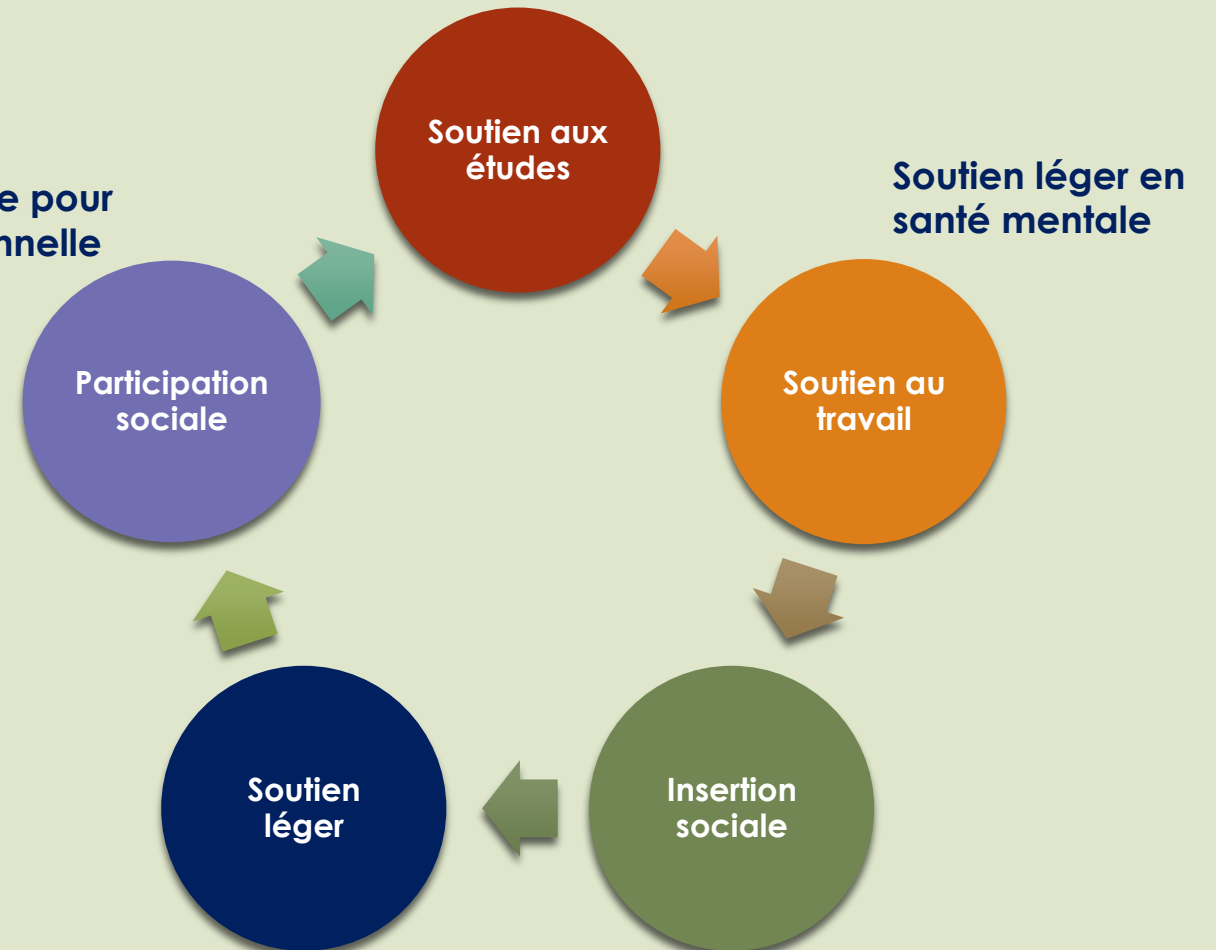


# Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi

## RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021-2022



Soutien en santé mentale pour  
insertion socioprofessionnelle



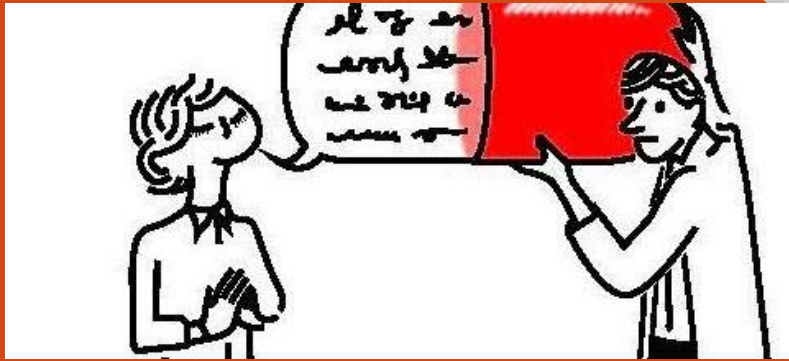


Table des matières	
Notre mission, vision et valeurs	3
L'action communautaire autonome	4
La gouvernance de l'Éveil	5
L'équipe de travail	6
Mot de la présidente et du directeur général	7
Planification stratégique 2021-2026	8
Nos ententes de collaboration avec le CIUSSS-CHUS	9
Les statistiques	10-12
Soutien au travail	13
Soutien aux études	14
Soutien léger (SBNI)	15
Les ateliers socioprofessionnels	16-19
La vie associative	20-22
Nos implications	23
Les donateurs et partenaires de cœur	24
Les médias	25
Statistiques de la page FB et du site Web de l'Éveil	26

## 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.***

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

**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.

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 2021-2022, l'Éveil de Brome-Missisquoi a déployé ses ressources et a accompagné annuellement **105 personnes** à oser vivre pleinement leur vie au plan social, du travail, des études et des loisirs, le tout au sein de notre communauté.

## ► L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



IL Y A DE  
L'ACA ICI!

### 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 constituent 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).

### L'apport du mouvement communautaire autonome en santé et services sociaux

Les organismes communautaires autonomes apportent une contribution très importante à la société québécoise par leurs approches globales, novatrices, créatives et alternatives dans le renouvellement du développement social. Ils ont développé des analyses et des pratiques basées sur les besoins des personnes qui participent démocratiquement à la définition et à l'élaboration de ces dernières.

Les organismes communautaires autonomes ont par ailleurs une capacité à innover, à créer et à déceler les nouvelles réalités que vivent les populations ainsi qu'à explorer de nouvelles solutions souvent à l'avant-garde des politiques sociales. Les organismes, par leur créativité, développent des activités et des actions qui pourraient difficilement prendre forme dans les établissements. Ils suscitent la mobilisation de la communauté pour créer des lieux d'appartenance, bâtir des réseaux d'aide, de solidarité et d'appui. Par leur enracinement et leur implication, les organismes d'ACA ont la souplesse pour s'adapter à l'évolution de la communauté et de ses besoins.

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. Pour des jeunes, des femmes et des hommes de tous âges et de toutes conditions socioéconomiques, les organismes d'ACA sont des lieux permettant :

- ☺ l'affirmation et le développement de l'exercice de leur citoyenneté;
- ☺ l'actualisation et la pratique de valeurs de démocratie et de changement social;
- ☺ l'actualisation de pratiques de prévention axée non seulement sur les effets, mais aussi sur les causes des problèmes vécus, sur les déterminants de la santé.

S'ajoutent quatre (4) critères supplémentaires pour les organismes d'ACA ;

- ☺ avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;
- ☺ poursuivre une mission sociale qui lui soit propre et qui favorise la transformation sociale;
- ☺ faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges, axées sur la globalité de la problématique abordée;
- ☺ être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

## Le conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de 6 administratrices (1 poste vacant), dont 2 membres participantes représentant les personnes utilisatrices. Voici les membres bénévoles du conseil d'administration pour 2021-2022. Elles sont de véritables défenderesses et gardiennes de la mission. Elles discutent des orientations stratégiques et approuvent les budgets qui en découlent. Elles 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.



