

RAPPORT ANNUEL  
2023-2024



L'ANNÉE



Soutien à l'entourage  
des personnes vivant avec un trouble de santé mentale



# TABLE DES MATIÈRES

Message de la présidente .....	5
Message de la directrice .....	5
<b>PRÉSENTATION DE L'ORGANISME</b>	<b>7</b>
Mission .....	7
Objectifs.....	7
Identité visuelle.....	8
Territoire desservi .....	8
Clientèle desservie .....	9
Les services offerts .....	9
Conseil d'administration .....	11
Équipe .....	11
Partenaires financiers .....	11
<b>RAPPORT ANNUEL 2022-2023</b>	<b>13</b>
Rétrospective des priorités 2023-2023 .....	13
Des services accessibles et adaptés aux besoins.....	15
Intervention psychosociale .....	15
Information.....	18
Répit et activités de ressourcement .....	19
Formation.....	20
Aider sans filtre Montmagny-L'Islet .....	21
Satisfaction des services .....	24
Vie associative .....	24
Sensibilisation .....	26
Promotion.....	28
Concertation et partenariat .....	31
Perfectionnement du personnel.....	33
<b>PERSPECTIVES 2024-2025</b>	<b>35</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>37</b>



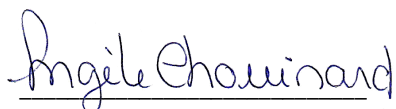
## MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

C'est avec plaisir que je vous adresse ce mot d'ouverture pour le 36<sup>e</sup> bilan annuel de L'Ancre. Durant cette année à la présidence, j'ai constaté toute l'énergie de cet organisme, alimentée par l'esprit novateur de son conseil d'administration ainsi que la volonté et l'expertise de son personnel. Je félicite d'ailleurs la directrice générale, Renée Hébert et toute l'équipe de travail pour leur engagement, leur disponibilité et leur optimisme devant les nouveaux projets.

Je remercie également chacune des administratrices pour leur assiduité et l'attention portée à nos dossiers. Nous pouvons être fières de nos réalisations! Ensemble, nous faisons une équipe formidable où les forces de chacune sont utiles au développement de notre CA et de L'Ancre.

À vous tous, membres et partenaires qui prendront le temps de lire ce bilan 2023-2024, je vous remercie du soutien que vous apportez à L'Ancre et à sa mission.

Cordialement,



Angèle Chouinard

Présidente du conseil d'administration de L'Ancre

## MESSAGE DE LA DIRECTRICE

Chers membres,

Nous avons vécu cette dernière année sous le signe du renouveau. C'est une suite normale des choses puisque l'année précédente, nous avons vécu ou amorcés plusieurs changements. Nous avons travaillé très fort pour prendre notre erre d'aller. Aujourd'hui, nous récoltons les fruits de ces efforts.

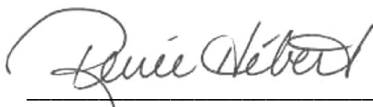
Cette introduction me permet de faire le lien avec notre grande réalisation de l'année : la mise en oeuvre du projet Aider sans filtre. La participation de L'Ancre à ce projet provincial nous a confronté à plusieurs défis, particulièrement pour le recrutement de ressources humaines admissibles. Heureusement, nous avons eu l'opportunité de joindre une agente de sensibilisation jeunesse à notre équipe au début de l'été 2023. À ce titre, Anaïs Gamache a amorcé un grand chantier en vue de préparer le retour des services jeunesse de L'Ancre après plus de 13 ans d'absence. Puis après plusieurs mois d'affichage, nous avons recruté Jessica Fortier-Lavallée en février 2024 pour assurer le soutien psychosocial des jeunes de 12 à 29 ans. Ces deux jeunes ressources dynamiques et motivées apportent une nouvelle énergie positive sur l'ensemble de nos activités. J'en suis ravie!

Au niveau de nos services psychosociaux, nous avons débuté l'année avec une seule ressource. Jusqu'à ce que nous puissions recruter un nouvel intervenant psychosocial, Nadine Guilbert a assuré le maintien des services haut la main. Engagée auprès de sa clientèle, elle fait également profiter de son expertise à toute l'équipe. Nadine a été un support essentiel à la réalisation de la mission de L'Ancre pendant les périodes plus intenses ou incertaines, et tout au long de l'année. Quelle chance j'ai de pouvoir compter sur elle! J'ai aussi apprécié la disponibilité de Maxime Gagnon lors de son passage à L'Ancre comme intervenant.

L'année 2023-2024 fut également très productive pour le conseil d'administration. Un gros travail a été réalisé au niveau des échelles salariales pour conclure la politique de rémunération et de conditions de travail qui avait été amorcé l'année précédente. Les administratrices ont fait preuve d'une grande capacité d'analyse et d'audace, tout en demeurant sensibles aux besoins actuels en matière de rémunération. Que ce soit pour ce dossier ou pour l'ensemble des projets de L'Ancre, chacune des membres du conseil d'administration a su contribuer pleinement à une gouvernance dynamique et efficace.

Dans la dernière année, j'ai pu moi-même contribuer, en tant que représentante de L'Ancre, à différentes concertations locales et régionales. J'ai pu constater la volonté de tous à établir des collaborations efficaces, à tenter de résoudre des problématiques, à identifier les meilleurs pratiques, etc. Côtayer des gens passionnés, compétents et engagés est pour moi une grande source d'inspiration.

J'entame donc l'année 2024-2025 avec toute la motivation et l'énergie nécessaire pour permettre à L'Ancre de poursuivre sa mission et ses nombreux projets.



Renée Hébert

# PRÉSENTATION

## DE L'ORGANISME

### MISSION

La mission de L'Ancre vise à offrir une gamme de services de soutien aux membres de l'entourage de personnes vivant un trouble majeur de santé mentale afin de les aider à mieux composer avec cette réalité, briser leur isolement et actualiser leur potentiel pour une meilleure qualité de vie.

### OBJECTIFS

- Apporter du soutien et de l'information aux familles touchées par le trouble majeur de santé mentale d'un proche, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis, à découvrir et à mieux utiliser leurs propres ressources;
- Favoriser la communication entre la famille et les ressources thérapeutiques;
- Sensibiliser le public et les autorités aux problèmes causés par les troubles majeurs de santé mentale;
- Faire connaître la situation des familles touchées par une problématique en santé mentale et combattre les préjugés dont elles sont l'objet.
- Intégrer à l'association toute personne intéressée à œuvrer à la réalisation de nos objectifs;



L'Ancre est un organisme d'action communautaire autonome libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches d'intervention, ses pratiques ainsi que son mode de gestion. Bien que L'Ancre soit financé par le gouvernement ou par des partenaires, cet organisme appartient à la communauté.

L'action communautaire autonome est un mouvement issu de la société civile, c'est-à-dire, qui a été créée à l'initiative des citoyens et citoyennes ou des communautés dans une perspective de prise en charge individuelle et collective visant la transformation des conditions de vie et le respect des droits.

La pratique de l'action communautaire autonome est axée sur la transformation sociale, c'est-à-dire une pratique engagée dans des actions visant l'amélioration du tissu social, des droits et de la qualité de vie.

## IDENTITÉ VISUELLE



L'ancre symbolise l'enracinement, les liens profonds, la stabilité et la sécurité qui permettent de faire face aux remous de l'existence. Elle représente l'espoir et le courage, car elle rappelle que même dans les moments les plus difficiles, nous pouvons toujours compter sur notre ancre pour maintenir notre équilibre intérieur. De façon universelle, l'ancre symbolise aussi la force de l'amour, même face à l'adversité.

La flèche symbolise l'espoir et les objectifs futurs. Elle image l'affirmation de soi, le retour à l'équilibre, le progrès et l'accomplissement.

Le bleu foncé inspire la confiance. Il évoque également la profondeur, la fiabilité, la vérité, la sécurité, l'intelligence et le pouvoir d'agir. Le bleu céruleen inspire le calme. Il évoque également l'apaisement, le dialogue et le partage. Cette teinte de bleu ciel est légèrement inspirée par le turquoise qui incite au changement, à l'évolution et à la transformation.

La forme circulaire de la lettre C, utilisée pour intégrer le symbole de l'ancre, représente l'épanouissement, la longévité et la vie.

