

40^{ème}: Transformer l'anxiété en
énergie positive!

Rapport d'activités 2024-2025

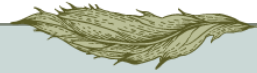




Table des matières

Mot de la présidente	3
Mot de la directrice	4
Notre CA	5@7
Notre équipe	8@10
Mission/Approches	11
Vie associative et démocratique	12-13
Services aux membres adultes	14@22
Services aux adolescents	23@26
Formation continue	27-28
Enracinée dans la communauté	29@31
Collaboration & partenariats	32@34

Mot de la présidente Marie-Claude Vachon



Chères/Chers membres,

Je tiens d'abord à vous exprimer ma profonde gratitude. L'année qui s'achève a été marquée par des défis, mais aussi par de belles avancées, rendues possibles grâce à notre engagement collectif et sincère envers notre cause. Ce rapport d'activités reflète une année de revirements, d'adaptation nécessaire, et surtout, il met en lumière l'ampleur du travail accompli par les membres, l'équipe et le conseil d'administration de L'autre Rive. Grâce à vous, l'organisme poursuit sa mission essentielle : soutenir et accompagner les personnes qui souhaitent mieux vivre avec l'anxiété.

En tant que présidente, je souhaite adresser mes remerciements aux membres du conseil d'administration : merci, chers collègues pour votre implication et votre soutien! Merci également à l'équipe de L'autre Rive : votre expertise et votre engagement sont précieux ! Et finalement, chers membres, merci pour votre participation et votre investissement au sein de L'autre Rive!

Je suis honorée de contribuer à cette mission aux côtés de gens aussi engagés et humains. Continuons à faire de L'autre Rive un refuge, un espace sécurisant et porteur d'espoir pour toutes celles et ceux qui en ont besoin.

Mot de la directrice Myriam Beaulé



Cette année a été une aventure exceptionnelle, marquée par des défis relevés avec détermination et des succès remarquables. Ensemble, nous avons surmonté les obstacles (relocalisation), innové avec créativité et renforcé notre équipe. Chaque projet mené à bien témoigne de notre engagement et de notre passion. Grâce à notre collaboration et à notre persévérance, nous avons atteint des objectifs ambitieux et posé les bases d'un avenir prometteur. Cette année de travail incroyable est la preuve que, lorsque nous unissons nos forces, rien n'est impossible! Merci aux membres, aux administrateurs et aux intervenantes. Ensemble on va plus loin.



Nos administrateurs



Alexandre Roberge, VP



Cindy Gagné & Eric Dufour, Admin.



Maude Gaudreau-Lapierre, Sec.



Nos administrateurs



Marie-Claude Vachon, Prés.



Aboubacar Cissé, Admin.



Nos administrateurs



Élodie Massa, Admin.



Layla Khayrane, Admin.



Christopher Arès-Pouliot, Trésorier.



Line Hamel, Admin.



Nos intervenantes



Marie-Claude Fortin
Intervenante adultes



Fanny Bond
Intervenante jeunesse



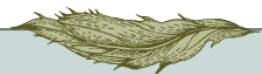
Virginie Amendola
Intervenante adultes



Nancy Blouin,
Intervenante adultes



La parole aux intervenantes



♣ La dernière année a été portée par le rythme effréné du quotidien; entre projets, interventions, imprévus et beaux moments. En effet, chaque mois a apporté son lot d'opportunités et d'apprentissages, contribuant à un véritable élan de progression. Le projet jeunesse, que je reconnaissais autrefois comme un bébé projet, est en train de grandir sous nos yeux, tout comme les premiers jeunes que j'ai eu en suivi (moment émotif de réalisation) ! C'est avec reconnaissance que je fais partie d'un organisme, et aussi d'une équipe aussi merveilleuse. Au risque de me répéter avec le rapport annuel de l'année passée : Avec les adolescents, l'apprentissage est toujours réciproque et je me sens privilégiée de pouvoir partager un petit bout de chemin de la vie avec eux.-
Fanny, Intervenante jeunesse

⚙ Cette année, marquée par un grand déménagement, m'a rappelé que notre travail ressemble à une grande traversée celle qui mène, patiemment, à l'autre rive du rétablissement. Ancrés dans les valeurs de l'action communautaire, nous ramons ensemble solitaires vers un monde plus humain. Merci à tous pour votre pleine présence à cette formidable mission! -**Marie-Claude, Intervenante adultes**

♥ Travailler à L'autre-Rive, c'est avoir le privilège de voir tout ce que l'être humain peut accomplir à travers les actions de nos membres, même en présence de la peur. -**Virginie, Intervenante adultes**

■ Pour moi, l'année 2024-2025 en est une d'émerveillement. La joie d'accueillir notre nouvelle collègue Virginie, de déménager dans nos merveilleux nouveaux locaux et de contribuer au rétablissement de nos personnes membres dont la résilience me touche droit au cœur.-**Nancy, Intervenante adulte**

Nos stagiaires; transmettre nos savoirs



Nous avons réalisé notre stage de psychothérapie de groupe à l'hiver 2025 à L'autre Rive et avons beaucoup apprécié le temps passé au sein de l'organisme. Un accueil chaleureux et le soutien de l'équipe nous ont permis de profiter pleinement de cette expérience riche en apprentissages. Notamment, nous avons appris une nouvelle modalité thérapeutique dans un espace bienveillant et stimulant.