Mireille Grenier,  
présidente



Amanda Davis,  
secrétaire



Graziella Roussy,  
trésorière



Béatrice Touchette,  
administratrice



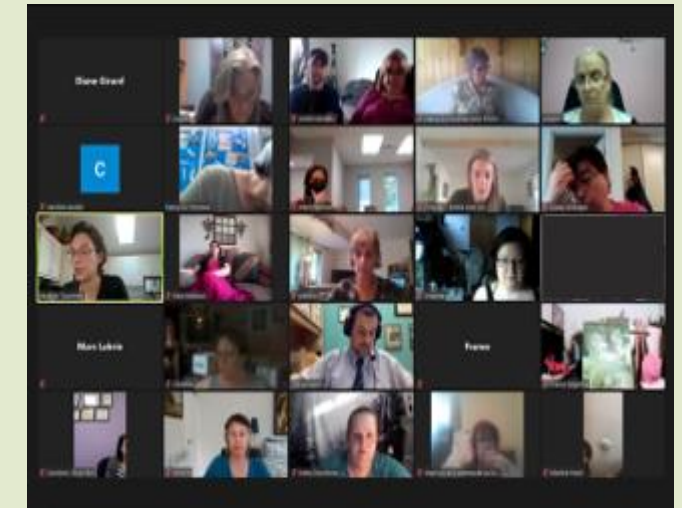
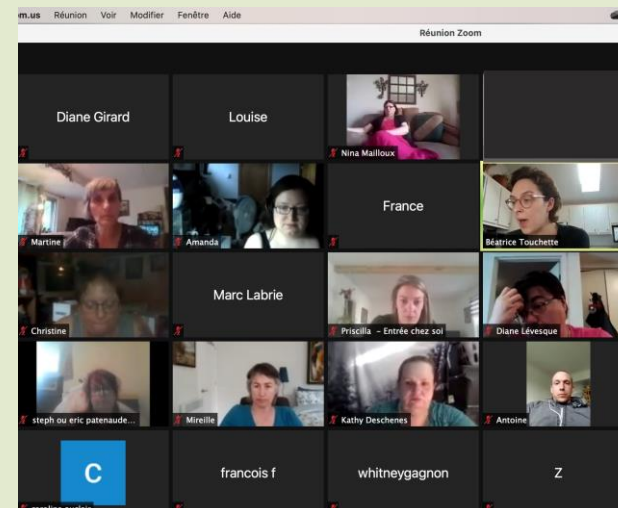
Martine Thériault,  
administratrice



Marie-Hélène Baril,  
administratrice

### La vie démocratique - Assemblée générale annuelle virtuelle 2019-2020 et 2020-2021

L'assemblée générale annuelle de l'Éveil de Brome-Missisquoi est un rendez-vous incontournable avec les membres. Suite aux règles sanitaires face à la pandémie, le 25 mai 2021, plus de **34 personnes** se sont rencontrées virtuellement 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.



# L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

6



**Tim Wisdom, directeur général**



**Nancy Di-Vincenzo, agente de rétablissement**



**Louise Daniel, adjointe administrative**



**Carolyn Roger, agente de rétablissement**



**Jessica Dupont-Roux, agente de rétablissement**



## 2021 : une année de résilience pour l'Éveil

Ce fut une autre année sous le signe de la pandémie, qui a amené son lot de contraintes quotidiennes. Heureusement, le personnel de l'Éveil a fait preuve de créativité et de détermination pour maintenir une offre de services adéquate et je tiens à les féliciter pour avoir surmonté avec brio tous les défis.

Au cours de la dernière année, les membres du conseil d'administration et les employés de l'Éveil ont participé à une session de planification stratégique. Cet exercice est de la plus haute importance afin d'aligner nos efforts pour accomplir notre mission : *L'Éveil est une ressource communautaire en santé mentale visant le maintien et la réinsertion sociale dans la communauté des personnes qui ont des difficultés d'ordre émotionnel ou des problèmes liés à la santé mentale.* Plusieurs personnes comptent sur nous pour s'outiller afin de réaliser leur plein potentiel; et nous déployons tous les efforts pour répondre à cette responsabilité.

Je profite de l'occasion pour remercier notre directeur général, Timothy Wisdom qui, au cours de la dernière année, a fait preuve d'un leadership exceptionnel pour assurer l'intégrité de nos services. Cela n'a pas toujours été facile, mais il a su mettre en lumière le talent de son équipe. Bravo et merci Tim!

Je tiens également à remercier nos partenaires qui, en fonction de leur rôle respectif, nous permettent de rayonner dans notre communauté. Je ne veux pas tous les nommer, de peur d'en oublier. Ils se reconnaîtront, j'en suis persuadée.

Je nous souhaite tout le succès escompté pour l'année 2022!

Mireille Grenier, présidente du conseil d'administration

Mot de la présidente du  
CA et du directeur général



## Mot du directeur général

Voilà une autre année bien remplie qui vient de se terminer! Vous avez sous les yeux le rapport d'activités 2021-2022 de l'Éveil de Brome-Missisquoi. C'est avec fierté que nous vous présentons le bilan de cette année de défis et complications, mais aussi de nombreuses histoires de succès.

Quand je réfléchis à l'année 2021-2022, je ressens de nombreuses émotions différentes. L'année a été transformatrice pour l'Éveil. L'équipe de L'Éveil a continué à perfectionner nos trajectoires d'insertion socioprofessionnelle existantes et nous avons également ajouté un nouveau service appelé le soutien léger. Une nouvelle agente de rétablissement s'est également jointe à notre équipe et elle est avec nous à temps plein. Bienvenue dans notre équipe Jessica Dupont-Roux, bienvenue dans la famille de l'Éveil! Je te souhaite de nombreuses années de succès dans ta carrière professionnelle parmi nous.

Nos services sont axés sur ce qui se passe aujourd'hui dans la vie des personnes utilisatrices de services et nous les aidons à planifier leur avenir et leur projet de vie. Peu importe la trajectoire de service, ce qui est important c'est que tous nos membres soient en processus de rétablissement. Malgré leur détresse psychologique, au cours des douze derniers mois, des dizaines de personnes ont trouvé un emploi ou sont retournées aux études grâce au soutien de l'équipe de l'Éveil. Beaucoup d'autres ont pu maintenir leur emploi, poursuivre leur parcours scolaire au lieu de décrocher, ou font maintenant du bénévolat dans notre communauté. L'équipe de l'Éveil aide les gens à reprendre confiance en eux. Le succès de nos membres nous fait sourire tous les jours.

Je ne peux pas mentionner 2021-2022 sans souligner la pandémie de la COVID-19. Nous avons fait de notre mieux pour protéger nos membres et l'équipe de travail. Je tiens à remercier mon équipe de leur créativité qu'ils ont démontrée pour adapter les services, leur capacité de se renouveler à grande vitesse, de travailler aux besoins les plus essentiels et de veiller les uns sur les autres. Malgré les nombreuses vagues du virus, nous avons continué à offrir des suivis individuels et des ateliers de groupe durant la deuxième année de la pandémie.

Je tiens à exprimer toute ma gratitude envers le conseil d'administration de l'Éveil qui me soutient étroitement dans mon travail. Merci pour tout le temps et l'énergie que vous avez généreusement offerts. L'équipe de l'Éveil, lors d'un séjour à Jouvence, a développé une nouvelle planification stratégique pour les cinq prochaines années qui se veut mobilisateur pour nous permettre de nous enrichir et d'offrir des services d'accompagnement personnalisés axés sur le développement humain, le bien-être de nos membres et des services en pratiques en santé mentale.

Suite à notre nouvelle entente de service soutien léger avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS, nous avons adapté de nouveaux locaux pour nos membres et cela grâce à l'aide financière de ville de Cowansville que je tiens à remercier publiquement pour leur généreux don de 5000 \$. Une porte adaptée pour les personnes à mobilité réduite a été installée pour permettre l'accès aux fauteuils roulants et un mur a été ajouté pour protéger la confidentialité lors des interventions individuelles. L'Éveil s'agrandit et nous avons hâte que vous veniez visiter ces nouveaux espaces en personne!