## TERRITOIRE DESSERVI

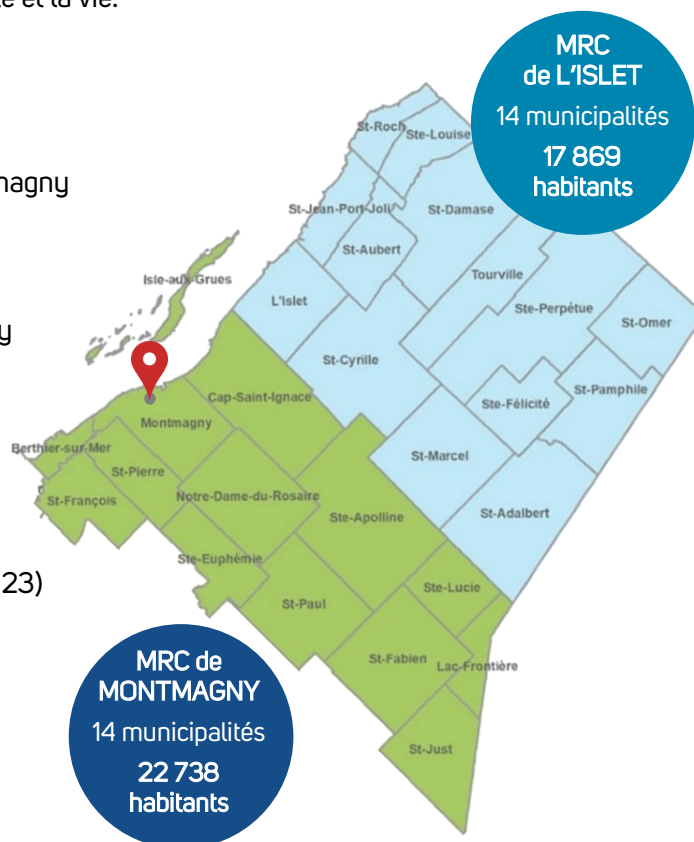
Les 28 municipalités des MRC de Montmagny et de L'Islet sont desservies par L'Ancre.

Le siège social de L'Ancre est situé au 182, avenue de la Fabrique à Montmagny où l'on accueille la clientèle.

Cependant, les intervenant(e)s de L'Ancre sont en mesure de se déplacer sur l'ensemble du territoire desservi.

Population totale : **40 607 habitants** (2023)

Superficie totale : 3 791 km<sup>2</sup>





## CLIENTÈLE DESSERVIE

Tout proche aidant/membre de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale (mère, père, conjoint(e), fratrie, enfant, ami(e), voisin, collègue de travail) qui vit des difficultés face à sa relation avec son proche peut faire appel aux services de soutien et d'accompagnement de L'Ancre. L'Ancre accueille majoritairement une clientèle adulte mais propose également un volet de services pour les jeunes proches âgés entre 12 et 29 ans (voir page 21). **Il n'est pas nécessaire qu'un diagnostic soit établi** ou d'être référé par un professionnel de la santé pour bénéficier des services de L'Ancre.



L'organisme possède une expertise spécifique aux troubles majeurs suivants :

- \* Trouble bipolaire
- \* Trouble de la personnalité
- \* Dépression majeure
- \* Trouble obsessionnel-compulsif
- \* Schizophrénie

## LES SERVICES OFFERTS

### INFORMATION

L'Ancre propose à sa clientèle différents outils permettant d'être informés sur les troubles de santé mentale et les problématiques qui s'y rattachent, sur les ressources offertes pour les membres de l'entourage et les services complémentaires possibles. Centre de documentation, conférences publiques, bulletins d'information, site Internet et médias sociaux sont facilement accessibles et personnalisés (jeunes et adultes).

### INTERVENTION PSYCHOSOCIALE

L'Ancre propose aux personnes qui vivent des difficultés dans leur relation avec leur proche ayant un trouble majeur de santé mentale, des services d'intervention psychosociale individuelle, en couple ou familiale. Les rencontres d'intervention peuvent se tenir à nos bureaux sur rendez-vous, par voie téléphonique, en visioconférence, au domicile de la personne ou dans un local situé près de celui-ci. Les rencontres sont réalisées et dédiées entièrement aux membres de l'entourage et en l'absence des personnes atteintes puisque celles-ci ont normalement accès à leurs propres ressources. De plus, nous collaborons régulièrement avec les intervenants du milieu, ce qui facilite l'avancement des situations avec les personnes vivant le trouble de santé mentale, tout en préservant les liens de confiance mutuelle.

## MESURES DE RÉPIT ET DE RESSOURCEMENT

L'Ancre invite ses membres à participer à des activités individuelles et/ou collectives dont les objectifs sont d'éviter l'épuisement psychologique et physique, ainsi que développer des habiletés à maintenir une bonne santé mentale. Il peut s'agir :

- de moments privilégiés, seul avec soi-même ou avec d'autres personnes qui vivent une situation similaire;
- d'occasions de détente qui permettent de faire le vide pour mieux refaire le plein, se permettre de s'accorder du temps sans ressentir de culpabilité;
- de faire l'apprentissage de nouveaux outils personnalisés qui favorisent l'introspection, un travail sur soi;
- de faire des sorties pour briser l'isolement et nourrir l'esprit.



## FORMATION

L'Ancre peut offrir divers programmes et ateliers psychoéducatifs qui permettent aux membres de l'entourage d'acquérir des connaissances ou des habiletés qui aident à mieux vivre la relation avec un proche vivant un trouble majeur de santé mentale. Sur demande, des ateliers peuvent également être offerts à des groupes communautaires, des groupes d'employés ou des responsables d'entreprises.

## ACTIVITÉS D'ÉCHANGE

Sous forme de groupe de soutien, ces activités sont destinées aux proches de personnes vivant différentes problématiques de santé mentale. Le but est de partager entre pairs vivant une situation similaire et de pouvoir le faire sans jugement et en toute liberté. Ceux et celles qui osent y participer réalisent l'apport inestimable, thérapeutique et spécifique du groupe. Il est possible de démarrer à différents moments de l'année un ou des groupes dès qu'il y a un minimum de participants qui se manifestent.

## ACCOMPAGNEMENT

L'Ancre est en mesure d'offrir un accompagnement aux membres de l'entourage qui souhaitent présenter, devant le tribunal, une demande de garde provisoire pour une évaluation psychiatrique dans le cadre de la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui (P-38). Une évaluation préalable doit être faite afin de s'assurer que cette option, qui est une mesure de dernier recours, est recevable devant un juge. Également, les intervenantes peuvent offrir un accompagnement et du soutien lors de rencontres avec des membres de l'équipe traitante.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

La gouvernance de L'Ancre est assurée par un conseil d'administration composé de sept membres :

**Angèle Chouinard**, présidente  
**Catherine Gagnon**, vice-présidente  
**Ginette Langlois**, secrétaire-trésorière  
**Lina Duquet**, administratrice  
**Denise Laprise**, administratrice  
**Louella Boulet**, administratrice  
**Lucie Gallienne**, administratrice

## ÉQUIPE

**Renée Hébert**, directrice générale

**Nadine Guilbert**, intervenante psychosociale

**Annick Gosselin**, intervenante psychosociale  
*(jusqu'au 9 juin 2023)*

**Maxime Gagnon**, intervenant psychosocial  
*(du 3 juillet 2023 au 22 mars 2024)*

**Jessica Fortier-Lavallée**, intervenante psychosociale  
*(depuis le 23 février 2024)*

**Karine Lacombe**, agente de sensibilisation  
*(jusqu'au 25 juillet 2023)*

**Anaïs Gamache**, agente de sensibilisation  
*(depuis le 24 mai 2023)*

## PARTENAIRES FINANCIERS

Principal bailleur de fonds de L'Ancre, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches accorde son aide financière par le Programme de soutien aux

**Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches**

**Québec** 



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches

**cap**  
santé mentale  
Confédération des associations  
de proches en santé mentale  
du Québec

organismes communautaires (PSOC) dans le volet soutien à la mission globale mais également par une entente spécifique (mesure 38 du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes qui vise à rehausser le soutien aux personnes proches aidantes)

Centraide Québec et Chaudière-Appalaches apporte également un appui financier important qui permet d'actualiser plusieurs volets d'activité de L'Ancre.

