



Rapport annuel

2023 - 2024



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf



Table des matières

Portrait de l'organisme	4
Nos milieux de vie	5
Mot du conseil d'administration	6
Nos membres	7
Notre équipe	8
Notre vision clinique : marcher côte à côte	11
Le centre de prévention du suicide	12
La réadaptation psychosociale	14
La zoothérapie	17
La réinsertion socioprofessionnelle	18
L'accompagnement au logement	20
Le 213	21
La pair-aidance	22
Le regroupement des proches	23
La pair-aidance famille	24
Aider sans filtre	26
Des partenariats importants	27
De nouveaux visages à L'Arc-en-Ciel	30
Mot de la direction	31
Nos partenaires financiers	32

Portrait de l'organisme

- L'Arc-en-Ciel est un organisme communautaire fondé en juin 1991 à Donnacona.
- Plus de 33 ans à desservir la population portneuvoise avec des services touchant la santé mentale!

Notre mission

Accompagner la personne dans son processus de croissance et de rétablissement par la dispensation de services adaptés à ses besoins. Ce cheminement se fait dans la communauté ou dans un de nos trois points de service.

Nos valeurs

- L'écoute
- Le plaisir
- Le respect
- Une équipe unie
- Un fort sentiment d'appartenance

Nos services

- Le centre de prévention du suicide
- La réadaptation psychosociale
- La réinsertion socioprofessionnelle
- L'accompagnement au logement
- Le regroupement des proches et la paire-aidance famille
- La paire-aidance



Nos milieux de vie

Trois points de service :



DONNACONA
331, rue Notre-Dame



SAINT-RAYMOND
697, rue Saint-Joseph



SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES
1334, boul. Bona-Dussault

L'ARC-EN-CIEL S'ASSURE D'ÊTRE ACCESSIBLE POUR SES MEMBRES ET VISITEURS PARTOUT SUR LE TERRITOIRE DE LA RÉGION DE PORTNEUF :

- Trois milieux de vie ouverts de 8h à 16h, du lundi au vendredi, à Donnacona, Saint-Raymond et Saint-Marc-des-Carières.
- Chaque année, des centaines de personnes nous rendent visite, nous découvrent et viennent profiter d'interventions informelles.
- Ces milieux de vie aident à briser l'isolement, permettent à des individus de trouver une oreille, de prendre un café, de manger une bouchée, de répondre à un besoin spontané, etc.

Les intervenants de L'Arc-en-Ciel offrent de plus en plus d'ateliers, de conférences et de suivis à l'extérieur des locaux de l'organisme: dans les municipalités, dans les écoles, dans les entreprises, etc. Nous souhaitons aller à la rencontre des gens dans leurs milieux pour parler de santé mentale et promouvoir de saines habitudes de vie pour une meilleure santé mentale.

Mot du conseil d'administration

La dernière année s'est déroulée sous le signe de la stabilité et du maintien des actifs de notre organisme. Après avoir accueilli un nouveau directeur général et de nouveaux administrateurs, les membres du conseil d'administration de L'Arc-en-Ciel souhaitent souligner avec fierté tout le travail et les efforts accomplis par l'ensemble de l'équipe. Nous savons à quel point chacun d'entre vous travaille avec passion et conviction pour faire une énorme différence dans la vie des gens, et ce, dans l'ensemble des sphères d'interventions de notre organisme.

Nous faisons le constat qu'on accorde de plus en plus de place et d'importance à la santé mentale dans nos organisations et nos communautés. L'Arc-en-Ciel est présent et actif dans le milieu afin de répondre aux nombreux besoins des personnes touchées de près ou de loin par ces enjeux. L'année 2023 a permis à notre organisation, malgré les défis, de poursuivre les interventions et de poser des actions concrètes pour l'accomplissement de notre mission.

Il est essentiel de poursuivre cette belle lancée. Pour y arriver, nous avons besoin de chacun d'entre vous, membres de l'équipe, organisations externes, partenaires, mécènes, etc.

Merci du fond du cœur à chacun d'entre vous, vous êtes les acteurs essentiels à l'accomplissement de nos objectifs.