Nous débutons la nouvelle année avec beaucoup d'énergie, nous en aurons besoin. Notre défi sera de répondre aux énormes besoins de notre communauté ici à Brome-Missisquoi. C'est avec optimisme que j'entrevois ce défi!

Tim Wisdom, directeur général

## Le lac-à-l'épaule Planification stratégique 2021-2026

Depuis plus de 25 ans, l'Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi offre aux personnes une approche alternative en santé mentale porteuse d'espoir et d'émancipation individuelle et collective fondée sur l'amélioration des conditions de vie. Aujourd'hui, les enjeux auxquels la société québécoise est confrontée en matière de santé mentale obligent l'Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi à établir des priorités d'actions et à cibler davantage ses interventions en tenant compte des ressources humaines et financières dont elle dispose.

### Un moment d'arrêt pour planifier l'avenir

Les 23 et 24 septembre 2021, les membres du conseil d'administration et le personnel de l'Éveil ont participé à une rencontre pour déterminer les bases d'une planification stratégique. Pour l'occasion, le groupe s'est retrouvé au Centre de villégiature Jouvence, à Orford, dans un contexte propice aux réflexions. Ce fut un exercice enrichissant et motivant, autant pour les administratrices que pour les employé(e)s.

Animée par Mme Lucie Hébert, de la Corporation de développement communautaire de l'agglomération de Longueuil, cette activité a permis de nous définir comme organisation (mission, vision, valeurs), et d'énumérer des mesures concrètes pour atteindre nos objectifs pour les cinq prochaines années. Le plan d'action issu de cette réflexion collective nous aidera à poursuivre notre mission, tout en restant fidèles à notre vision et à nos valeurs.

Ainsi, ce plan stratégique 2021-2026 sera pour l'Éveil comme une carte routière qui permettra à tous (personnel et administratrices) de se diriger vers les mêmes objectifs en empruntant le chemin le plus court. Nous pourrons analyser périodiquement les écarts entre les objectifs réalisés et les objectifs prévus, et ajuster nos actions en fonction des résultats obtenus.

Mireille Grenier, présidente du conseil d'administration





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

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

Québec 

Fier du partenariat tant au niveau d'ententes de services que d'ententes avec ses partenaires sur le territoire de Brome-Missisquoi et de l'Estrie, l'Éveil de Brome-Missisquoi tient à remercier chaleureusement ces derniers. Chacune de nos forces communes contribue à offrir des services de qualité à nos membres et œuvrer en réseau permet la mise en place de meilleures pratiques et du partage des expertises au profit des personnes que nous desservons. Merci, votre implication et votre incontestable engagement s'avèrent indispensables au fil des ans.

### Le CIUSSS de l'Estrie-CHUS

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)

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.

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

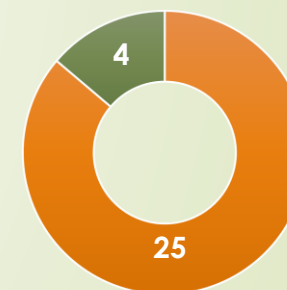
**Au courant de 2021-2022, 8 personnes ont reçu du soutien léger (SBNI) et 29 personnes ont reçu du soutien en santé mentale pour insertion socioprofessionnelle** dont les services ont été financés par entente de service par le CIUSSS de l'Estrie-CHUS-RLS La pommeraie (CLSC Cowansville-du-Sud). De ce nombre, 18 dossiers sont toujours actifs, 9 dossiers ont été fermés à la suite d'une réussite des objectifs fixés et 2 autres dossiers ont été référés à d'autres ressources dans la communauté.

Total de 29 personnes



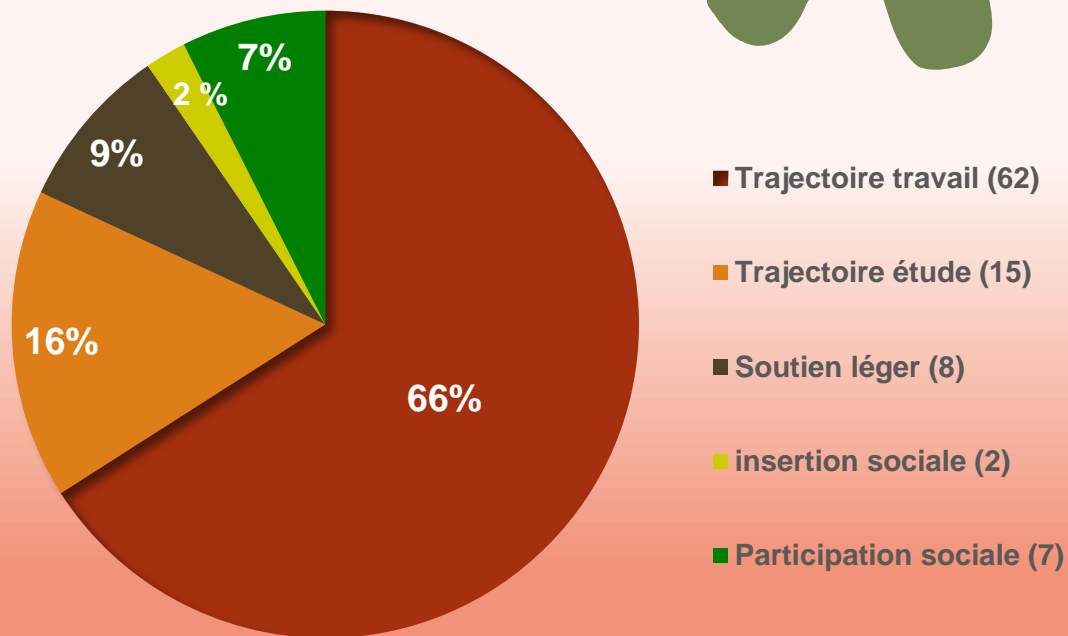
■ 18-30 ans ■ 31-40 ans  
■ 41-50 ans ■ 51 ans et +

Total de 29 personnes utilisatrices



■ Trajectoire travail  
■ Trajectoire études

**Répartition des services offerts**  
**Insertion socioprofessionnelle et soutien léger**  
**Total 94 personnes**



**Statistiques des personnes utilisatrices recevant des services d'insertion socioprofessionnelle pour l'année 2021-2022**

À la suite de l'implantation de nos nouvelles trajectoires de service d'insertion socioprofessionnelle depuis janvier 2019, en 2021-2022 nous avons offert des services individuels d'insertion socioprofessionnelle à **94 personnes utilisatrices dont 62 personnes ont reçu du soutien en santé mentale pour le travail, 15 pour les études, 8 pour le soutien léger, 2 pour insertion sociale et 7 pour participation 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 2020-2021 nous pouvons y lire que **44 nouveaux dossiers ont été ouverts, et 32 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.

## Notre approche

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 **86 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 2021-2022 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.