D'autres apports viennent compléter le financement annuel, tels que les allocations versées dans le cadre du projet Aider sans filtre. Les allocations sont versées par notre regroupement provincial Cap santé mentale, responsable de la réalisation de l'action 4.6 du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 via ses associations membres.

Organisme de bienfaisance enregistré, L'Ancre reçoit également des dons de ses membres et de ses partenaires qui, d'année en année, réitèrent leur soutien à notre organisme.



# RAPPORT ANNUEL

2023-2024

## RÉTROSPECTIVE DES PRIORITÉS DE L'ANNÉE

L'Ancre a élaboré son plan d'action pour la période du 1<sup>er</sup> avril 2023 au 31 mars 2024 en identifiant 4 priorités. En plus des actions en continu pour s'assurer de maintenir une offre de service de qualité, différents moyens ont été mis en œuvre sur l'ensemble des activités afin de faire progresser l'organisme vers la réalisation de ses objectifs prioritaires.

### DÉPLOYER LE PROJET AIDER SANS FILTRE

L'Ancre s'est approprié progressivement le mandat du projet parrainé par Cap santé mentale (Réseau avant de craquer) afin que les objectifs provinciaux puissent s'adapter à notre éventuelle offre régionale. L'implication de l'agente de sensibilisation et de la nouvelle intervenante psychosociale jeunesse dans certains comités de travail provinciaux, les représentations effectuées auprès de partenaires locaux et la concertation avec les autres associations de proches en santé mentale de Chaudière-Appalaches, sont des éléments clés qui ont permis de faire naître les services Aider sans filtre Montmagny-L'Islet.

Les détails des réalisations se trouvent aux pages 21 à 23 de ce rapport.

### AUGMENTER LE RAYONNEMENT DE L'ANCRE

Au cours de l'année L'Ancre a réalisé plusieurs actions pour lui permettre d'augmenter son rayonnement. L'organisme a fait appel aux services de Raise solutions marketing web pour le soutenir dans l'optimisation de différents outils déjà en place ou pour en intégrer de nouveaux. Des progressions importantes ont été réalisées au niveau de la performance de notre site Web, de nos réseaux sociaux et de notre visibilité auprès de la population générale ainsi qu'auprès de nos partenaires. Les médias traditionnels locaux ont également été utilisés pour promouvoir les services de L'Ancre, de même que plusieurs représentations auprès de nos partenaires.

Les réalisations en lien avec cette priorité se trouvent aux pages 26 à 31.

### FAVORISER LE MAINTIEN D'UNE PERMANENCE QUALIFIÉE ET STABLE

L'Ancre s'est doté d'une structure salariale claire, adaptable selon le marché actuel de l'emploi et qui tient compte de la capacité de payer de l'organisme. Cette nouvelle structure, adoptée le 30 octobre 2023, respecte l'équilibre salarial entre les postes, favorise la satisfaction et la motivation du personnel et attire la main d'œuvre compétente. Dans les actions reliées à cette même priorité, une révision des outils d'évaluation du personnel a également été réalisé en partie.

## ASSURER UNE GOUVERNANCE STRATÉGIQUE

Les valeurs organisationnelles de L'Ancre ont été adoptées en avril 2023 à la suite d'une activité de consultation avec des membres. L'accessibilité, l'accueil, le professionnalisme et la bienveillance ont été choisies pour guider l'ensemble des actions et services de L'Ancre. Bien que cet exercice soit une première étape pour cheminer vers un plan stratégique, aucune autre action en ce sens n'a pu avoir lieu au cours de l'année. Le projet sera repris dès l'automne 2024.

*Professionnalisme*  
**Accueil**  
Accessibilité  
*Bienveillance*

## DES SERVICES ACCESSIBLES ET ADAPTÉS AUX BESOINS

Les services d'interventions psychosociales de L'Ancre sont entièrement gratuits, sans égard à la situation financière de la personne qui fait appel à nos services. Ils sont confidentiels et disponibles rapidement. Un professionnel de la santé ou un intervenant de la communauté peut agir comme référent, mais toute personne qui souhaite obtenir des services de L'Ancre peut en faire elle-même la demande par téléphone, par courriel ou par messagerie instantanée. Nos intervenantes peuvent se déplacer sur l'ensemble des MRC de Montmagny et de L'Islet pour les personnes qui n'ont pas de voiture ou qui n'ont pas accès à un service de transport.

Certains services d'information ou de formation, ainsi que le soutien aux activités de répit-ressourcement peuvent demander une contribution du participant. Toutefois, les membres peuvent avoir accès à des activités qui leur sont réservées et à des tarifs réduits sur les coûts d'inscription.

Cette section du rapport permet de dresser un portrait de la clientèle accueillie dans la dernière année et des services fréquentés.

## INTERVENTION PSYCHOSOCIALE

Ce service personnalisé vise la relation d'aide et les apprentissages. Il privilégie l'écoute active, l'expression des émotions, l'apprentissage de nouveaux outils afin d'améliorer la communication et de mieux se respecter, la recherche de solutions et lorsque requis, la référence vers d'autres ressources. Notre approche est basée sur le respect du rythme et des valeurs de chaque personne. Il met l'accent sur l'actualisation du potentiel, le développement des compétences et la reprise de pouvoir sur sa vie, tout en sensibilisant sur la responsabilisation du proche atteint. Ultiment, nos interventions visent à outiller les membres de l'entourage pour leur permettre de mieux accompagner leur proche dans son rétablissement.

**529 interventions**

481

Suivis  
individuels

(610 en 22-23)

36

Suivis  
en couple

(22 en 22-23)

12

Suivis  
familiaux

(9 en 22-23)

Les années se suivent et ne se ressemblent pas. Durant cette dernière année, les interventions individuelles ont considérablement diminué contrairement aux interventions tenues en couple qui elles, ont légèrement augmenté. Différentes raisons peuvent expliquer ces fluctuations, dont le nombre de nouvelles demandes qui est également inférieur à celles de l'année précédente.

Nos services ont été offerts à 121 personnes différentes et un bon nombre d'entre elles ont été rencontrées à plusieurs reprises. Cela correspond à plus de **422 heures de soutien direct** auprès des membres de l'entourage (n'inclut pas les échanges cliniques et la tenue de dossier).

Dans la dernière année, **71 personnes** ont fait appel à L'Ancre pour la première fois (41 de moins qu'en 2022-2023).



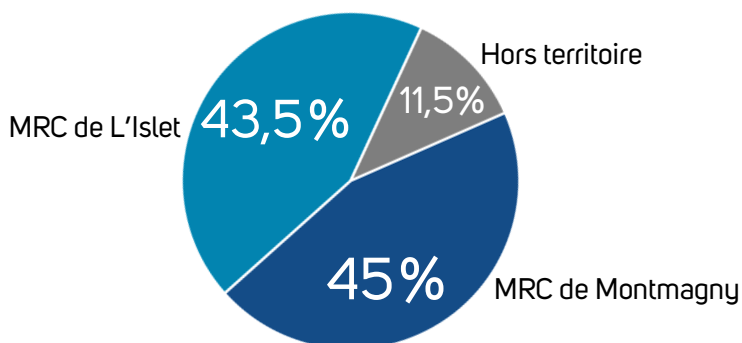
### PROVENANCE DES NOUVELLES RÉFÉRENCES



À noter que 21% des nouvelles demandes qui sont reçues à L'Ancre se font par le biais du mécanisme de référence systématique convenue par entente avec le CISSS de Chaudière-Appalaches (protocole de 2016) et 41% par référence directe d'intervenants du CISSS qui n'utilisent pas le formulaire officiel.

### PROVENANCE DE LA CLIENTÈLE

L'Ancre est mandaté pour déployer ses services sur l'ensemble des municipalités des MRC de Montmagny et de L'Islet mais occasionnellement, nous répondons à des demandes hors du territoire couvert. Dans ces circonstances, nous communiquons avec les organismes du secteur concerné pour nous entendre sur la prise en charge de la demande. Dans certaines situations où plusieurs membres d'une même famille sont impliqués, il arrive souvent que l'un d'eux habite une autre région. Pour cette année, la provenance de notre clientèle est bien équilibrée.