ANNIE LÉVESQUE ST-CYR
présidente



KARINE ST-ARNAUD
vice-présidente



ANNIE DESJARDINS
secrétaire



YANNICK RICARD
trésorier

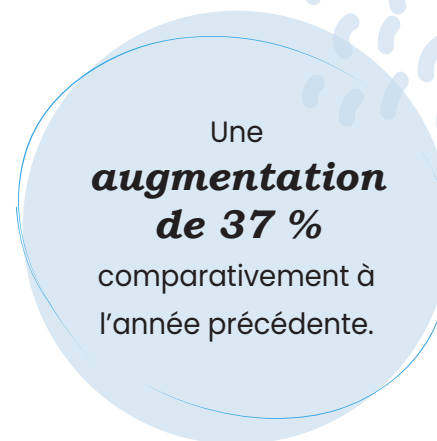


ANNIE PLANTE
administratrice



MARIO BOULAY
administrateur

Nos membres



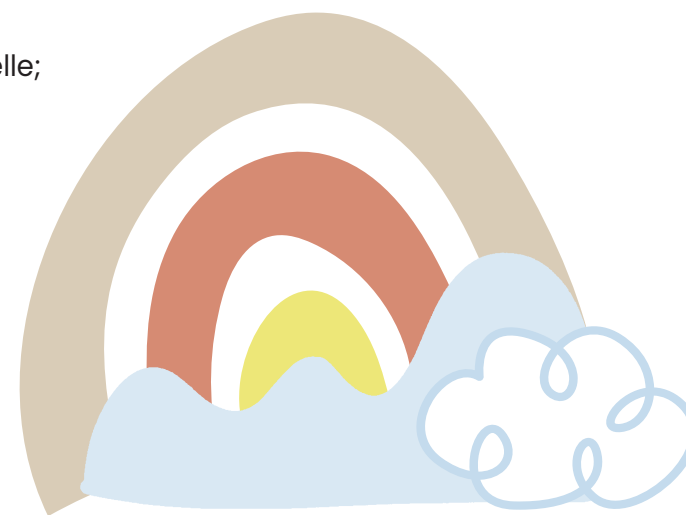
Être membre de L'Arc-en-Ciel, c'est se joindre à une organisation qui s'occupe du bien-être physique et mental des Portneuvois et Portneuvoises. C'est affirmer toute l'importance que vous vouez à l'avancement de la cause de la santé mentale.

En devenant membre de L'Arc-en-Ciel, vous contribuerez à l'avancement de l'organisme tout en bénéficiant de nombreux avantages tels que :

- Rabais lors de nos activités;
- Réception de la programmation et des nouvelles de l'organisme par l'infolettre;
- Possibilité de participer à la vie associative et de voter à l'assemblée générale annuelle;
- Accès à des privilèges tout au long de l'année.

Coût annuel membre utilisateur de service ou membre individuel : 5 \$

Coût annuel membre corporatif : 25 \$



Notre équipe

L'Arc-en-Ciel, c'est l'organisme communautaire de référence en matière de santé mentale dans Portneuf! Bien implantés dans la région, nous offrons des services partout sur le territoire!

Mais avant tout, L'Arc-en-Ciel, c'est une équipe de 25 êtres humains et notre plus grande fierté! Le présent rapport vous présente des données factuelles, des statistiques, mais sachez que derrière chacune de ces données, se trouve plein de belles personnes qui se lèvent chaque matin avec la profonde volonté de faire avancer la cause de la santé mentale.

Notre équipe administrative



MATHIEU DUPUIS-BOURASSA
directeur général

Prenons soin de nous-mêmes afin de pouvoir prendre soin des autres. Nous réaliserons de grandes choses grâce à notre capacité à travailler tous ensemble, à collaborer et à coopérer pour nous soutenir mutuellement dans cette belle aventure.



LAURIE CHÂTEAUEVERT
directrice générale adjointe

La santé mentale, ça touche tout le monde! Prenons soin de nous individuellement et collectivement!



DANIEL JULIEN
responsable de la maintenance

J'apprécie la stabilité que mon travail à L'Arc-en-Ciel m'apporte. Il m'est souvent arrivé de référer des gens à l'organisme.



MARIE-PIER DENIS
directrice clinique

Chaque jour, à L'Arc-en-Ciel, nous sommes témoins de gens qui font preuve de courage, de persévérance, d'espoir, de détermination et de résilience et c'est tout simplement inspirant!