Polina et Juliette

Mission/Approches: Le membre au cœur de son rétablissement

- L'autre Rive est un organisme d'action communautaire sans but lucratif et autonome fondé par Monique, membre de la communauté. Enracinée au cœur de celle-ci depuis 1984. Notre mission locale est d'informer, d'éduquer, de soutenir et d'accompagner les Sherbrookoises qui souhaitent mieux vivre avec l'anxiété. Pour ce faire, nous offrons différents services d'aide qui mettent de l'avant le pouvoir d'agir, le respect, l'entraide, la compréhension, la confidentialité et le professionnalisme. Notre ressource se démarque aussi en s'inscrivant dans le mouvement de l'alternative en santé mentale et par son implication sociale dans sa communauté.
- ACA: Action Communautaire Autonome
 - ❖ Avoir un statut OBNL;
 - ❖ Être enraciné dans sa communauté;
 - ❖ Entretenir une vie associative démocratique;
 - ❖ Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques;
 - ❖ Est constitué à l'initiative de la communauté;
 - ❖ A une mission sociale propre à elle et qui vise la transformation sociale;
 - ❖ Fait preuve de pratiques citoyennes et d'approches axées sur la globalité des situations problématiques abordées;
 - ❖ Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

L'énergie; Vie associative et démocratique



Comité Vie Associative
8 rencontres
41 participants



Comité développement
6 rencontres



Comité RH
1 rencontre



Réunions CA
9 rencontres



Nos membres; Notre énergie



217 membres ayant eu au moins 1 service



166 nouveaux membres



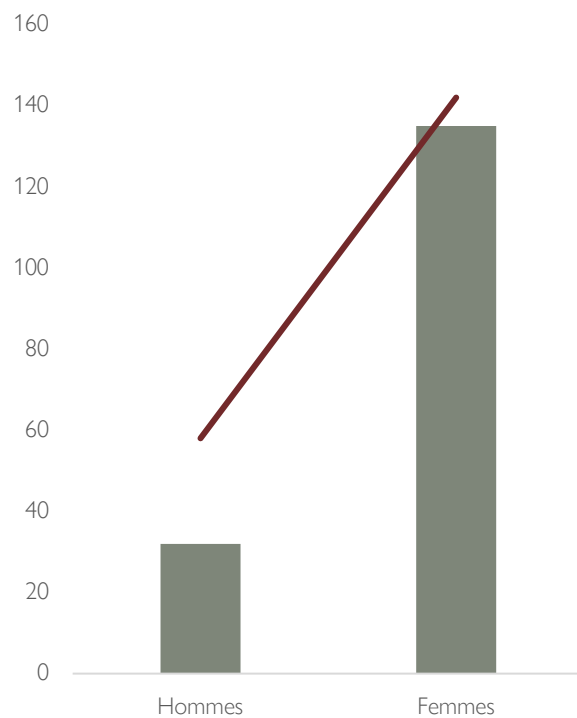
51 adolescents 14-17 ans ont reçu au moins un service