## Les demandes de services d'aide reçues pour 2021-2022

**86 personnes** ont fait de nouvelles demandes d'aide et ont été rencontrées en entrevue d'accueil ou téléphonique dont :

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

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

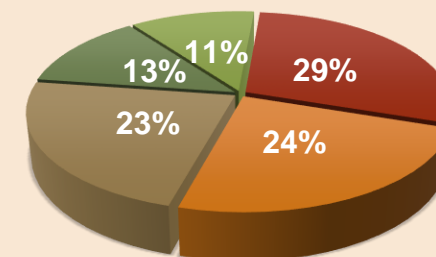
**17 personnes** ont été référées au réseau public ou d'autres ressources dans la communauté;

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

Au courant de 2021-2022 nous avons reçu **86 nouvelles demandes d'aide** comparativement à **53 pour 2020-2021** : une augmentation de **60 % de demandes d'aide pour 2021-2022**

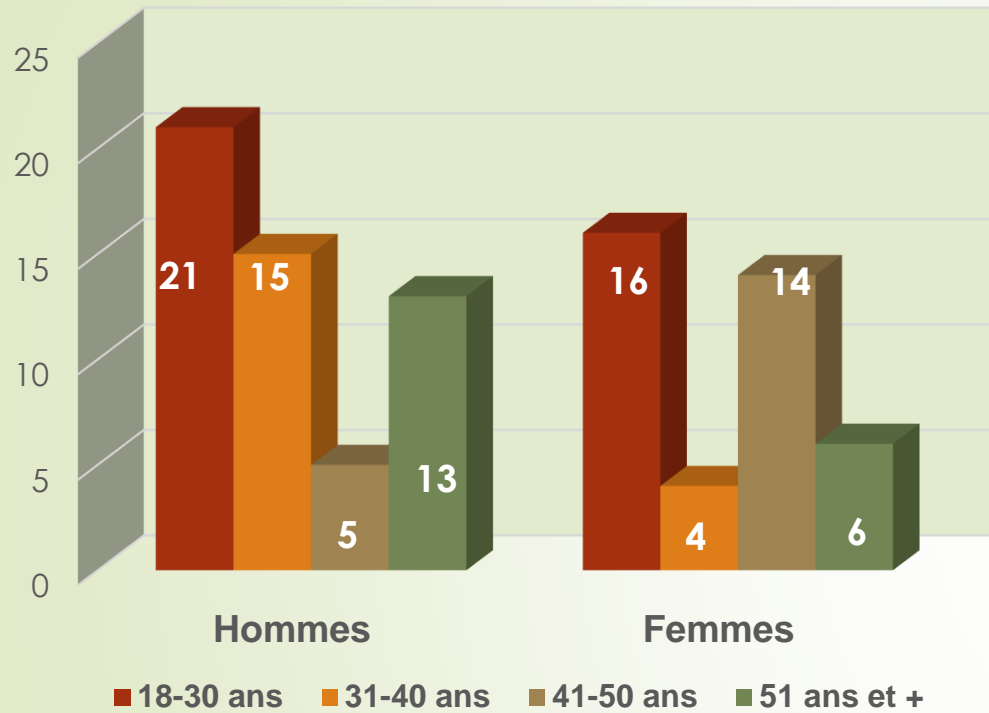
11

Sources de références



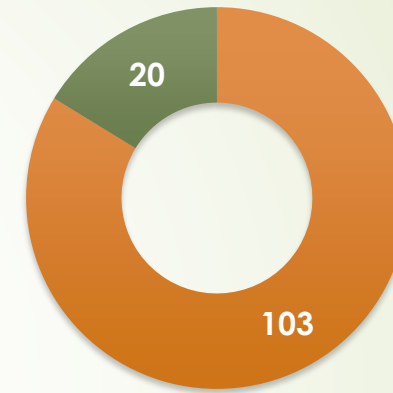
- Réseau public (CLSC, GMF, GASMA, professionnels de la santé, etc.)
- Partenaires (ressources communautaires et établissements scolaires)
- Site Web et page FB
- Membres de l'entourage
- Autres

Répartition des sexes et âges des personnes utilisatrices pour 2021-2022  
94 personnes (54 hommes et 40 femmes)



Le nombre de membres pour 2021-2022

Total 123 membres



■ Membres participants ■ Membres soutien

➤ Le nombre de membres & répartition des sexes et âges des personnes utilisatrices pour 2021-2022

## SOUTIEN AU TRAVAIL

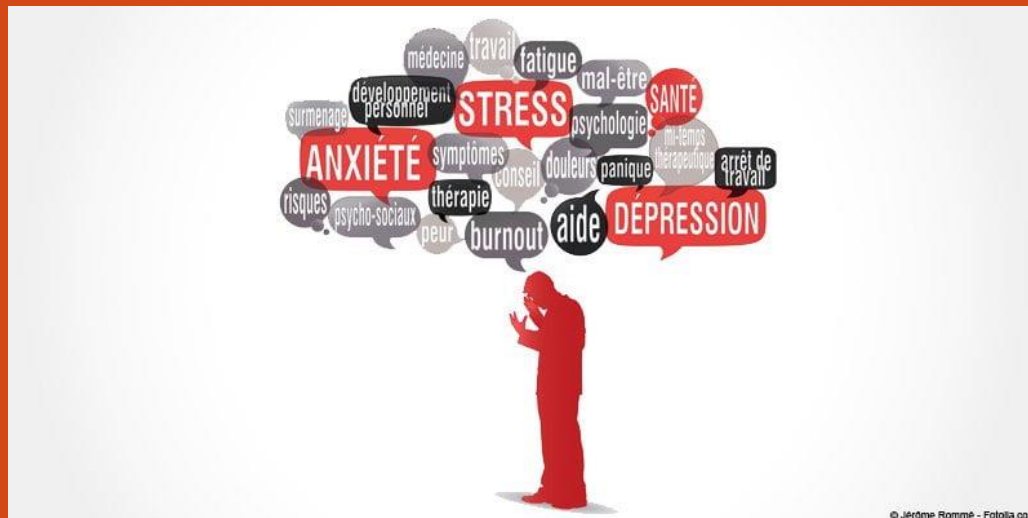
Au courant de 2021-2022, 62 personnes ont reçu le suivi individualisé pour l'insertion et/ou maintien au travail qui est offert pour des personnes vivant ou à risque de vivre des difficultés personnelles ou de la détresse psychologique pouvant influencer l'intégration ou le maintien dans le cadre de leur travail.

Ces personnes peuvent vivre des appréhensions et avoir des doutes après un moment d'absence de leur milieu de travail, vivre des difficultés relationnelles, avoir besoin de soutien psychosocial concernant leur environnement affectif, familial, social, économique et culturel.

Les services offerts consistent à une aide psychosociale et socioprofessionnelle pour la personne dans le but de développer des stratégies pour réussir sa carrière professionnelle, des moyens pour gérer le stress et l'anxiété, de l'aide pour mieux se connaître.

Ces services comprennent un encadrement individualisé et adapté, le processus d'orientation, l'évaluation des obstacles du retour ou maintien au travail, la possibilité d'établir des accommodements avec l'employeur, l'évaluation du rythme du travail et la capacité de la personne dans un contexte de production, etc. dans le but de favoriser un retour ou le maintien d'un emploi.

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.



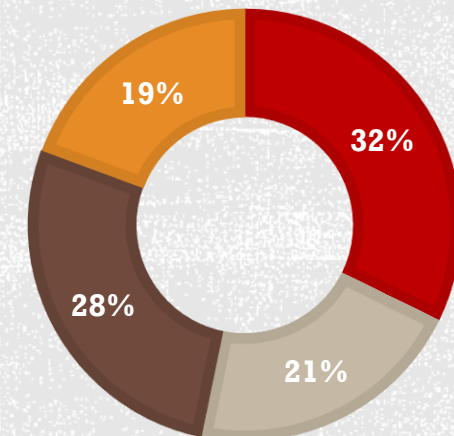
L'outil de travail privilégié qu'utilise les agent(e)s de rétablissement de l'Éveil repose sur le plan d'action axé sur les forces des individus dans les sept domaines de vie suivants;

- ☺ situations et activités de vie quotidienne
- ☺ ressources financières
- ☺ travail/éducation
- ☺ réseau social
- ☺ santé
- ☺ loisirs
- ☺ spiritualité

### Soutien au travail Répartition de l'âge pour 2021-2022

TOTAL DE 62 PERSONNES

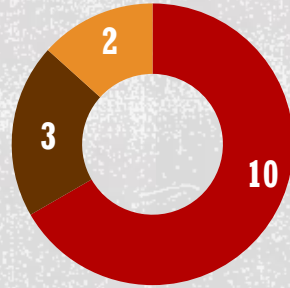
- 18-30 ans (20)
- 31-40 ans (13)
- 41-50 ans (17)
- 51 et + (12)



## SOUTIEN AUX ÉTUDES

### Soutien aux études répartition de l'âge pour 2020-2021

Total de 15 personnes



■ 16-30 ans ■ 31-40 ans ■ 41-50 ans



Le soutien scolaire en santé mentale a pour but d'offrir assistance, préparation et soutien continu à des personnes vivant des difficultés personnelles ou de la détresse psychologique tout au long de leur parcours scolaire. Les services offerts aident les étudiants à apprendre les habiletés, à recevoir les soutiens et à utiliser des aménagements spécifiques afin de disposer de ce qu'il faut pour réussir leurs études (une année scolaire, un cours, un diplôme, une formation) dans un contexte de relation d'aide.