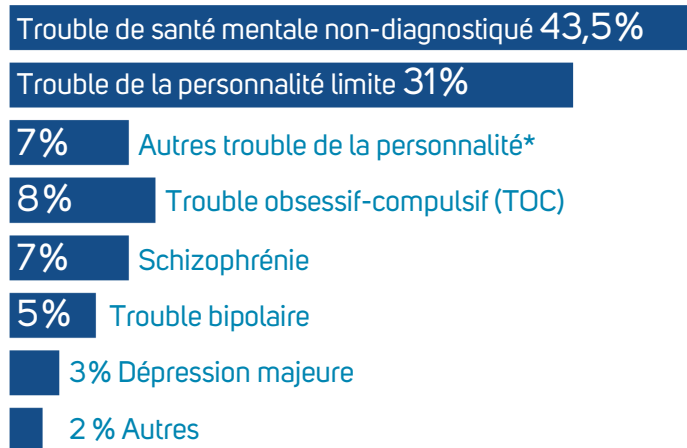
Rappelons qu'il n'est pas nécessaire d'être membre pour solliciter les services de L'Ancre. Notre clientèle se compose de :

- 80 % non-membres
- 20 % membres



## PROBLÉMATIQUES RENCONTRÉES

Il est fréquent de rencontrer des membres de l'entourage dont le proche manifeste plusieurs caractéristiques d'un trouble majeur de santé mentale sans qu'un diagnostic ne soit encore posé

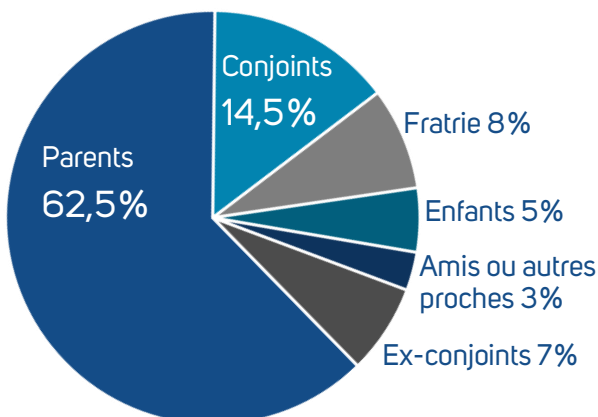


Lorsqu'un diagnostic est présent, c'est celui du trouble de la personnalité limite que l'on rencontre le plus souvent.

- \* Autres troubles de la personnalité rencontrés en 2023-2024 :
- Trouble de la personnalité narcissique
  - Trouble de la personnalité antisociale
  - Trouble de la personnalité dépendante

## PORTRAIT DE LA CLIENTÈLE

Lien du membre de l'entourage avec la personne ayant une problématique de santé mentale :

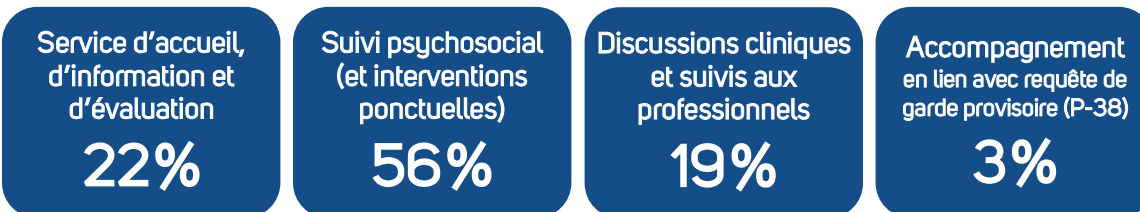


À noter que parmi la catégorie des parents, les mères sont toujours les plus nombreuses à faire appel à nos services.

(mères 39,5 %, pères 20 %, beau-père ou belle-mère 3 %)

## RÉPARTITION DES SERVICES SELON LES BESOINS DE LA CLIENTÈLE

(sur les 529 interventions offertes dans l'année)



*N.B. Cette année, l'accompagnement en lien avec la requête de garde provisoire s'est limité à l'accueil et l'information. Aucun accompagnement à la cour n'a eu lieu.*

# INFORMATION

Lorsqu'un membre de l'entourage fait appel aux services de L'Ancre pour la première fois, l'information constitue une grande partie de la période d'accueil et d'évaluation. Quant à l'information d'intérêt général, elle est transmise par le biais du bulletin L'Ancrier. Sans être exclusif aux membres, ce bulletin mensuel permet de garder un contact régulier avec la clientèle abonnée, d'informer sur différents sujets en lien avec les défis rencontrés par les proches en santé mentale et de transmettre les invitations à nos activités.

La rédaction des contenus est assurée par la directrice et les intervenant(e)s. Le bulletin est produit en format papier et électronique. Il est également publié sur le site Internet et les réseaux sociaux de L'Ancre.

## LE BULLETIN L'ANCRER

12 parutions régulières et 2 parutions spéciales

113 abonnés (83 par courriel, 30 par envoi postal)

Taux d'ouverture des bulletins acheminés par courriel : 68 %



## LE CENTRE DE DOCUMENTATION

Les membres bénéficient d'un accès privilégié et gratuit au centre de documentation de L'Ancre. La clientèle non membre peut également y avoir accès en laissant un dépôt de 10\$ (remboursable au retour de l'emprunt). Cette année, L'Ancre a bonifié sa bibliothèque de treize nouveaux volumes, dont 5 titres de la série Tabou (livres jeunesse) qui ont été offerts en don.

À moi, de moi. Diane Gagnon

Apprendre à vivre dans la paix du coeur. Diane Gagnon

Méditer jour après jour. Christophe André

100% Confidences. Marthe Laverdière

L'Art de soigner et le partenariat. Jacinthe Goulet

Aimer c'est laisser libre. Louise Couture

Pensouillard le hamster. Serge Marquis

Pensouillard illustré. Serge Marquis

À la dérive (Série Tabou - Ados)

L'âme à vif (Série Tabou - Ados)

Le carnet de Grauku (Série Tabou - Ados)

Love zone (Série Tabou - Ados)

Tu vivras pour moi (Série Tabou - Ados)

Plus de 35 actes d'emprunt ont été enregistrés entre le 1<sup>er</sup> avril 2023 et le 31 mars 2024 et ce sont 16 membres qui ont utilisé ce service.

## BALADOS ET CHRONIQUES ANCREZ-VOUS!

En juillet 2023, un projet de balado s'est concrétisé. Sept épisodes ont été conçus par Maxime Gagnon, alors intervenant psychosocial à L'Ancre, sur les sujets suivants :

Épisode 1 : Le trouble bipolaire

Épisode 2 : Témoignage de parents,  
membres de l'entourage

Épisode 3 : Le trouble d'anxiété généralisée

Épisode 4 : La dépression

Épisode 5 : Aider sans filtre  
(avec Anaïs Gamache)

Épisode 6 : Témoignage d'une conjointe,  
membre de l'entourage

Épisode 7 : Mieux vivre le temps des Fêtes (avec Nadine Guilbert)

Ces contenus se sont également transformés en une dizaine de chroniques diffusées entre le 14 septembre 2023 et le 29 février 2024 à CMATV (Réseau d'information Web en Côte-du-Sud).

La plupart des balados sont disponibles sur la chaîne Youtube et la page Facebook de L'Ancre.



## RÉPIT ET ACTIVITÉS DE RESSOURCEMENT

Afin d'actualiser son offre d'activités de ressourcement, L'Ancre a sondé ses membres pour connaître leurs besoins et leurs intérêts. Le taux de réponse fut faible, mais l'intérêt pour les formules souper-conférence et certaines activités de détente en petits groupes a été nommé et retenu.



L'essai de nouvelles activités a permis aux membres participants de vivre des moments de répit agréables et de briser leur isolement en créant des liens avec d'autres personnes vivant des situations similaires. Malgré l'instabilité des ressources humaines au courant de la dernière année, L'Ancre a offert une belle variété d'activités. La grande majorité des personnes qui ont participé furent satisfaites et ont bien apprécié leur expérience.