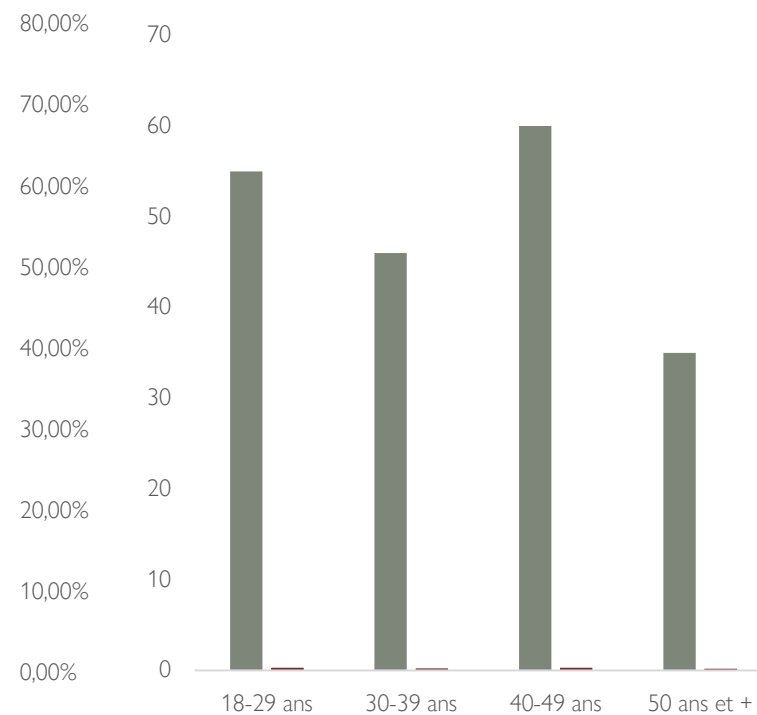
Nos membres; Notre énergie



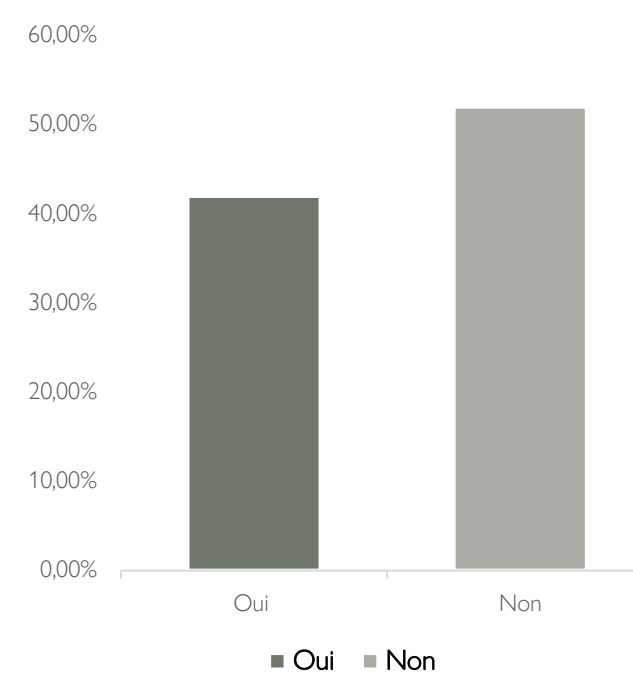
Identité de genre



Groupe d'âge



Avec enfants

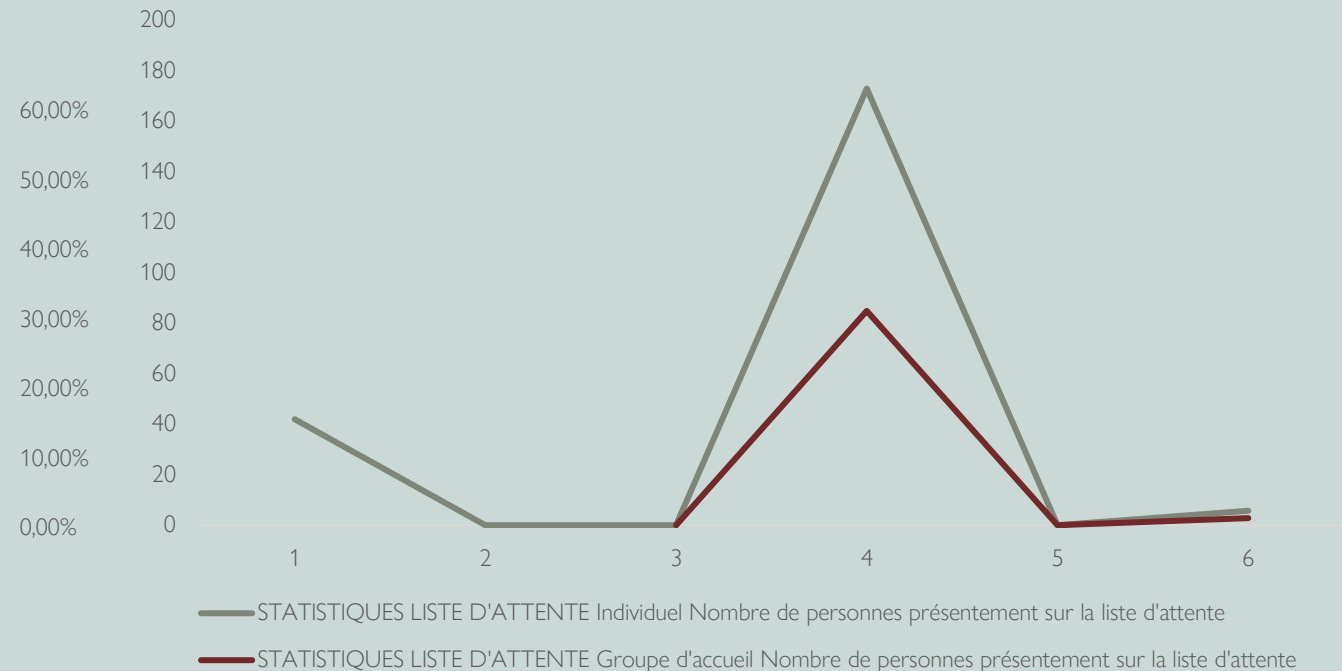
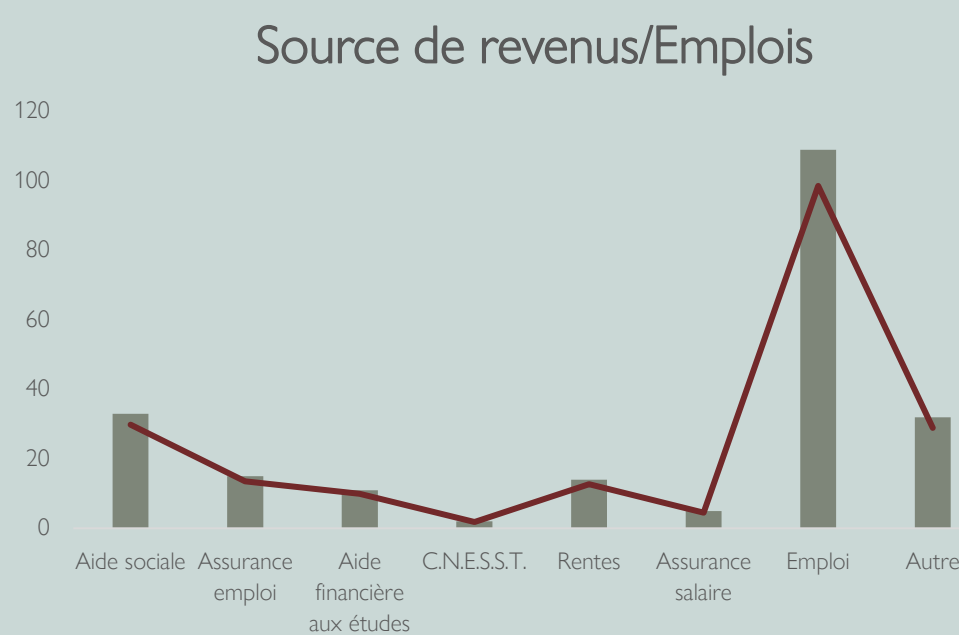