**Au courant de 2021-2022, 15 personnes** ont reçu du soutien 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.

**Les différents services offerts par les agents de rétablissement de l'Éveil de Brome-Missisquoi dans le cadre du soutien aux études se décrivent ainsi :**

- Un suivi psychosocial et socioprofessionnel pour toute personne poursuivant ou désirant poursuivre une formation.
- Un soutien sur l'ensemble de la trajectoire scolaire, de l'intention de retourner aux études jusqu'à la diplomation, avec une disponibilité durant les périodes de réflexion et d'interruption d'études.
- Un suivi fondé sur l'accueil des personnes dans toutes leurs dimensions et un accompagnement dans leurs parcours. Cette démarche suppose la participation de la personne à l'ensemble du processus et, de la part de l'intervenant, une écoute, la détermination avec la personne de pistes de solutions et d'actions, l'orientation vers des professionnels et ressources rattachées à des domaines particuliers.
- Un suivi adapté à la situation des personnes, qui tient compte de leur niveau d'autonomie, de leurs choix de faire leur démarche seul ou accompagné en tenant compte des ressources dont elles disposent.
- Un suivi qui aborde la trajectoire des personnes dans son ensemble (c'est-à-dire, outre les éléments strictement scolaires, les dimensions financière, clinique et familiale ainsi que le logement) en tenant compte la situation globale de la personne.
- Un travail de concertation avec divers milieux et professionnels; établissements scolaires, centres locaux d'emploi, carrefours jeunesse emploi, équipes cliniques, réseau de la santé, ressources d'hébergement et communautaires, etc.



## NOTRE NOUVELLE TRAJECTOIRE DE SERVICE : LE SOUTIEN LÉGER (SBNI) EN SANTÉ MENTALE

Depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2021, nous avons élaboré une toute nouvelle collaboration qui s'est effectuée avec CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CLSC Cowansville-du-Sud) 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.

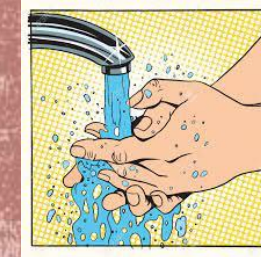
Les services de soutien léger (SBNI-soutien de base non intensif) s'adressent aux personnes qui ont besoin d'une aide occasionnelle pour maintenir leurs acquis et favoriser le développement de l'autonomie fonctionnelle. Toutefois, la personne peut avoir besoin d'aide et d'accompagnement lors d'une situation 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

Depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2021, 8 personnes utilisatrices ont bénéficié des services de soutien léger en santé mentale

### ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)





# Les ateliers socioprofessionnels

## Éveille ton Artiste

Le 17 juin dernier a eu lieu l'activité Éveille ton Artiste. Ce projet, en collaboration avec la Ville de Cowansville, le ministère de la Culture et Libractivité (Édith Cambrini, Artiste) s'est vu modifié suite à la pandémie Covid-19. Le projet initial, débuté en mars 2020, offrait à 8 membres de L'Éveil une série de 10 ateliers artistiques dans le but de créer une œuvre. Des auteurs(es) amateurs du Sac à Mots, organisme en alphabétisation, devaient écrire un texte en lien avec l'œuvre et le tout devait être exposé au marché public de Cowansville à l'été 2020.

La pandémie nous a obligés à modifier le projet. Les membres ont donc été invités au parc D'Avignon afin de peindre une œuvre collective autour de la phrase "Seul mais ensemble" qui a été peinte sur un trottoir du parc. Ce moment partagé avec les membres suite à des mois difficiles fut tout simplement magique. Un merci spécial à Édith Cambrini ainsi qu'à la Ville de Cowansville pour leur flexibilité ainsi que tout l'amour mis dans ce projet.



## Ateliers à l'école secondaire Massey-Vanier

Cette année, notre partenariat avec l'école secondaire Massey Vanier s'est bonifié. Suite à nos animations de l'an dernier, nous avons reçu la demande d'animer des ateliers sur la gestion du stress et de l'anxiété avec des étudiants vivant cette problématique ciblée par les tuteurs.

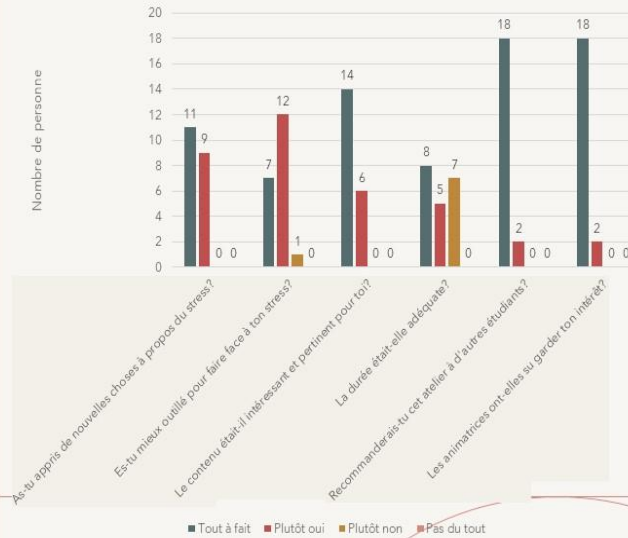
Nous avons donc eu 3 groupes de 7-9 élèves de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire. Nous les avons rencontrés à 4 reprises pour une période de 75 minutes. Ces rencontres ont été à la hauteur des attentes, autant des jeunes, de la direction ainsi que des animatrices. Les résultats obtenus suite à l'évaluation remplie par les jeunes parlent d'eux-mêmes. La popularité du projet nous a permis de faire 3 autres groupes. **En tout, environ une cinquantaine (50) de jeunes ont bénéficié de ces ateliers.**

Nous avons également eu la demande d'une animation dans un groupe spécifique vivant une problématique avec l'automutilation. **Un atelier sur la gestion des émotions a été offert à une vingtaine (20) d'étudiants.**