ROXANNE LANGLOIS
coordonnatrice des services et adjointe clinique

Une des forces de L'Arc-en-Ciel est le fait que nous sommes proches des gens et très impliqués dans la communauté.



FRANCINE VALLÉE
réceptionniste

La mission de L'Arc-en-Ciel est essentielle parce qu'il y a tellement de besoins auxquels notre organisme peut répondre!



SABRINA MARCIL
réceptionniste

Mon rôle m'amène souvent à être le premier contact des gens avec L'Arc-en-Ciel. Accueillir sans juger et bien référer vers les ressources : voici ma mission!

Une équipe qui prend soin d'elle, qui se forme et qui s'implique dans sa communauté!

UNE ÉQUIPE QUI PREND SOIN D'ELLE

- Un horaire de travail sur quatre jours
- Conciliation travail-famille
- Deux journées annuelles de ressourcement d'équipe:
 - › Printemps 2023 : sortie au Parc naturel de Saint-Alban
 - › Automne 2024 : sortie au Centre Nature de Saint-Basile
- Un comité reconnaissance et un comité bien-être & environnement bien actifs au sein de l'organisme
- Une salle de détente pour les employés dans nos trois points de service (vélo stationnaire, hamac, diffuseur d'huiles essentielles, matériel de détente)
- Deux pauses de 15 minutes par jour fortement recommandées pour marcher, pédaler ou simplement se détendre!

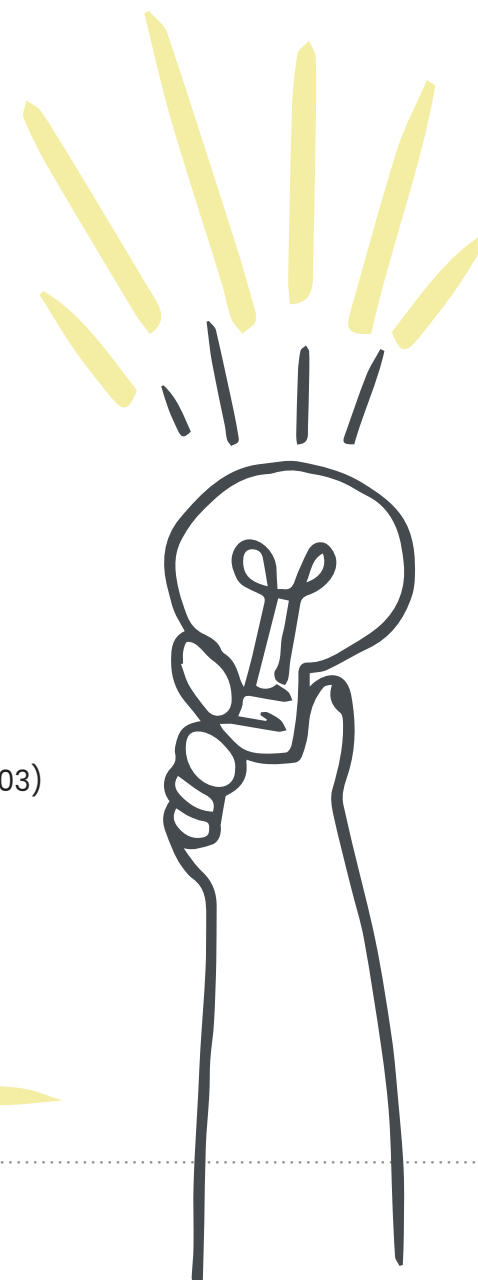
UNE ÉQUIPE QUI SE FORME

- Des comités d'intervention chaque mois.
- Au cours de la dernière année, les sujets suivants ont été abordés:
 - › Intervention en milieu agricole
 - › Intervention auprès des hommes
 - › Sentinelles en gériatrie sociale
 - › Éducation populaire autonome et droits
 - › Posture d'intervention avec les personnes vivant avec un trouble de personnalité
- Une formation annuelle d'une journée complète pour toute l'équipe. Cette année : la communication non violente!