Nos membres; Notre énergie



Temps d'attente: 4,6 mois (3 mois)

Source de revenus/Emplois



Nos membres; Notre énergie



Professionnels consultés





Services aux membres: Suivis individuels



Services aux membres; Notre énergie



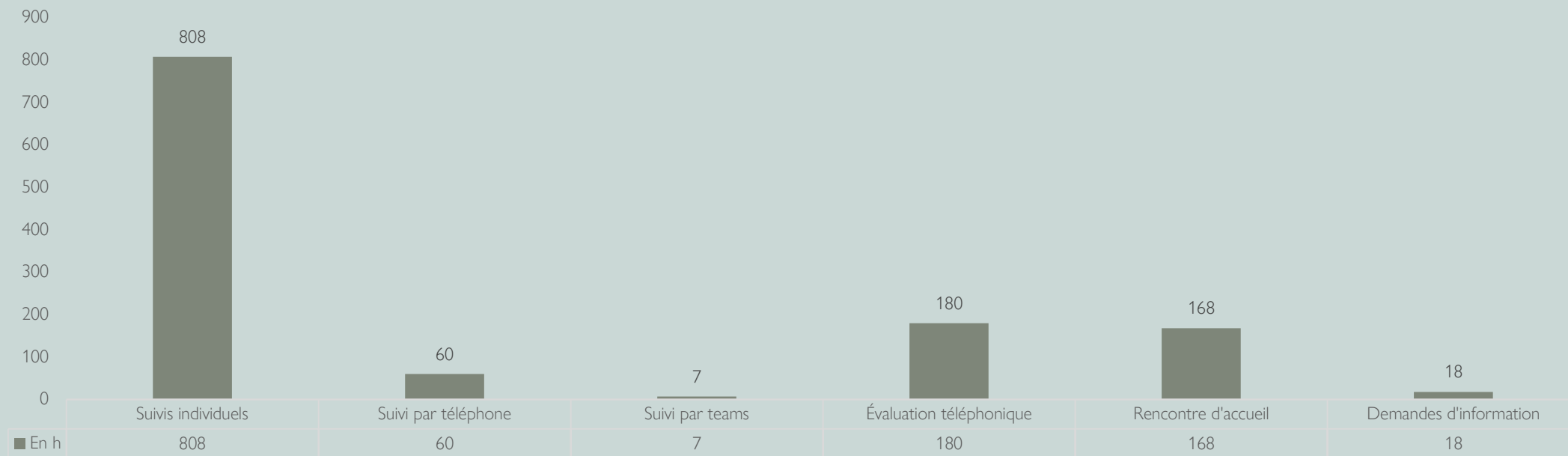
Nombre total d'interventions: 1246 (1 173)



Services aux membres; Notre énergie



Nombre total d'heures d'interventions 1 224 (1 102)