Activités collectives de ressourcement qui ont été proposées au cours de l'année :

- Ateliers créatifs avec Chantal-Jane Garant, en avril et mai 2023 (photo page 21)
- Marche au Parc St-Nicolas avec dîner au Café-Bistro au Coin du Monde, en juin 2023
- Ateliers de musique, yoga, conférences et soins offerts dans le cadre de l'événement Rendez-vous mieux-être et santé mentale du 16 septembre 2023 (détails en page 26)
- Souper-conférence avec Diane Gagnon sur l'estime de soi au restaurant La Coureuse des grèves à Saint-Jean-Port-Joli en novembre 2023
- Souper-discussion « Notre voyage intérieur » suivi d'une projection des Aventuriers voyageurs au Cabaret Cogeco de Montmagny, en février 2024
- Soirée discussion avec vidéos destiné aux parents sur les thèmes des limites et de la gestion des émotions au Café Tempête à Saint-Jean-Port-Joli en mars 2024.

Trois ateliers créatifs (automne 2023) et une activité de marche au parc St-Nicolas (mars 2024) n'ont pu être réalisées faute d'inscription.

## RÉPIT INDIVIDUEL

En attente de la mise à jour du cadre de gestion du programme de répit de Chaudière-Appalaches, ce n'est que quatre mesures de répit individuel qui ont été offertes en cours d'année, telles que des cartes cadeaux à appliquer sur des soins de détente. Le cadre de gestion, adopté par L'Ancre au tout début de l'exercice 2024-2025, permettra de relancer pleinement l'offre de répit et de ressourcement pour les membres et la clientèle en suivi actif.

## FORMATION

L'offre d'ateliers psychoéducatifs de groupe pour les membres de l'entourage n'a pas été offert dans la dernière année. L'information plus spécifique à des problématiques rencontrées est donc transmise individuellement lors de l'accueil de nouveaux clients et lors des suivis.

Cependant, L'Ancre demeure disponible pour répondre à des demandes de nos partenaires. Ainsi, une formation sur mesure sur les problématiques de santé mentale a été offerte à l'équipe de travail du Centre de jour de Cap Saint-Ignace (7 février 2024).

**Rencontres d'équipe :** Le personnel a tenu une quinzaine de rencontres d'équipe dans l'année dans le but de s'assurer du suivi du plan d'action et pour se concerter sur les petits et grands projets de L'Ancre.

## AIDER SANS FILTRE MONTMAGNY-L'ISLET

En 2023-2024, L'Ancre s'est préparé à réinstaurer ses services jeunesse après 13 années de pause. Aider sans filtre Montmagny-L'Islet est l'appellation qui a été choisie pour identifier les nouveaux services offerts aux jeunes de 12 à 29 ans. La Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec (Cap santé mentale) est l'organisme mandaté pour développer le programme au niveau provincial. La mise en place des services jeunesse a été effectuée tout au long de l'année 2023.



### PRISES DE CONTACT ET RENCONTRES AVEC DES PARTENAIRES LOCAUX ACTUELS ET POTENTIELS

L'agente de sensibilisation sollicité des rencontres avec les organisateurs communautaires et les agentes de promotion en santé mentale et prévention du suicide. Ces rencontres ont eu pour but de les informer sur le projet Aider sans filtre et comment L'Ancre souhaitait le mettre en œuvre dans la région Montmagny-L'Islet.

Plusieurs autres rencontres ont également eu lieu avec des responsables d'organismes partenaires de la table jeunesse Montmagny-L'Islet

### CONCERTATION SPÉCIFIQUE AU DÉMARRAGE DU PROJET

**Rencontres avec d'autres agents de sensibilisation d'associations membres de Cap santé mentale :** Dans le cadre de différents comités pour lesquels les travaux ont été axés sur le développement d'outils de sensibilisation, la promotion, la communication avec les partenaires et l'utilisation des réseaux sociaux. Ces travaux ont servi à ce que les agents et agentes de sensibilisation puissent collaborer à la construction du projet dans leurs organismes respectifs.

**Rencontres des directions et du personnel des associations de proches en santé mentale de Chaudière-Appalaches :** Les quatre organismes se sont donné comme objectif d'harmoniser le déploiement des services jeunesse sur l'ensemble du territoire de Chaudière-Appalaches tout en tenant compte des réalités de chacune des MRC.

## ACTIVITÉS DE FORMATION

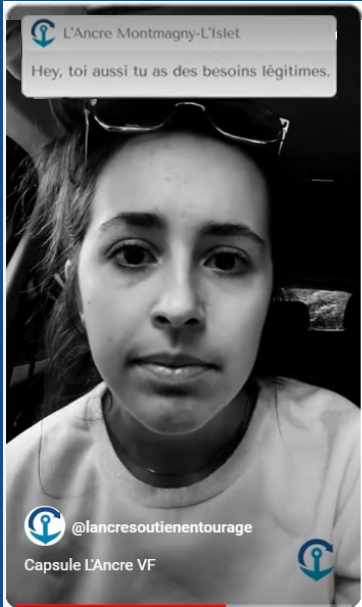
Différentes formations ont eu lieu tout au long de l'année 2023-2024, afin de préparer l'équipe de L'Ancre à structurer son offre de services jeunesse et à développer son offre de soutien psychosocial spécifique aux jeunes (voir section perfectionnement du personnel page 33).

## PROMOTION ET SENSIBILISATION

Pour que le service Aider sans filtre Montmagny-L'Islet puisse se faire connaître auprès de la population et particulièrement auprès des jeunes de 12 à 29 ans, l'équipe a travaillé à augmenter sa présence sur les réseaux sociaux et dans les médias locaux. C'est principalement par la voie du compte Instagram qu'Aider sans filtre Montmagny-L'Islet a souhaité rassembler son audience jeunesse.

Une activité questions/réponses sur les enjeux de santé mentale a été proposée aux jeunes lors d'une présence à l'école secondaire Louis-Jacques-Casault, de Montmagny, dans le cadre de la journée Respaix.

L'Ancre a participé à la campagne provinciale de sensibilisation de Cap santé mentale, Change ton regard, notamment par la production d'une vidéo réalisée par l'agente de sensibilisation jeunesse.



**Vidéo « Change ton regard »**

Cette vidéo avait pour objectif de sensibiliser le public sur la réalité d'une jeune proche qui se sent submergée par ses responsabilités et la difficulté de conjuguer équitablement sa vie personnelle et son environnement extérieur.

Elle témoigne d'un sentiment d'impuissance face au trouble de santé mentale de son colocataire. Elle reçoit alors un texto de L'Ancre qui lui rappelle qu'elle aussi, elle a des besoins légitimes.

La capsule se termine en nommant que l'Ancre est là pour accompagner les jeunes comme elle et les aider sans filtre.



Au cours de l'année, beaucoup de temps a été investi à la préparation d'un site internet spécifique pour promouvoir les services jeunesse.

À la fin du dernier trimestre, un atelier de sensibilisation a été présenté par l'intervenante psychosociale jeunesse nouvellement arrivée en poste. Elle s'est adressée à un groupe de jeunes du Carrefour jeunesse emploi de Montmagny, dans le cadre de leur programme Virage. En plus d'animer une discussion sur la santé mentale en général, elle a expliqué les contextes dans lesquels une personne vient consulter à L'Ancre en s'appuyant sur quelques mises en situation.

### **AJOUT DE RESSOURCES POUR SOUTENIR LE DÉPLOIEMENT DES SERVICES JEUNESSE**

À la suite de l'appel d'intérêt du CISSS de Chaudière-Appalaches pour des projets visant la bonification des services offerts aux proches aidants (mesure 38 du Plan d'action gouvernemental pour le PPA), L'Ancre a déposé une demande concertée avec les autres associations de proches en santé mentale de Chaudière-Appalaches. Un financement a été accordé pour soutenir le développement de services psychosociaux pour les jeunes proches en santé mentale. En février 2024, l'embauche d'une intervenante psychosociale jeunesse a enfin permis à L'Ancre de concrétiser le projet Aider sans filtre Montmagny-L'Islet, de débiter graduellement l'intervention jeunesse et d'annoncer officiellement l'entrée en vigueur des services en mai 2024.

Considérant le manque de ressources pour soutenir cette nouvelle offre de service en début d'année, c'est tout de même 29 interventions psychosociales qui ont été effectuées auprès de jeunes âgés entre 12 et 29 ans au cours de 2023-2024.

### **Un aperçu 2024-2025...**

Aider sans filtre Montmagny-L'Islet a été lancé officiellement le 2 mai 2024 au Café Bonté Divine de Montmagny. Plusieurs acteurs politiques, municipaux, partenaires du CISSS et du communautaire étaient présents pour découvrir ces nouveaux services.