Une équipe qui s'implique, se concerte et s'informe

Avec un éventail de services aussi large, il est primordial de rester informés sur ce qui se passe dans les différents organismes, tables, comités touchants nos champs d'expertise. Chaque semaine, plusieurs heures sont consacrées par l'équipe de gestion et quelques employés pour s'arrimer avec les autres acteurs du milieu. De ces implications sont nés de beaux partenariats qui rendent L'Arc-en-Ciel encore plus riche et expert en matière de santé mentale.

- Table de concertation en sécurité alimentaire de Portneuf
- Table de concertation en violence conjugale et familiale de Portneuf
- Table d'action prévention jeunesse (TAPJ)
- Table des organismes de Portneuf (TOP)
- Portneuf Ensemble
- Comité de direction Proches et pairs de la Capitale-Nationale (CROP)
- Comité bien-être en milieu agricole de Portneuf (BEMAP)
- Table de concertation toute proche aideance
- Comité Répit-Dépannage
- Comité de gestion du 213
- RCPSQ (Réseau des centres de prévention du suicide du Québec)
- Un toit pour toi
- Comité sur l'instabilité résidentielle
- Comité sur le respect des droits des usagers
- Regroupement des organismes communautaires de la Capitale-Nationale (ROC03)
- Comité de gestion, coordination et accueil en itinérance de Portneuf
- Comité DSMDI région de Portneuf
- Comité stratégique prévention suicide / suivi étroit
- Comité stratégique en prévention du suicide du CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Comité de bonnes pratiques des CPS de la Capitale-Nationale



Notre vision clinique : marcher côte à côte



MARIE-PIER DENIS
directrice clinique

Chaque année qui s'écoule à L'Arc-en-Ciel nous amène à prendre un pas de recul, à regarder le chemin parcouru. Pour nous, toutes les statistiques contenues dans ce rapport annuel sont loin de n'être que des nombres. Bien sûr, ces chiffres représentent entre autres les fruits d'une équipe soudée, qui travaille fort et qui a à cœur les valeurs de L'Arc-en-Ciel. Plus encore, chaque statistique vient nous rappeler une personne accompagnée, une histoire inspirante et unique, un parcours vers le rétablissement.

Notre rôle est pourtant bien simple : marcher à côté de la personne qui vit des épreuves, l'amener à reprendre contact avec ses forces, réfléchir avec elle à la place qu'elle souhaite prendre dans sa communauté et lui rappeler qu'elle a tout ce qu'il faut à l'intérieur d'elle pour se construire une vie épanouie.

Cette présence à l'autre est un privilège que l'on s'offre mutuellement. Il n'est alors pas question d'aidant et d'aidé, mais tout simplement d'humains qui vivent un partage. Être témoin de tant de courage, de persévérance, d'espoir, de détermination et de résilience est tout simplement inspirant.

Que ce soit un échange autour d'un casse-tête, comme si, en cherchant la place d'un morceau, une personne cherchait sa place à elle; le regard pétillant d'une personne qui retrouve enfin une lueur d'espoir après une tempête éprouvante; ou bien quelqu'un qui choisit d'axer sur son mieux-être, de mettre son projet de vie en priorité; ces histoires, on les voit partout, chaque jour.

Chaque année qui s'écoule à L'Arc-en-Ciel est donc une occasion de remercier chaque membre, chaque personne qui fait partie de notre organisme de nous permettre de vivre ça tous ensemble.

Merci!

Le Centre de prévention du suicide de Portneuf (CPSP)

Le Centre de prévention du suicide de Portneuf offre des services professionnels et spécialisés afin de promouvoir la prévention et l'intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches, des personnes endeuillées par un suicide et des intervenants.



KHÉLIAN LACOMBE
Intervenant
psychosocial

Chaque interaction est une opportunité de semer des graines d'espoir et d'accompagner les personnes à voir les choses qui fonctionnent dans leur vie et qui sont importantes pour elles.



DANYE LEBOEUF-POIRIER
Intervenante
psychosociale

Je tente de rendre la vie des gens plus légère! Je travaille avec leurs forces et leurs capacités.



MICHÈLE LEFEBVRE
Intervenante
psychosociale

Je contribue à un travail à la fois lumineux et difficile. L'espoir et la joie semés permettent à chaque personne rencontrée de grandir en conscience.