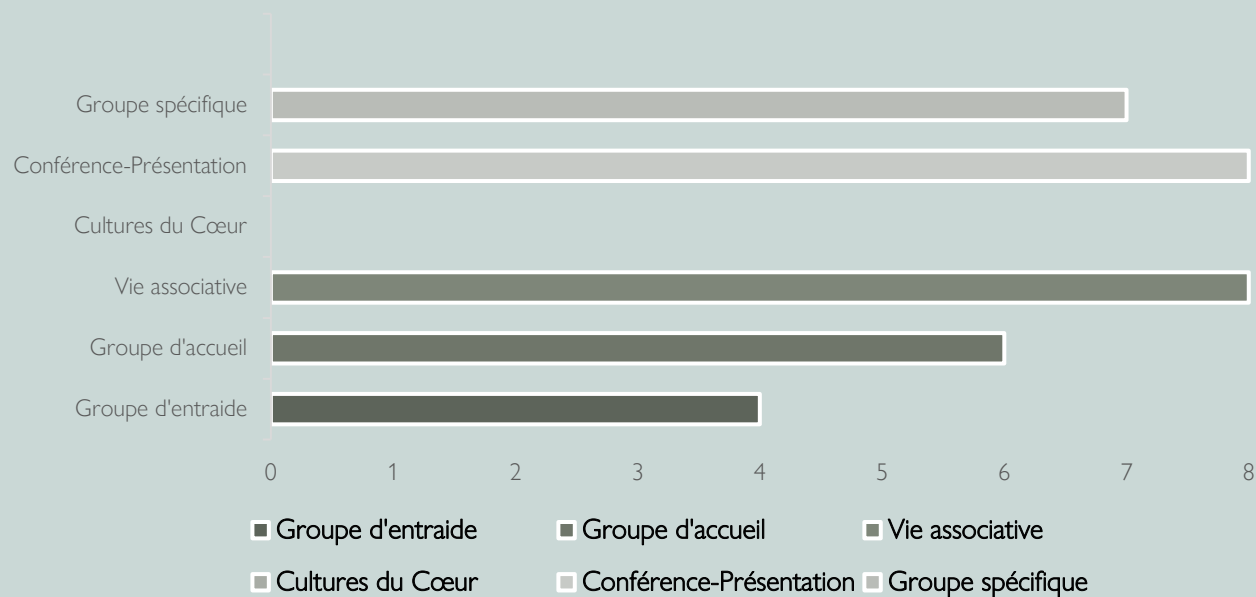
Services aux membres: groupes



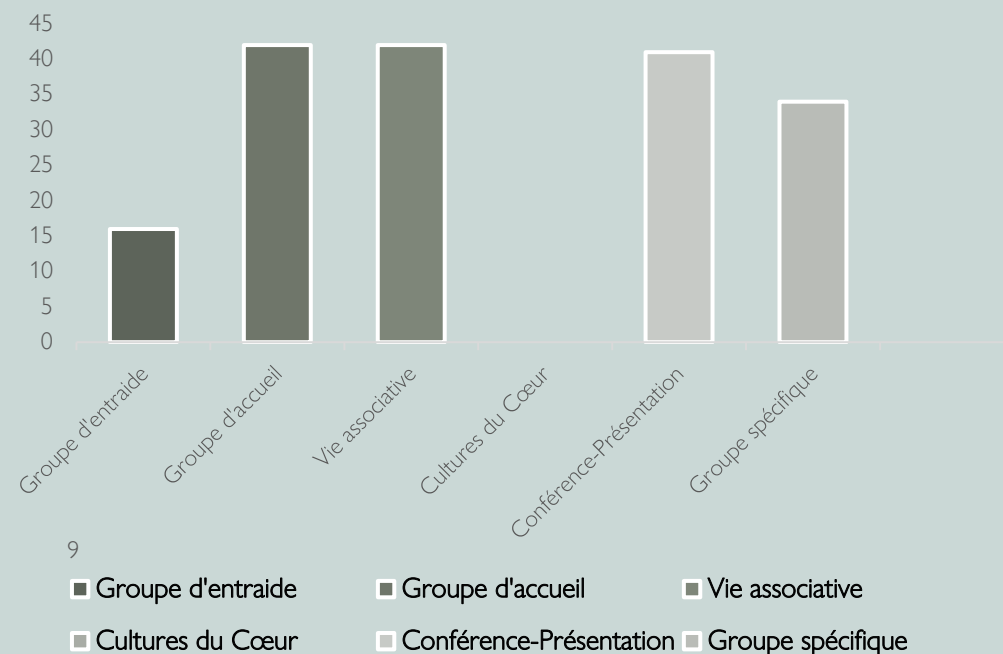
Services aux membres: groupes



Nombre total de séances/ groupes: 33



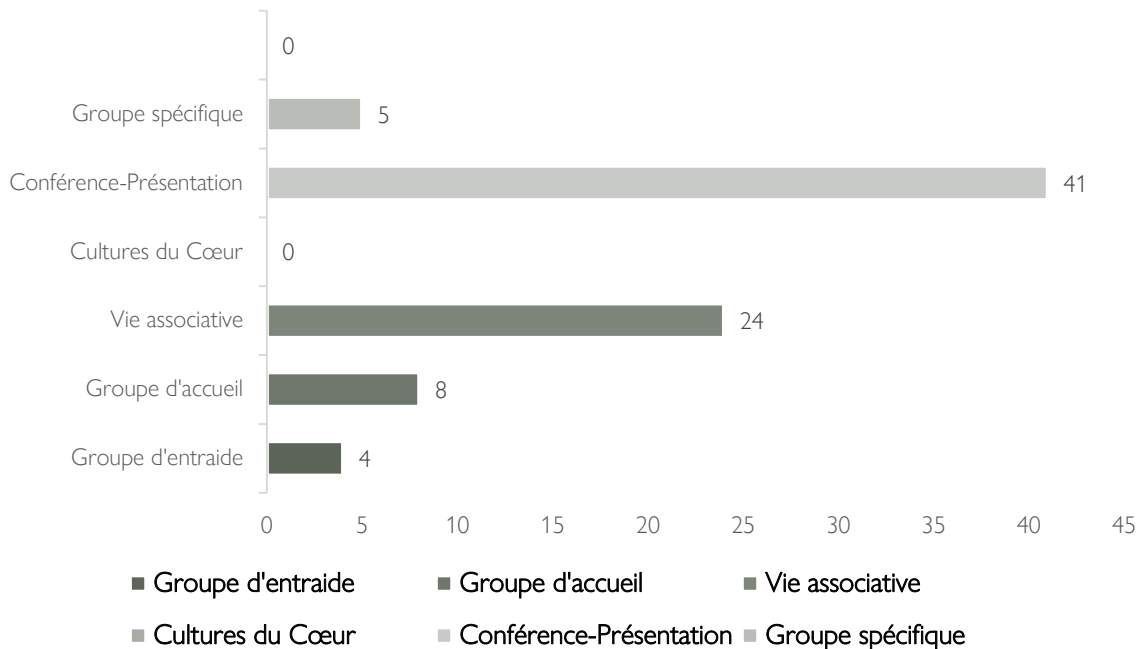
Nombre total de participations aux groupes: 175