## SATISFACTION DES SERVICES

Chaque année, L'Ancre sollicite ses membres afin de connaître leur opinion face à ses services. Le formulaire d'évaluation a été acheminé à 71 personnes ayant reçu des services entre le 1<sup>er</sup> avril 2023 et le 31 mars 2024, dont 25 personnes y ont répondu. Elles se sont prononcées sur la qualité de l'accueil, de l'information et du suivi psychosocial qui leur a été offert.

De façon générale, le niveau de satisfaction des répondants est de <b>9,25</b> sur 10.	Sur un total de 25 réponses. Taux de participation de 35%	Très satisfait	Satisfait	Peu satisfait	Sans objet
	Rapidité de réponse à la demande	19	6	-	-
	Qualité de l'accueil	21	2	-	2
	Qualité du service reçu de l'intervenant(e)	21	3	1	-

## VIE ASSOCIATIVE

### MEMBERSHIP

En 2023-2024, 68 membres ont renouvelé leur adhésion pendant la période de renouvellement et 22 nouvelles personnes ont adhéré à L'Ancre en cours d'année.



Rencontres régulières

**7**

Résolutions adoptées

**49**

Autres rencontres

**3**

### RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2023-2024

Les membres du CA ont investi 167,75 heures de bénévolat dans la gouvernance et divers comités de travail de L'Ancre. Le conseil d'administration a exercé pleinement son rôle de gouverne en prenant des décisions éclairées et stratégiques, notamment en adoptant des échelles salariales pour chacune des classes d'emploi de L'Ancre, et ainsi compléter sa politique de rémunération et de conditions de travail.

En plus des 7 rencontres régulières tenues dans l'année, 2 membres se sont impliqués dans le comité de travail des ressources humaines et une membre a participé au Forum des organismes associés de Centraide en novembre 2023.



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'Ancre a tenu son Assemblée générale annuelle le 7 juin 2023 au Bistro Lafontaine à Montmagny.



En plus du personnel de l'organisme et d'un partenaire, 22 membres étaient présents.

Le processus électoral de l'AGA a permis de reconduire les mandats de Mmes Denise Laprise et Angèle Chouinard occupant les postes impairs #3 et #5.

Mmes Mélissa Boilard et Louella Boulet ont respectivement été élues aux postes #1 et #7 pour succéder aux administrateurs sortants qui ne désiraient pas ressolliciter de mandat.

Cette assemblée s'est terminée en soulignant l'apport exceptionnel de deux administratrices soit Christiane Bourgault, présidente sortante et Ginette Langlois, impliquée au conseil d'administration de L'Ancre depuis de nombreuses années.

## ACTIVITÉS SOCIALES

Certaines activités de ressourcement permettent un peu de temps pour socialiser entre membres, comme les soupers-conférences ou les ateliers d'art. Le temps des Fêtes est l'occasion parfaite pour tenir une activité pour simplement avoir du plaisir, échanger et créer des liens.



Ainsi, L'Ancre a offert à ses membres un brunch musical de Noël le 9 décembre au Centre sportif le Jasmin à Tourville. Un transport par autobus était également proposé afin que tous les participants puissent profiter pleinement de la fête. Vingt-sept membres ont répondu à l'invitation.

L'animation musicale était assurée par Alexandre Patry, accordéoniste.

## SENSIBILISATION

Outre les activités de sensibilisation reliées au projet Aider sans filtre, L'Ancre a tenu ou a participé à des activités qui ont permis de sensibiliser la population générale sur la santé mentale, les troubles mentaux qui peuvent interférer dans la vie d'une personne et de son entourage.

### PARTENARIAT : RENDEZ-VOUS MIEUX-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE



Le premier Rendez-vous mieux-être et santé mentale s'est tenu le 16 septembre 2023 à Montmagny, au pavillon communautaire Espace citoyen. L'événement était organisé par L'Ancre et Le Trait d'Union. Cette organisation en partenariat a attiré un peu plus de 200 participants qui ont eu l'occasion de s'initier aux concepts entourant la santé mentale et le mieux-être de la personne. Ateliers artistiques, séances de détente, soins corporels, outils pratiques pour la famille, animation pour les enfants et conférences ont été offerts gratuitement.

La journée s'est conclue avec la conférence de Florence K « Mener la danse en santé mentale » où elle a fait le récit des problématiques qui l'ont amené à une dépression majeure et du long chemin pour se rétablir. Sa mère, Nathalie Choquette, était également présente pour témoigner des impacts vécus par toute la famille et livrer un message d'espoir. Avec humour et complicité, les deux artistes ont offert une prestation musicale pour terminer la journée en beauté.



Cette première édition du Rendez-vous mieux-être et santé mentale a été appuyé par une aide financière du Fonds en résilience communautaire destiné à soutenir des initiatives qui visent le rétablissement des communautés et la résilience communautaire en contexte de post-pandémie.



## AUTRES ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

### Événement Point Virgule

L'Ancre a participé à l'événement Point-Virgule le 9 septembre à la salle Pierre-Côté de l'école Beaubien à Montmagny. Un kiosque présentant les services de L'Ancre et divers outils de sensibilisation ont été rendus disponibles à une quarantaine de visiteurs.



### Salon de la 2<sup>e</sup> jeunesse

Le salon de la 2<sup>e</sup> jeunesse est une activité très populaire auprès des aînés de la région et a permis à L'Ancre de rejoindre plusieurs personnes le 26 septembre 2023. Le kiosque de L'Ancre a remporté beaucoup de succès puisque des sacs collations étaient offerts aux personnes qui s'y arrêtaient. Plus de 180 aînés ont été rejoints, en plus des nombreux intervenants sur place.

Activités de sensibilisation tenues en 2023-2024	Nombre de personnes rejointes
Journée « Respaix » École sec. Louis-Jacques-Casault	80
Événement Point Virgule Salle Pierre-Côté, École Beaubien	40
Rendez-vous mieux-être et santé mentale, Espace citoyen	200
Salon de la 2 <sup>e</sup> jeunesse Espace citoyen, Montmagny	183 (+38 interv)
S'outiller comme proche aidant Centre culturel de Cap-Saint-Ignace	20
Événement Femmes en action Espace citoyen, Montmagny	70
Atelier de sensibilisation Carrefour jeunesse emploi Montmagny	4 (+1 interv.)

### S'outiller comme proche aidant

Cette activité a été offerte le 6 novembre 2023 par le comité Virage proche aidance Montmagny-L'Islet que L'Ancre a intégré en cours d'année. Les organismes qui offrent des services à toute personne proche aidante étaient invités à tenir un kiosque et à présenter leurs services. Malgré le faible taux de participation, la collaboration de L'Ancre à l'activité a permis de sensibiliser à la réalité des proches en santé mentale.

### Événement Femmes en action

Organisé par CMATV, la Chambre de commerce et le Centre d'aide aux entreprises de Montmagny, cette activité s'adressait particulièrement aux femmes. Environ 70 personnes ont été rejointes lors de cette journée qui s'est tenue le 8 mars 2024.

## PROMOTION

C'est dans le souci de rejoindre le plus de personnes possible et de faire rayonner ses services dans toutes les communautés des MRC de Montmagny et de L'Islet que L'Ancre a investi beaucoup d'efforts en 2023-2024 pour améliorer sa visibilité et ses communications. Pour aider l'équipe à mieux utiliser les différents outils de promotion à sa disposition, la firme Raise solutions marketing numérique a été sollicitée. À différents moments de l'année, des séances de coaching se sont tenues en lien avec les outils ou les sujets suivants :

- Soutien pour une meilleure utilisation de Facebook, trucs pour des publications plus efficaces et attrayantes, initiation à l'utilisation d'un calendrier de publication;
- Soutien pour la construction du site Aider sans filtre Montmagny-L'Islet;
- Soutien concernant les applications et les équipements requis pour produire du matériel à l'interne, tout en gardant comme objectif la facilité d'utilisation.