VOICI LES SERVICES OFFERTS PAR LE CENTRE :

- La ligne d'intervention (418) 285-DAVE (3283)
- Intervention lors d'une crise suicidaire
- La relance téléphonique
- Le suivi SILAR (service intégré de liaison, d'accompagnement et de relance)
- Les suivis individuels
- La postvention (soutien aux milieux touchés par un suicide)
- Groupe de soutien pour personnes endeuillées
- Formation « Agir en sentinelle pour la prévention du suicide »
- Formation et conférences sur demande

FAITS SAILLANTS SUR LA DERNIÈRE ANNÉE AU CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE PORTNEUF :

.....

1095 rencontres effectuées

.....

881 appels et relances téléphoniques réalisés (clients, intervenants, tiers, etc.)

.....

Près de **240 références** en provenance de nos différents partenaires (811, organismes communautaires, CHUL, GMF, milieux scolaires, CIUSSS-CN)

.....

194 personnes ont reçu des services du CPSP dont 58 % étaient des hommes et 42 % des femmes.

.....

* Excluant les suivis SILAR et les suivis endeuillés présentés à la page suivante.

Le Centre de prévention du suicide de Portneuf (CPSP)

SUIVIS SILAR

SILAR est un service d'évaluation, d'intervention, d'accompagnement et de soutien aux personnes qui se sont présentées dans un centre hospitalier à la suite d'une tentative de suicide ou aux prises avec des idées suicidaires.

La personne qui a accepté d'être référée au Centre de prévention du suicide de Portneuf recevra donc l'appel d'un intervenant ou d'une intervenante dans les 48 heures suivants son retour à la maison.

70 personnes ont été référées via le programme SILAR (54 % de femmes et 46 % d'hommes) au cours de la dernière année.

274 interventions ont découlé d'un suivi SILAR, soit une augmentation de 41 % par rapport à l'année précédente.

SUIVIS ENDEUILLÉS

En plus d'offrir un accompagnement individuel aux gens touchés de près ou de loin par la problématique du suicide, un groupe de soutien pour briser l'isolement des personnes vivant un deuil par suicide a été développé. Le CPSP leur offre un lieu où les gens peuvent échanger sur leur vécu avec d'autres personnes endeuillées. Le groupe peut accueillir de six à huit personnes et propose une démarche structurée de 12 rencontres.

45 endeuillés ont été rencontrés pour un suivi (71 % de femmes et 23 % d'hommes).

133 rencontres ont été générées par ces suivis.

FORMATION « AGIR EN SENTINELLE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE »

Cette formation s'adresse à des adultes volontaires, susceptibles d'être en lien avec des personnes vulnérables au suicide dans le cadre du travail ou lors d'activités bénévoles et qui n'ont pas nécessairement de formation en relation d'aide. Cette formation est gratuite.

6 formations offertes au cours de la dernière année (5 régulières et 1 en déclinaison agricole)

65 sentinelles formées



Réadaptation psychosociale



MARIE-ANDRÉE LACHANCE
intervenante psychosociale

C'est beau de voir les gens cheminer, se faire confiance et réaliser que c'est possible de prendre sa destinée en main.



VÉRONIQUE CARON
intervenante psychosociale

Le groupe de l'autogestion de l'estime de soi est une belle fierté. Des liens tissés, des gens qui apprennent à s'aimer...



SAMUEL VILLENEUVE
intervenant psychosocial

Je sens que je fais la différence dans la vie de nos membres. Je travaille avec une merveilleuse équipe!

Ce volet s'adresse aux personnes qui vivent avec une problématique de santé mentale et qui désirent cheminer dans leur processus de rétablissement. Nous soutenons ces personnes en leur offrant des occasions d'améliorer leurs relations interpersonnelles, mais aussi un lieu d'échanges et de partages qui favorise la discussion.

Bien que le volet de la réadaptation psychosociale soit essentiellement basé sur une offre d'ateliers de groupe, il n'en demeure pas moins que les intervenants sont parfois appelés à offrir leur support de manière individualisée, que ce soit par des interventions téléphoniques ou en personne.

.....
Plus d'une **centaine d'ateliers** de groupe proposés au cours de la dernière année qui ont touché **530 participants**.
.....

.....
641 interventions individuelles réalisées. Pratiquement le **double** de l'année précédente.
.....