## L'atelier en chiffre



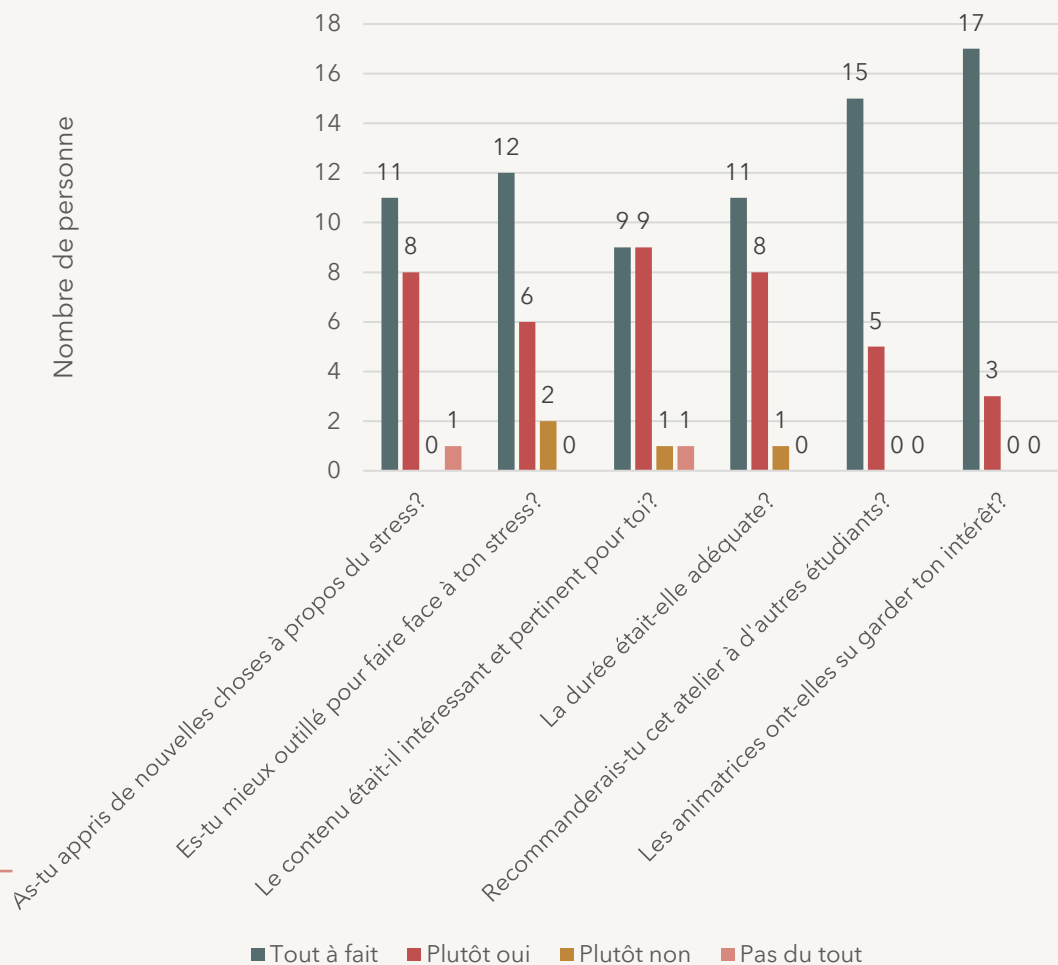
Réponses des participants à l'atelier concernant le stress de l'école secondaire Massey-Vanier. Sondage sur 20 réponses.





# L'atelier en chiffre

Réponses des participants à l'atelier concernant le stress de l'école secondaire Massey-Vanier, groupe de mars 2022. Sondage sur 20 réponses.



## COMMENTAIRES D'ÉLÈVES



### *Groupe de janvier 2022*

- ☺ « Je retiendrai de cet atelier qu'il est important de croire en soi pour mieux avancer ».
- ☺ « Je retiendrai de cet atelier que je ne suis pas seule ».
- ☺ « Je retiendrai de cet atelier comment identifier mon stress et comment mieux le gérer ».
- ☺ « Je retiendrai de cet atelier de parler pour aller chercher de l'aide ».



### *Groupe de mars 2022*

- ☺ « Je retiendrai de cet atelier que mon stress a toujours une cause et qu'il y a toujours une façon de la trouver ».
- ☺ « Je retiendrai de cet atelier que tout le monde est différent et que chacun à une manière différente de gérer son anxiété! ».
- ☺ « Je retiendrai de cet atelier, le soutien donné et les idées apportées comme le questionnement ».
- ☺ « Je retiendrai de cet atelier, les outils pour m'aider avec mes crises et mon stress ».

## Les ateliers « Lâcher prise »

Lâcher prise, ça fait tellement de bien.....Facile à dire, mais pas si facile que cela à faire.

Et voilà qu'une cohorte s'est créée. Du 14 septembre 2021 au 12 octobre 2021, 9 personnes membres de l'Éveil se sont investies pour un lâcher prise nécessaire pour l'amélioration de leur qualité de vie.

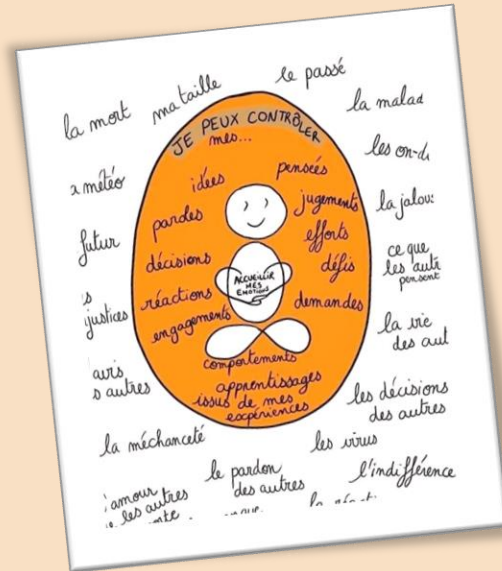
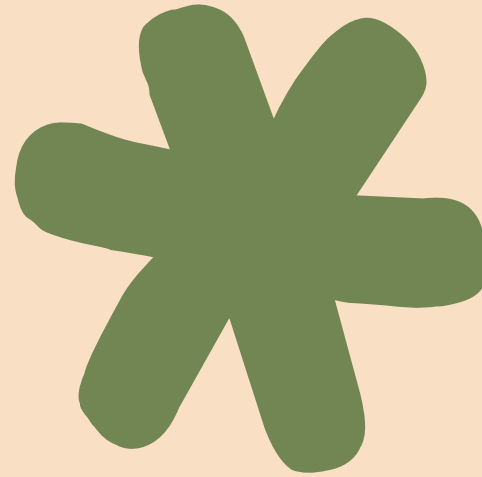
Chaque participant a eu la chance de réfléchir, de se questionner, de choisir son vocabulaire et ses valeurs afin d'être apte pour un lâcher prise.

Voici quelques exemples : lâcher prise sur ce qui était....

- Une relation malsaine
- Son insécurité
- Les inquiétudes

Tous les participants ont apprécié et ont témoigné sur les bienfaits de cet exercice. Très belle réussite qui démontre l'importance d'échange entre les participant(e)s.

Nancy Di-Vincenzo, agente de rétablissement



## Les rencontres « Je veux, je peux »

Tout au long de l'année, les membres peuvent participer en présentiel aux rencontres « Je veux, je peux » qui se définissent comme un service qui peut faire la différence et qui a été ajouté l'année dernière à nos trajectoires de service.

Ces rencontres ont été mises à la disposition de nos membres afin d'aider ceux-ci à se faire un plan SMART (Spécifiques-Mesurables-Acceptables-Réalistes-Temporellement définis) afin de pouvoir réaliser un objectif qui semble important pour la personne pour l'amélioration de sa qualité de vie.

D'une durée de 30 minutes, un intervenant(e) apporte son aide afin de convenir du plan nécessaire pour l'atteinte de l'objectif de la personne. Les membres peuvent aussi disposer d'un endroit pour s'y consacrer en réservant une plage horaire avec l'Éveil.

Au courant de 2021-2022, 10 de nos membres ont utilisé le service et chacun de ceux-ci a réussi l'atteinte de leur objectif. Bravo à nos membres.

Voici quelques exemples d'objectifs qui sont travaillés lors de ces rencontres :

- Régler un conflit
- Améliorer ma routine au travail
- Améliorer mon alimentation
- Retrouver mon estime de moi (e)
- Apprendre à me prioriser

« Un service qui fait du bien et qui nous stimule pour nous mettre en action » (commentaire de participant(e)).

Nancy Di-Vincenzo, agente de rétablissement





Des ressources alternatives en santé mentale...  
**DES LIEUX ET DES LIENS...**  
 Du 4 au 11 octobre 2021, on souligne le 5<sup>e</sup> JOURNÉE DE L'ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE  
 d'entraide et de dignité, d'égalité et d'appropriation de notre pouvoir. Ce sont des espaces qui nous transforment, nous et la société.  
 www.jaiunehistoire.com



# LA VIE ASSOCIATIVE

Nos ateliers « **Les Retrouvailles du mardi** » se sont déroulés les mardis à 13h30. Parfois en présentiel, parfois en personnes à la bibliothèque de Cowansville, nous étions entre 5 et 15 membres 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. Encore une année riche en échanges. La participation active des membres aux ateliers démontre l'intérêt, le bienfait, et l'importance de ce service pour eux.