Le soutien de la firme a également permis de procéder au transfert de l'hébergement du site Web de L'Ancre vers une plateforme plus conviviale et plus facile d'utilisation. Depuis ce changement, l'équipe est autonome dans la gestion et le développement de ses deux sites Internet (lancre.org et lancresansfiltre.org)

## DÉVELOPPEMENT DES MÉDIAS SOCIAUX

Durant l'année 2023-2024, une attention particulière a été apportée à nos publications sur nos réseaux sociaux.

L'utilisation du compte Instagram a été rehaussé afin de mieux rejoindre la clientèle jeunesse. L'ajout des balados Ancrez-vous et d'autres productions vidéos a également permis de stimuler les visionnements à partir de la chaîne YouTube de L'Ancre. À la fin du mois de mars 2024, un compte Tiktok a été créé afin de diversifier les moyens pour rejoindre la jeune clientèle. Dans le même ordre d'idée un compte Threads (une application reliée à Instagram, mais où les gens peuvent surtout publier des textes) a aussi été créé.



Dans les moments forts de la présence de L'Ancre sur les réseaux sociaux, notons :

- La publication Facebook rappelant les services et le recrutement de personnel a été partagée à de nombreuses reprises permettant d'être vue par plus de 1500 personnes;



- La publicité pour la conférence grand public « S'outiller comme proche aidant » (593 vues);
- L'entretien, dans le cadre du balado Ancrez-vous, avec Lysanne Tanguay (589 vues);
- La publication du départ de Karine Lacombe et la remerciant pour son travail (327 vues);
- La publication sur l'explication des comportements d'une personne avec un trouble bipolaire a été diffusée sur les différents réseaux de L'Ancre et a été la première publication sur la page Tiktok où elle a récolté 735 vues;
- Le texte sur les saines limites personnelles composé par Nadine Guilbert (204 vues);
- La vidéo Change ton regard a généré une belle couverture depuis nos divers réseaux sociaux (plus de 150 visionnements) mais c'est à partir de la publication de Cap santé mentale (et la republication par d'autres associations) qu'elle a remporté un très grand succès avec plus de 1 400 vues à ce jour.

La majorité du contenu publié tout au long de l'année sur la page Instagram a servi à expliquer de manière simple différents troubles de santé mentale, à sensibiliser sur la réalité d'un jeune proche aidant en santé mentale et à démystifier les préjugés face à la maladie mentale.

De manière cumulative, au courant de l'année, 5632 personnes ont vu les publications Facebook, 438 vues pour les publications Instagram, 375 vues pour les vidéos Youtube et 735 vues pour la première et seule vidéo Tiktok.

À la fin du mois de mars 2024, la page Facebook de L'Ancre comptait 481 abonnés (161 de plus que l'an dernier) et le compte Instagram en comptait 94. La performance des deux réseaux est en progression.



## PROMOTION AUPRÈS DES ENTREPRISES ET DES MUNICIPALITÉS

Différentes visites, afin de faire connaître les services de L'Ancre, ont été effectuées auprès des entreprises Matériaux Blanchet, Bois Daaquam et Maibec. Les présentations ont eu lieu avec les responsables des ressources humaines et cela a permis de rejoindre environ 550 employés par le biais de dépliants, de feuillets d'informations destinées à leurs employés et des affiches.

Une tournée des bureaux municipaux des deux MRC a été effectuée pour présenter L'Ancre comme ressource disponible pour les citoyens et remettre des dépliants. Certaines municipalités ont publié nos services dans leur journal municipal ou sur leur page Facebook.

## PROMOTION AUPRÈS DE GROUPES CIBLÉS

Au cours de l'année, les intervenant(e)s de L'Ancre ont fait des présentations à au moins six reprises durant des ateliers sur la personnalité et ses composantes auprès de personnes ayant des troubles de la personnalité afin de les informer sur les services de L'Ancre disponibles pour leurs proches. C'est près de 60 personnes qui ont été rencontrées dans les CLSC de Montmagny et de Saint-Jean-Port-Joli.



## OUTILS PROMOTIONNELS

C'est environ 1 200 dépliants qui ont été distribués au cours de 2023-2024. L'Ancre a également procédé à la refonte de sa pochette d'accueil. Celle-ci est utilisée pour remettre de la documentation (dépliants et feuillets) utiles à la clientèle lors du premier rendez-vous ou pour faire de la promotion auprès des partenaires et professionnels.



## REVUE DE PRESSE

Pour promouvoir le Rendez-vous mieux-être et santé mentale, les directrice de L'Ancre et du Trait d'Union ont été invitées à parler de l'événement lors d'une entrevue à CMATV le 11 septembre 2023. Puis, à la suite de l'événement, le Journal L'Oie blanche en a fait une couverture dans son édition du 4 octobre 2023.

Dans le cadre de la semaine de la sensibilisation sur le suicide, l'intervenante psychosociale Nadine Guilbert s'est entretenu avec l'animateur François Tremblay à l'émission du matin de la radio CiQi 90,3 FM le 6 février 2024.

## PUBLICITÉ

Au cours de l'année 2023-2024, des achats publicitaires dans le journal L'Oie blanche ont été faits afin que L'Ancre puisse profiter de la visibilité associée à certaines journées ou période thématiques, telles que la semaine nationale des personnes proches aidantes et la semaine de prévention du suicide.

Un message de 30 secondes a été produit et est diffusé 3 fois par jour à la radio CiQi 90,3 FM depuis février 2024. Un placement publicitaire, utilisant le même message, a également été fait auprès de CMATV en mars 2024.

## CONCERTATION ET PARTENARIAT

### AFFILIATIONS

L'Ancre est membre de la **Confédération des associations de proches** en santé mentale, qui regroupe et représente les organismes oeuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale. L'Ancre participe régulièrement aux activités des regroupements régionaux tels que la Table régionale des organismes communautaires actifs en santé mentale (TROCASM-12) et la Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA). D'autres affiliations telles Santé mentale Québec Chaudière-Appalaches, La Chambre de commerce et d'industrie de la MRC de Montmagny, la Corporation de développement communautaire ICI Montmagny-L'Islet, de même que la Coopérative du Journal L'Oie Blanche permettent des opportunités d'affaires et de réseautage pertinentes pour l'organisme.



## AU NIVEAU LOCAL

La directrice participe à des rencontres de tables, de comités ou de regroupement d'organismes de Montmagny-L'Islet, entre autres (liste non-exhaustive) :

- La Table santé mentale dépendance Montmagny-L'Islet
- Le comité Virage proches aidants Montmagny-L'Islet
- Le comité d'accès de la maison Rotary
- Rencontre des membres de la CDC ICI Montmagny-L'Islet
- Rencontres de réseautage de la Chambre de commerce et d'industrie de Montmagny
- Forum santé durable

Il est également important de noter que L'Ancre se concerte régulièrement avec le Trait d'Union sur différents sujets et pour organiser certaines activités ou événements.

## AU NIVEAU RÉGIONAL

Les participations de la directrice aux concertations régionales sont (liste non-exhaustive) :

- Rencontres des 4 associations de proches en santé mentale de Chaudière-Appalaches
  - \* Rencontres des directions
  - \* Rencontres directions et intervenants
- Table régionale des organismes actifs en santé mentale de Chaudière-Appalaches (TROCASM-12)
  - \* Rencontres du conseil d'administration
  - \* Rencontres CISSS-TROCASM pour établir un cadre de partage pour l'accessibilité des services en santé mentale
- Comité santé mentale et dépendance de Chaudière-Appalaches
- Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA)
  - \* Comité pour la définition des points de services et la variable de rayonnement
- Forum des organismes associés de Centraide

## AU NIVEAU PROVINCIAL

- Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec
  - \* Journées d'orientation sur les bases communes et le positionnement stratégique de la Confédération (20 et 21 avril 2023)
  - \* Rencontres des directions (communauté de pratique et/ou échanges divers)



## MARCHAND DE LUNETTES

Le service de lunetterie communautaire est disponible aux locaux de L'Ancre un jour par mois. Ainsi, 12 journées ont été dédiées aux activités du Marchand de lunettes. La collaboration de L'Ancre se traduit par le prêt d'un local et l'accueil de la clientèle.



Des lunettes de très bonne qualité à moindres coûts ont été offerts à 88 personnes différentes pour un total de 153 rendez-vous. Parmi les personnes ayant profité de ce service, 89 % sont des résidents des MRC de Montmagny et de L'Islet et 11 % proviennent d'un autre territoire.