Réadaptation psychosociale

ATELIERS OFFERTS :

- Deux groupes sur l'autogestion de l'anxiété de Relief (25 participants au total)
- Un groupe autogestion de l'estime de soi de Relief (14 participants)
- Recharger ses batteries
- Bien vivre mon rétablissement
- Ma créativité au service de mon bien-être
- Ma santé émotionnelle
- Mon espace de création avec Gabrielle
- Sens de vie avec Sylvie Bertrand

DES ÉVÉNEMENTS RASSEMBLEURS

- Fête de Noël
- Fête de l'été
- Sortie Aliksir
- Sortie Équithérapie Librepassion

AUTRES ACTIVITÉS TOUCHANT LA SANTÉ MENTALE :

- Cuisine collective
- Découverte culinaire
- Pause-douceur
- Yoga
 - Café confort
 - Pique-nique
 - Marche
 - Groupe de partage

Réadaptation psychosociale

LANCEMENT DE LA MARMITE D'ARTS

Grâce à la MRC de Portneuf, L'Arc-en-Ciel a pu lancer le projet de « La Marmite d'Arts » qui permet aux Portneuvois et Portneuvoise d'avoir accès à du matériel et des ateliers d'arts variés dans la région. En cohérence avec la Politique culturelle de la MRC, ce projet vise à transmettre le goût de la culture à tous les Portneuvois, mais également à faire découvrir les nombreux bienfaits que l'art peut avoir sur notre santé mentale.

La marmite d'Arts est un projet d'art communautaire qui accueille tout le monde en tant qu'artiste. Le projet a à cœur l'inclusion, le respect et l'apprentissage. C'est un lieu accueillant pour dialoguer, créer et construire une communauté.

AU COURS DES DERNIERS MOIS, VOICI CE QUI A ÉTÉ OFFERT GRATUITEMENT À LA POPULATION :

.....
Chorale de Noël (40 personnes)
.....

.....
Espace Arts-Libre dans nos trois points de service
(matériel gratuit de qualité à la disposition de tous)
.....

.....
Atelier d'écriture avec Isabelle Forest (sur 10 semaines)
.....



SES OBJECTIFS :

- Utiliser l'art comme outil d'émancipation/ de mieux-être
- S'émerveiller/grandir par les arts
- Faire ressortir la créativité en nous

La zoothérapie



AUDREY PLEAU
intervenante en
réadaptation psychosociale

Quand les animaux entrent en contact avec l'humain, il se passe de petits miracles, des choses qui ne s'expliquent pas si on ne le vit pas. L'animal ne se nourrit pas d'attentes idéalisées envers les humains, il les accepte pour ce qu'ils sont et non pas pour ce qu'ils devraient être.

- Boris Levinson

La zoothérapie désigne un ensemble de méthodes thérapeutiques non conventionnelles qui met de l'avant l'interaction entre les humains et les animaux afin d'améliorer le bien-être psychologique, physique, affectif, social ou cognitif en fonction des besoins de la personne. C'est par une approche personnalisée et avec des objectifs précis que l'animal sert d'intermédiaire entre une personne vivant avec une problématique de santé mentale (ou son proche) et l'intervenante en zoothérapie.

Un total de **59 ateliers** touchant **814 personnes** ont été offerts au cours de la dernière année.

Plus de **70 interventions individuelles** ont été réalisées avec divers animaux (chien, chat, lapin).



Merci Audrey

Après 10 belles années à travailler comme intervenante à L'Arc-en-Ciel, Audrey a pris la décision de voler vers de nouveaux défis!

Toute l'équipe te remercie Audrey pour les nombreux projets et accompagnements réalisés! Nous garderons un magnifique souvenir de ton passage à L'Arc-en-Ciel avec tes poilus comme tu aimais les nommer!