## 10 du 10 – Journée de l'alternative en santé mentale

20

Le 12 octobre 2021, nous avons souligné, comme la plupart des organismes alternatifs en santé mentale, la journée de l'alternative en santé mentale organisée par notre regroupement le RRASMQ.

Des activités se sont tenues partout au Québec afin de faire connaître nos ressources et notre approche. Nous avons invité nos membres à un rassemblement extérieur où nous avons pu festoyer ensemble, se questionner sur les services en santé mentale et répondre à la question :

### L'Éveil pour moi c'est...

Voici quelques réponses données par les membres :

« Du soutien, un endroit où je me sens bien. Des gens bien que j'ai le plaisir de côtoyer ».

« Un endroit pour apprendre et me ressourcer, pour créer des liens et améliorer certains aspects de ma vie ».

- « Un endroit où je peux m'exprimer librement et où j'ai eu le privilège de faire des merveilleuses rencontres ».





Dans le cadre de la campagne "Engagez-vous pour les communautés" LE MERCREDI 23 FÉVRIER 2022 Rassemblement de 13h00 à 14h00 au bureau de la députée Isabelle Charest (170 rue Sherbrooke à Cowansville) pour une chaîne de solidarité.

VENEZ VOUS JOINDRE À NOUS!



L'équipe de l'Éveil de Brome-Missisquoi est solidaire à la campagne « Engagez-vous pour le communautaire » et a participé à la mobilisation le 23 février 2022 en se joignant au rassemblement devant les bureaux des députés François Bonnardel et Mme Isabelle Charest.

### Financement des organismes communautaires : la CAQ au banc des pénalités!

Sherbrooke, le 21 février 2022 - Plus d'une centaine d'organismes communautaires de l'Estrie ont été en action dans le cadre de la semaine nationale de fermetures et de grèves qui se sont déroulées de manière rotative dans toutes les régions du Québec du 21 au 24 février 2022, sous la bannière de la campagne « Engagez-vous pour le communautaire » .

Partout en Estrie, des député-e-s seront interpellé-e-s ce 23 février, sous le thème *Promesses brisées, communautaire fermé*. Les groupes iront remettre des pénalités à la CAQ sous forme de cartons rouges pour l'occasion. D'organismes de prévention, de socialisation, de mobilisation citoyenne, nous, organismes communautaires autonomes, sommes de plus en plus amenés à devoir répondre aux responsabilités de l'État en regard du filet social. Les années d'austérité, jumelées par la suite à la pandémie, nous font craindre le pire pour les années à venir.

Sous-financés depuis plus de 30 ans, nous faisons face actuellement à un cocktail encore plus explosif : manque chronique de financement, pénurie de main-d'œuvre, essoufflement des équipes en place, complexification des problématiques, augmentation de la précarité et de la détresse et un réseau public à reconstruire.

Il manque actuellement 50 millions en Estrie pour combler les besoins et éviter que ces fermetures ne soient plus le fruit d'une action de mobilisation mais une triste réalité, ce qui serait une perte énorme pour la population du territoire. Le Québec fait face à une crise du logement sans précédent, le taux d'itinérance ne cesse d'augmenter, la santé mentale de la population se précarise de plus en plus et le gouvernement en est conscient. « Alors qu'attend-il pour investir massivement dans nos organismes qui, il le sait aussi, soutiennent la population dans les moments difficiles et en temps de crise? » ajoute Marilou Lépine-Gougeon, coordonnatrice de la Table ronde des organismes volontaires d'éducation populaire de l'Estrie.

Le prochain budget, qui devrait être déposé d'ici la fin mars, en est un pré-électoral. « Lors de son élection, la CAQ s'était engagée à mieux soutenir le milieu d'action communautaire autonome dès son premier mandat. C'est donc le budget de la dernière chance! », concluent en coeur Mme Cyr et Mme Lépine-Gougeon.



**Diane Girard, gagnante de la partie de pêche avec le directeur général**

## **Le party de Noël des membres**

Cette année, 37 personnes ont participé à la fête de Noël en présentiel des membres de l'Éveil le 14 décembre 2021.

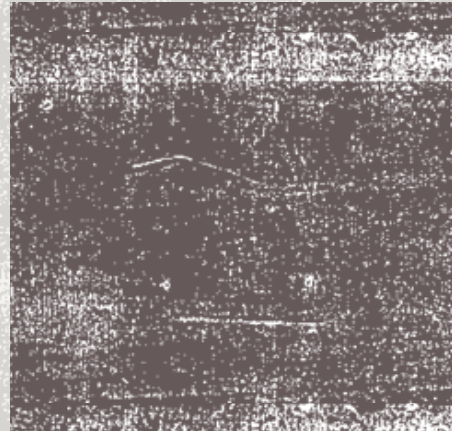
Malgré quelques restrictions sanitaires, il nous a été possible de se réunir à la Légion Royale Canadienne de Cowansville afin de partager un bon repas. Ce fût un bonheur de se retrouver en personne où musique et conversation étaient au rendez-vous. Nous avons également tiré 10 cartes-cadeaux à dépenser au Walmart, d'une valeur de 50 \$ chacune. De plus, une journée de pêche guidée avec Tim était également à gagner pour ceux intéressés. Nous tenons à féliciter encore une fois tous les gagnant(e)s de ce tirage.

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 se sentir en famille. C'est aussi l'opportunité pour les nouveaux membres de rencontrer les autres membres de l'organisme et ainsi échanger avec eux.



## REPRÉSENTATION DE L'ÉVEIL DE BROME-MISSISQUOI

- ☺ Semaine nationale de la santé mentale
- ☺ Conseil d'établissement Campus Brome-Missisquoi
- ☺ Table de concertation jeunesse et toxicomanie de BM
- ☺ Animation gestion du stress Espace Vivant Living Room
- ☺ Foire du Communautaire au Campus Brome-Missisquoi
- ☺ Comité RLS santé mentale de Brome-Missisquoi
- ☺ Manifestations et mobilisation dans le cadre de la campagne « Engagez-vous pour le communautaire »
- ☺ Représentation au ROC de l'Estrie
- ☺ Représentation au RRCSME
- ☺ Plan d'amélioration pour la santé et le bien-être dans Brome-Missisquoi
- ☺ MRC de Brome-Missisquoi



## FORMATION REÇUE PAR L'ÉQUIPE

- ☺ Colloque regards croisés sur la santé mentale et le retour au travail
- ☺ Formation RCR de la CNESST
- ☺ Formation en toxicomanie
- ☺ Formation sur les troubles alimentaires

## LES PARTENAIRES DE COEUR



## LES DONATEURS



Ville de Cowansville  
 IBM Canada (employé(e)s)  
 Collecte de fonds pour la famille Poirier (Marie-Estelle Poirier)  
 Canada Helps (Support Mental Health Fund)  
 Élise Dubuc  
 Johanne Guay  
 John Serjeantson  
 Caisses Populaire Desjardins de Cowansville  
 United Way Centraide (anonymes)  
 Bénévoles, employés et membres du CA de l'Éveil (dons pour tirages des cartes cadeaux à Noël)  
 Tigre Géant (Cowansville)  
 Henri Desclez (prêt de tableaux)

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
- Pleins Rayons
- 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
- CEGEP de Granby
- Commission scolaire Val-des-Cerfs
- SPA des Cantons
- Le Phare Source d'entraide
- Lettrage Graphico-Tech
- Fraicheur Urbaine
- Ville de Cowansville
- Ville de Farnham