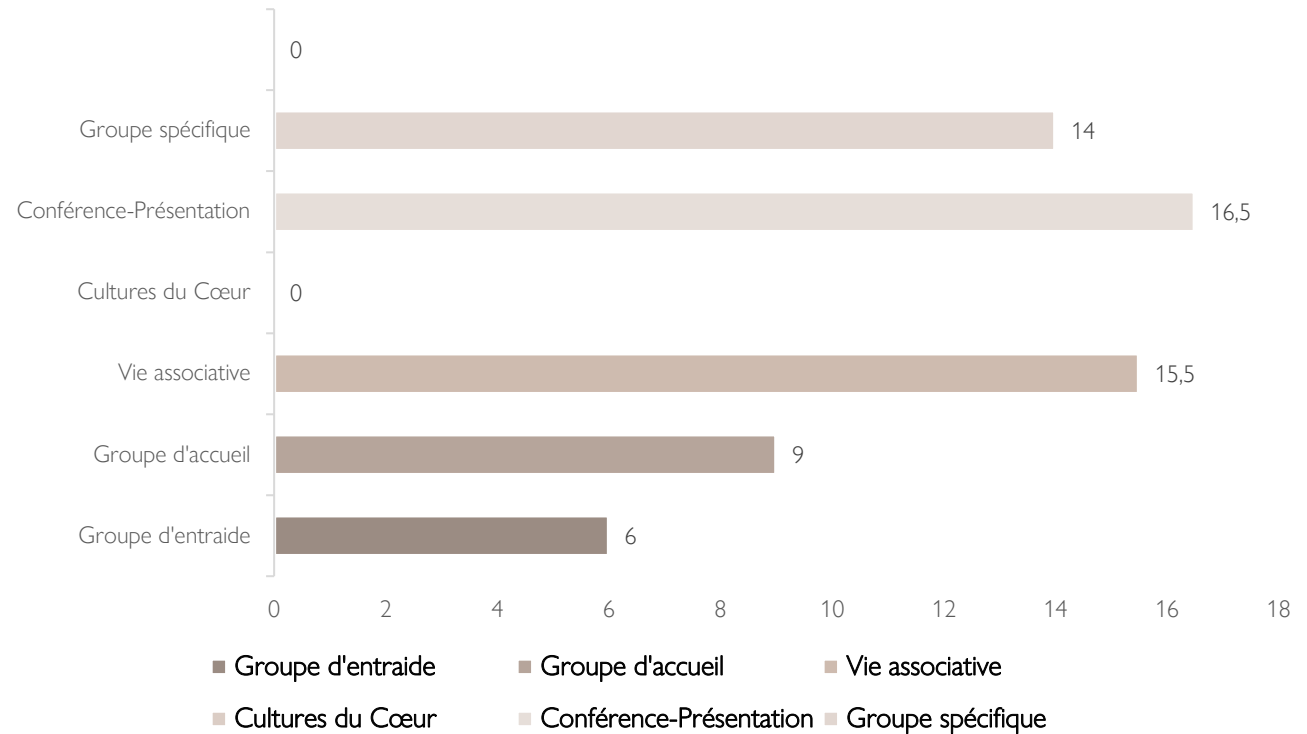
Services aux membres; groupes



Nombre de personnes différentes touchées: 82



Nombre total d'heures d'interventions groupes: 61:00



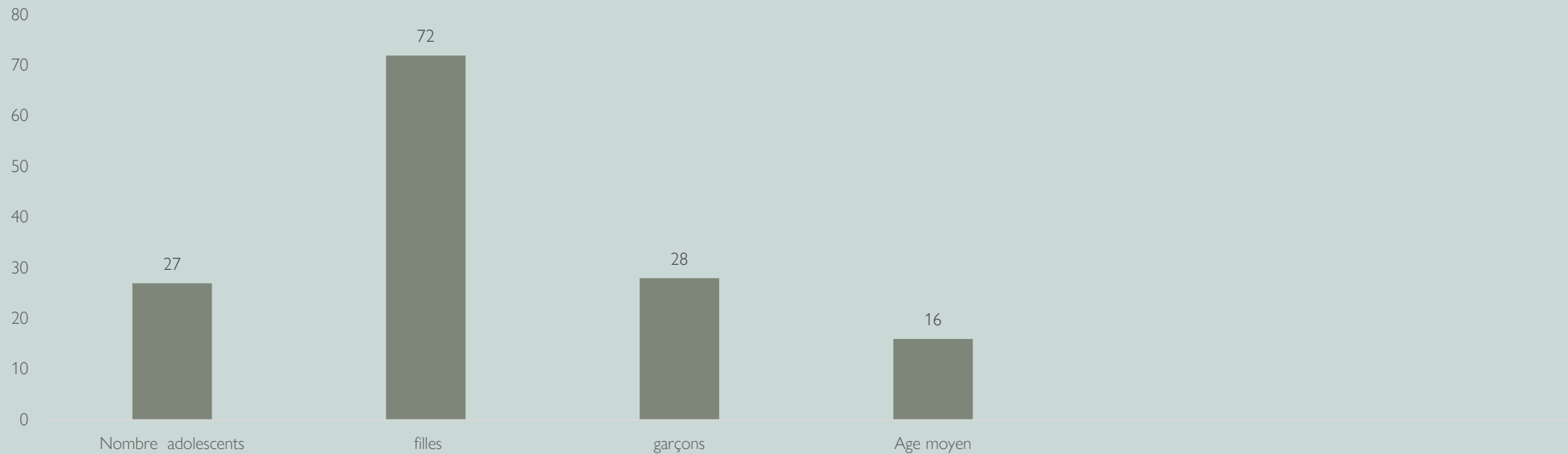


Services aux adolescents.es 14-17

Suivi individuel & Groupe HORS PISTE



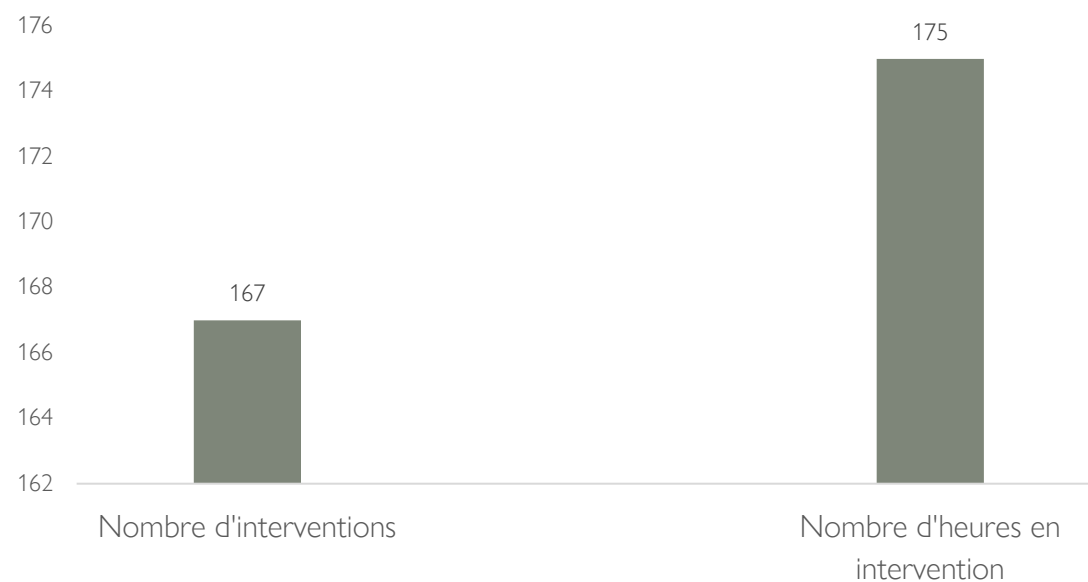
Suivis individuels 14-17 ans; identité de genre



Suivis individuels 14-17 ans



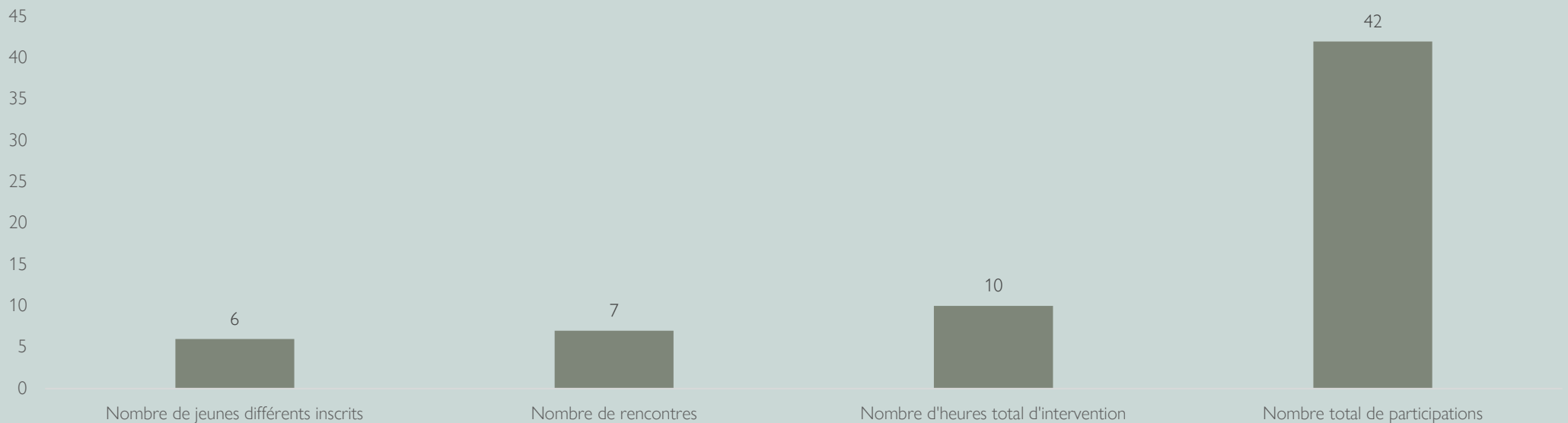
Suivis en présence



Groupe HORS PISTE 14-17 ans



Statistiques HORS PISTE



Formation continue

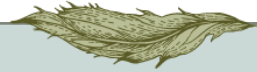


La formation continue en santé mentale est essentielle pour garantir un suivi de qualité et adapté aux besoins des membres. En effet, le domaine de la santé mentale est en constante évolution, avec de nouvelles découvertes scientifiques, des approches thérapeutiques innovantes et des défis sociétaux qui modifient les pratiques professionnelles. Pour les intervenantes de la santé mentale, il est primordial de se tenir informées des dernières avancées afin d'offrir des interventions basées sur les meilleures pratiques disponibles. En investissant dans la formation continue, on s'assure d'un accompagnement plus humain, plus efficace, et surtout plus adapté aux réalités des membres.