En rendant ce service accessible à la population, L'Ancre pose une action concrète pour aider les personnes à faible revenu.

## PERFECTIONNEMENT DU PERSONNEL

Au cours de l'année, les employé(e)s de L'Ancre ont eu accès à des opportunités de formation en vue de mettre à jour et d'enrichir leur pratique professionnelle. Ces formations sont le plus souvent offertes sous forme de webinaires ou à l'occasion, en salle.

**Activités de formation suivies par la directrice : 37 heures** (pratiques administratives, lois et réglementation, recrutement et gestion de personnel, coaching individuel, codéveloppement, fatigue de compassion, intervenir auprès des jeunes adultes, autisme et santé mentale)

**Activités de formation suivies par les intervenant(e)s : 50 heures** (formations et webinaires sur différentes approches en intervention, programme RECAPS intervention auprès de l'entourage en troubles concomitants, communautés de pratiques).

**Activités de formation liées au projet Aider sans filtre** et suivies par l'agente de sensibilisation et l'intervenante psychosociale jeunesse : **22 heures** (comités de pratique, formations de Cap santé mentale, intervention auprès des jeunes adultes)

L'équipe a également profité d'une dizaine d'heures de coaching sur l'utilisation de nos outils de promotion web avec la firme Raise solutions marketing numérique.

### **Changement de plateforme pour la gestion des données et la tenue de dossier**

Au cours de l'année 2023, le personnel de L'Ancre s'est familiarisé avec l'utilisation d'une nouvelle plateforme numérique pour la gestion de données et la tenue de dossier. L'objectif visé est d'améliorer l'efficacité des opérations liées à la tenue de statistiques, la protection des données confidentielles et des notes évolutives, les feuilles de temps du personnel, les suivis d'activités et la production de rapports. Le logiciel Lixi, développé expressément pour les organismes membres de Cap santé mentale, a exigé beaucoup de flexibilité et d'adaptation de la part du personnel. Le temps investi dans ce grand changement sera davantage profitable à partir de l'exercice 2024-2025.

# PERSPECTIVES

2024-2025

Le conseil d'administration et le personnel de L'Ancre sont déterminés à maintenir un niveau de service d'une qualité et d'un professionnalisme exceptionnels, particulièrement pour ses services psychosociaux, essentiels à la réalisation de la mission de L'Ancre. En plus de cet élément central au plan d'action de L'Ancre, trois objectifs prioritaires ont été identifiés pour l'exercice 2024-2025 :

## **DÉVELOPPER LE SERVICE AIDER SANS FILTRE MONTMAGNY-L'ISLET**

Grâce aux apports provenant du plan d'action interministériel en santé mentale (mesure 4.3) et du plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes (mesure 38), L'Ancre pourra optimiser le développement des services de soutien psychosocial pour les jeunes de 12 à 29 ans. L'Ancre peut maintenant compter sur une intervenante psychosociale jeunesse. Avec l'agente de sensibilisation, elles forment ainsi une équipe dynamique qui pourra à la fois soutenir les jeunes et faire rayonner le service auprès de la population et de nos partenaires. Le succès obtenu lors du lancement officiel des nouveaux services jeunesse au début du nouvel exercice, laisse croire à de grandes réalisations pour les mois à venir.

## **PROCÉDER À LA CERTIFICATION DE L'ANCRE AUPRÈS DE LA CONFÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS DE PROCHES EN SANTÉ MENTALE DU QUÉBEC (CAP SANTÉ MENTALE)**

Dans les trois dernières années, L'Ancre a procédé à la mise à jour ou à l'intégration de plusieurs politiques nécessaires à la bonne gestion de l'organisme. Le travail en amont maintenant réalisé, L'Ancre pourra réaliser sa certification auprès de Cap santé mentale. Cette certification atteste de la qualité des services, de la rigueur administrative des politiques internes et d'une volonté d'amélioration continue. Le sceau de la certification atteste de cette reconnaissance auprès de la population, des décideurs et des partenaires communautaires et institutionnels.

## **RÉALISER LA DÉMARCHE DE PLANIFICATION STRATÉGIQUE**

La démarche de planification stratégique permettra de développer une vision commune et de confirmer les objectifs à long terme de L'Ancre. En plus d'impliquer le conseil d'administration et l'équipe de travail, cette démarche sollicitera également l'apport des membres pour identifier les besoins qui permettront de prioriser les défis et les orientations à prendre.



# CONCLUSION

La rédaction d'un bilan annuel est toujours une belle occasion de prendre conscience de l'ampleur du travail qui a été réalisé au cours d'une année. Celui-ci ne fait pas exception!

L'Ancre demeure un organisme dont l'expérience, l'expertise, le savoir et le professionnalisme à l'égard de sa clientèle ne sont plus à prouver. Nous avons toujours le souci d'améliorer nos services et de développer de nouveaux outils pour rejoindre les personnes qui en ont besoin. L'accueil favorable que le service Aider sans filtre Montmagny-L'Islet reçoit est, espérons-le, une avenue de succès pour L'Ancre qui permettra de le faire rayonner encore plus.

L'équipe et le conseil d'administration réitèrent leur engagement à poursuivre la mission de L'Ancre afin que toutes les personnes, jeunes et adultes, qui vivent des difficultés face au trouble de santé mentale d'un proche puissent retrouver un peu de paix dans la tourmente et cheminer vers l'équilibre.

Voilà le mot de la fin pour ce 36<sup>e</sup> bilan annuel de L'Ancre.

# LE FINANCEMENT

du PSOC\* pour les groupes communautaires en santé mentale de Chaudière-Appalaches

UNE DÉCROISSANCE  
QUI N'EST PAS SANS  
CONSÉQUENCES...



2017-2018



2023-2024



## PROPORTION DU PSOC RÉGIONAL DESTINÉ À LA MISSION DES ORGANISMES EN SANTÉ MENTALE

Malgré l'augmentation des besoins de la population...

Malgré les investissements du PAISM\*\* pour bonifier le partenariat et le soutien à la mission...

Le financement des organismes communautaires en santé mentale de Chaudière-Appalaches **est en décroissance** depuis les 7 dernières années.

\*PSOC : Programme de soutien aux organismes communautaires

\*\*PAISM : Plan d'action interministériel en santé mentale (2022-2026)

## LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES EN SANTÉ MENTALE DE CHAUDIÈRE-APPALACHES ONT BESOIN DE :

**32,5**

intervenant(es) sociaux supplémentaires

**8**

employés de soutien supplémentaires

Montant supplémentaire nécessaire pour répondre aux besoins de la population de Chaudière-Appalaches



**4 140 844 \$**

### IMPACTS DU SOUS-FINANCEMENT

- Difficultés de recrutement et de rétention de la main d'œuvre
- Fragilisation des organismes et décroissance des activités
- Risque pour la pérenité de l'aide apportée à la collectivité

### NOUS DEMANDONS

- Reconnaissance de l'importance des organismes communautaires dans l'offre de services en santé mentale dans la région
- Financement des organismes à la hauteur des besoins exprimés

## ACRONYMES

<b>CISSS</b>	Centre intégré de santé et de services sociaux
<b>CISSS CA</b>	Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
<b>PSOC</b>	Programme de soutien aux organismes communautaires
<b>SMD</b>	Santé mentale et dépendance
<b>PAISM</b>	Plan d'action intersectoriel en santé mentale
<b>PPEP</b>	Programme premiers épisodes psychotiques
<b>PPA</b>	Personne proche aidante
<b>MSSS</b>	Ministère de la Santé et des Services sociaux
<b>OC</b>	Organisme communautaire
<b>ACA</b>	Action communautaire autonome
<b>TROCCA</b>	Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches
<b>TROCASM-12</b>	Table régionale des organismes communautaires actifs en santé mentale – région Chaudière-Appalaches
<b>CAP santé mentale</b>	Confédération des associations de proches en santé mentale (anciennement Réseau avant de craquer)
<b>CDC</b>	Corporation de développement communautaire
<b>CCIM</b>	Chambre de commerce et d'industrie de la MRC de Montmagny

## L'ANCRE

182, avenue de la Fabrique, suite 103

Montmagny, Québec, G5V 2J8

418 248-0068 | [info@lancre.org](mailto:info@lancre.org) | [www.lancre.org](http://www.lancre.org)