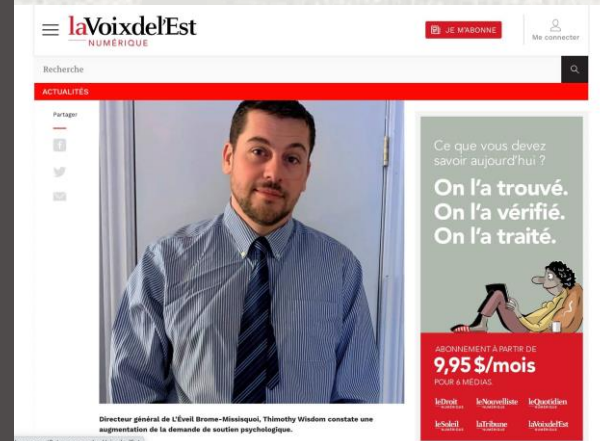
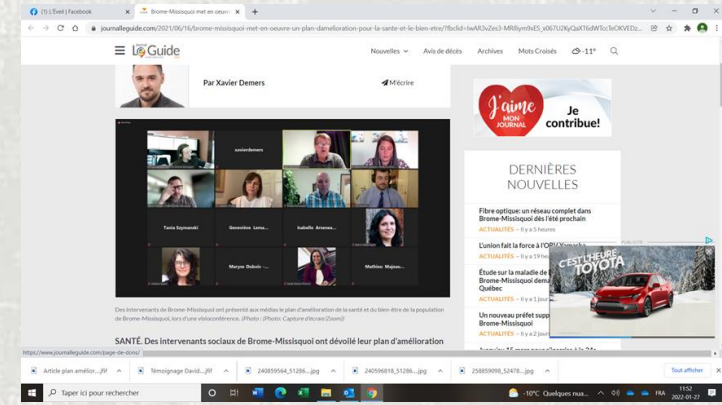
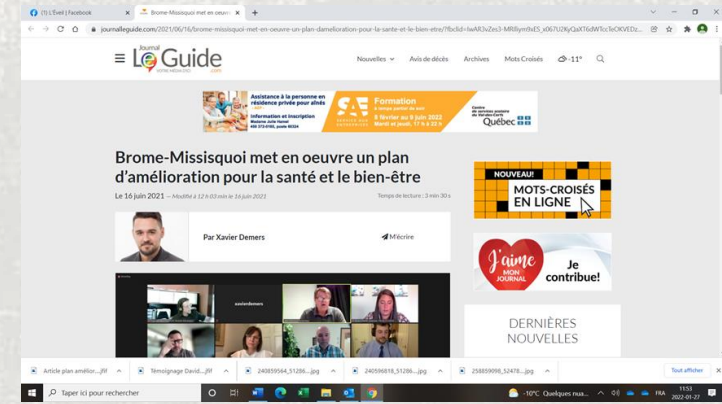
## OLIVIER PIERSON La Voix de l'Est

**l'Éveil de Brome-Missisquoi se dote d'un nouveau service : Depuis le 1er décembre, l'organisme L'Éveil de Brome-Missisquoi situé rue du Sud à Cowansville propose du soutien léger à des personnes aux prises avec un problème de santé mentale. Ce nouveau service vise notamment à éviter des rechutes et des hospitalisations.**



**Jessica Dupont-Roux a rejoint récemment la petite équipe de l'Éveil de Brome-Missisquoi. Elle interviendra notamment pour du soutien léger à domicile en santé mentale.**

LES MÉDIAS



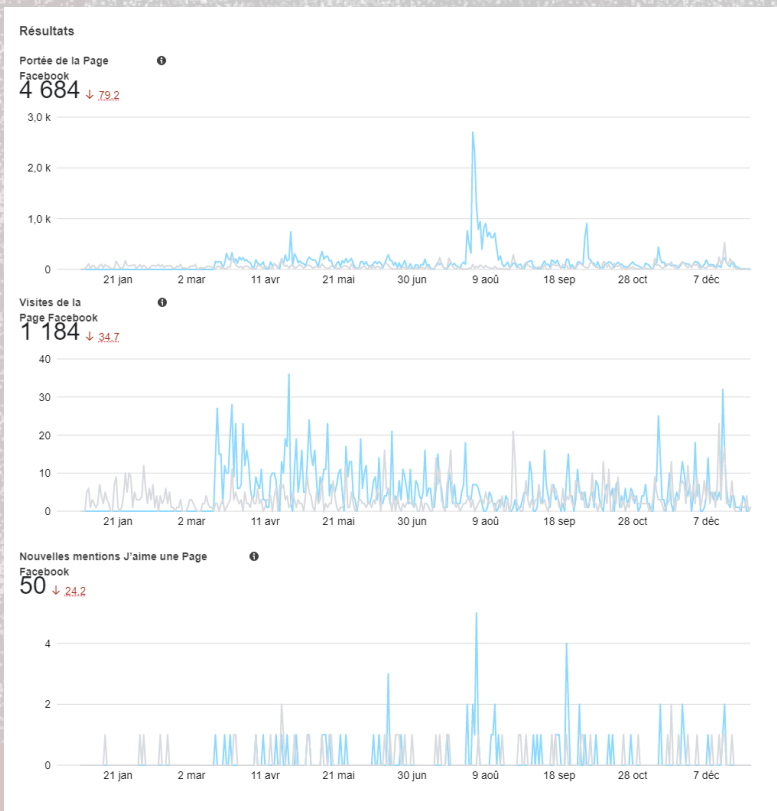
# ANALYSES ET STATISTIQUES DU NOMBRE DE VISITES DU SITE WEB ET DE LA PAGE FACEBOOK DE L'ÉVEIL DE BROME-MISSISQUOI



**AU COURANT DE L'ANNÉE 2021, 599 PERSONNES ONT ÉTÉ  
ABONNÉES ET NOUS ONT SUIVIS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/EVEILBROMEMISSISQUOI](https://www.facebook.com/eveilbromemissisquoi)**

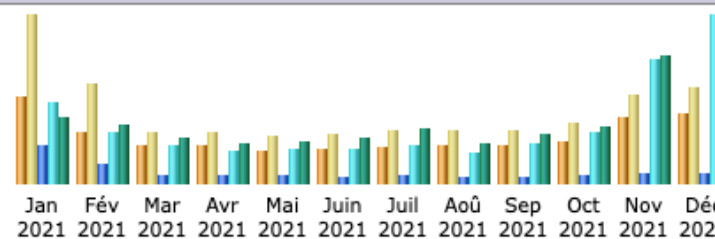
**AU COURANT DE L'ANNÉE 2021, 15 308 PERSONNES ONT  
VISITÉ LE SITE WEB DE L'ÉVEIL.  
[EVEILCOWANSVILLE.COM](http://EVEILCOWANSVILLE.COM)**

## PAGE FACEBOOK 2021

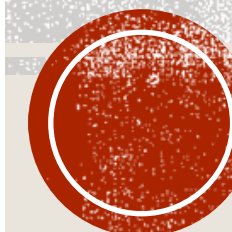


## SITE WEB 2021

### Historique mensuel



Mois	Visiteurs différents	Visites	Pages	Hits	Bande passante
Jan 2021	2 326	4 484	20 162	42 434	1.06 Go
Fév 2021	1 388	2 677	10 505	26 851	955.28 Mo
Mar 2021	1 014	1 378	4 518	19 752	752.24 Mo
Avr 2021	1 022	1 373	4 012	17 021	645.74 Mo
Mai 2021	883	1 255	4 102	18 190	694.52 Mo
Juin 2021	915	1 329	3 727	17 462	742.88 Mo
Juil 2021	979	1 400	4 233	19 925	892.86 Mo
Aoû 2021	999	1 433	3 497	15 770	645.99 Mo
Sep 2021	1 032	1 432	3 461	21 158	792.10 Mo
Oct 2021	1 132	1 608	4 599	26 681	917.83 Mo
Nov 2021	1 744	2 364	5 129	64 067	2.04 Go
Déc 2021	1 874	2 561	5 080	87 034	2.67 Go
<b>Total</b>	<b>15 308</b>	<b>23 294</b>	<b>73 025</b>	<b>376 345</b>	<b>12.65 Go</b>





**MERCI DE VOTRE  
PARTICIPATION !**