Plus de 150 heures de formation

- ❖ Approche Orientée Solutions (AOS)
- ❖ Prévention du suicide chez les personnes âgées de plus de 14 ans
- ❖ Open Dialogue
- ❖ Point de vue des femmes issues de l'immigration et le bien-être en santé mentale
- ❖ Prendre soin de ceux qui prennent soin

Formation continue



- ❖ Soins palliatifs et troubles liés à l'usage de l'alcool
- ❖ L'intervention auprès des personnes qui vivent avec un Trouble de la Personnalité Limite (TPL)
- ❖ Ressourcement en nature pour les intervenantes
- ❖ Troubles psychiques et médication par Positive Minders
- ❖ Alimentation, microbiotique et santé mentale
- ❖ Prévention incivilité et harcèlement psychologique au travail
- ❖ L'attachement adulte
- ❖ Thérapie cognitivo-comportementale
- ❖ Intolérance et incertitude: processus transdiagnostique au cœur des troubles anxieux
- ❖ Gérer les ruminations mentales avec les TCC contemporaines
- ❖ Patients difficiles et TPL: dénouer les impasses par une approche intégratives de cas complexes...

Actives dans notre communauté; Informer et soutenir nos partenaires



Plus que jamais, l'implication dans sa communauté est essentielle car elle permet de créer des liens solides avec les autres, de contribuer au bien-être collectif et de renforcer le sentiment d'appartenance. En s'engageant, on peut aussi partager ses compétences, apprendre des autres et participer à des projets qui ont un réel impact positif. Cela favorise un environnement plus harmonieux et dynamique, où chacun se sent valorisé et responsable du développement de son environnement. En somme, s'impliquer dans sa communauté, c'est investir dans un avenir meilleur pour tous. Nos partenaires du milieu nous ont beaucoup sollicités cette année!

Plus de **500** personnes différentes rejointes

- ❖ Orientation Travail (2)
- ❖ Services santé mentale Hôtel Dieu
- ❖ Dagobert & Cie
- ❖ Éclaireurs
- ❖ Salon des organismes de Montcalm
- ❖ École de Travail Social de l'UdeS

Actives dans notre communauté; Informer et soutenir nos partenaires



- ❖ Conférences intervenantes du Triolet (2)
- ❖ Kiosque Fonds d'investissement communautaire
- ❖ Kiosque Centre Professionnel 24 Juin (2)
- ❖ Présentation des services Équipe santé Mentale Jeunesse CLSC Camirand
- ❖ Conférence aux bénévoles de Mairaine Tendresse
- ❖ Conférence au Conseil du loisir de Sherbrooke; Gestion du stress au travail, une responsabilité partagée
- ❖ Témoignages Centraide-Estrie
- ❖ ETC.....

Plus de **14** partenaires du milieu visités



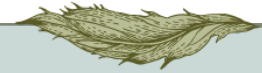
Actives dans notre communauté; Former la relève



- ❖ Stagiaires PIC UdeS
- ❖ Stagiaires en psychologie UdeS
- ❖ Stagiaires en Sciences Infirmières UdeS
- ❖ Rencontre & témoignage École de Travail Social UdeS
- ❖ Rencontre d'informations étudiantes en Sciences Infirmières UdeS
- ❖ Rencontre d'informations étudiantes au DEC en Techniques Infirmières CÉGEP Sherbrooke
- ❖ Rencontre d'informations étudiants Faculté de Médecine de UdeS
- ❖ Rencontre d'informations Travail de Rue



Actives dans notre communauté; la force des partenariats collaboratifs



- ❖ Membre du ROC-Estrie
- ❖ Membre du RRCSME
- ❖ Membre du CAB
- ❖ Membre TCSMS
- ❖ Membre TCJ
- ❖ Membre comité clinique des partenaires AIRE OUVERTE
- ❖ Consultation Santé mentale des jeunes Mme Élisabeth Brière
- ❖ Membre Bénévoles Expertises

Actives dans notre communauté; la force des partenariats collaboratifs

- ❖ Fondation pour la réussite éducative de la CSRS
- ❖ CIUSSS de l'Estrie-CHUS
- ❖ Maison des jeunes Serge Forest



Actives dans notre communauté; la force du bénévolat



L'implication n'a pas de prix car elle permet d'apporter une aide précieuse à ceux qui en ont besoin, tout en favorisant la solidarité et le partage entre humains. En donnant de son temps et de son énergie sans attendre de récompense, le bénévole contribue à créer un environnement plus humain, plus chaleureux et plus équitable. Cette implication personnelle peut aussi enrichir l'expérience de chacun, en développant des compétences, en élargissant ses horizons et en renforçant le sentiment d'accomplissement. En somme, le bénévolat est une belle manière de faire une différence, aussi petite soit-elle, dans la vie des autres, à L'autre Rive et dans la société.

Merci Corinne et Marèva





Merci à
tous.tes

Myriam Beaulé

direction@autre-rive.ca