Réadaptation psychosociale

MILIEUX RENCONTRÉS	ACTIVITÉS	NOMBRE D'ATELIERS	NOMBRE DE PARTICIPANTS
SCOLAIRE	Stress et anxiété secondaire 1	6	139
	Stress et anxiété secondaire 2	7	163
	Stress et anxiété secondaire 3	4	106
	Comité Étincelles	6	28
	Stress et anxiété 4e-5e année	1	19
	Stress et anxiété 6e année	1	24
	Stress et anxiété 5e année	1	18
	Stress et anxiété 5e et 6e année	4	76
	Prendre soin de soi 3e et 4e année	2	34
	Présence examens école secondaire Donnacona	2	70
ORGANISME	Présentation de la zoothérapie OMHGP	7	37
	La Licorne	2	4
	Carrefour jeunesse emploi	1	6
Les sorties	Centre équitérapie	1	10
	Éducazoo	1	3
	Champs des saveurs	1	6
Nos points de services de l'AEC	Donnacona	8	65
	Saint-Raymond	2	4
	Saint-Marc-des-Carières	2	2
TOTAL :		59	814

La réinsertion socioprofessionnelle



NOÉMIE BÉDARD-PELLETIER
intervenante psychosociale

J'accompagne nos membres dans la réalisation d'un projet qui leur tient à cœur. Voir la fierté dans le regard des gens lorsqu'ils acquièrent de nouvelles compétences est ma plus belle paie!



STÉPHANIE LACROIX
intervenante psychosociale

Une membre m'a déjà dit que L'Arc-en-Ciel a été le « coup de pied » dont elle avait besoin pour se reprendre en main. Pour lui donner la confiance dont elle avait besoin pour se retrouver.

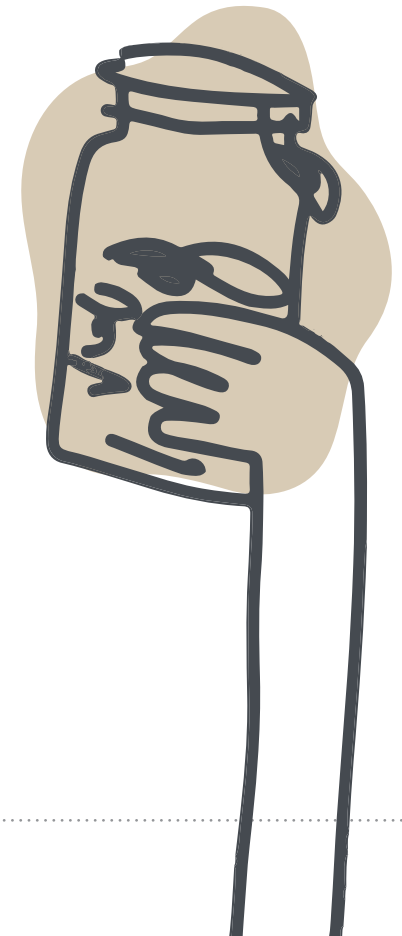
La réinsertion socioprofessionnelle s'adresse à des personnes qui désirent s'engager dans une démarche de mise en action par le travail tout en favorisant leur santé mentale. Par des ateliers de groupe ou un accompagnement individuel, la personne s'actualise et évolue dans un processus lié à l'employabilité.

DE LA TRANSFORMATION HUMAINE PAR LA TRANSFORMATION ALIMENTAIRE

NOUVEAUTÉ INSPIRANTE CETTE ANNÉE:

.....
plus de **80 ateliers de cuisines collectives** ont été réalisés par **190 participants et participantes** à Saint-Raymond et à Donnacona à l'intérieur des cuisines du 213.
.....

Par la participation à ces ateliers de transformation, les individus ont la chance d'apprendre à cuisiner, peuvent profiter d'un repas sur place et contribuent eux aussi à la lutte contre la pauvreté puisque les plats cuisinés sont ensuite redistribués dans la communauté. Ainsi, chaque semaine, des dizaines de plats ont été cuisinés et redistribués à la population dans le besoin.



La réinsertion socioprofessionnelle

FAITS SAILLANTS

Une **augmentation de 150 %** de la participation aux ateliers en réinsertion comparativement à l'année précédente.

Plus de **350 interventions** individuelles réalisées.

Une **centaine d'ateliers** en travaux communautaires.

DES ATELIERS ET DES PLATEAUX DE TRAVAIL POUR TOUS LES GOÛTS

- Les jeudis musicaux au Parc des Berges de Donnacona (kiosque de breuvages et collations)
- Entretien ménager
- Ressourcerie (tri de vêtements et d'articles)
- Broderie
- Centre équithérapie Librepassion
- Création de balconnières pour l'été à Saint-Raymond
- Jardinage à la Forêt nourricière de Saint-Raymond
- Accompagnement d'aînés au CHSLD de Saint-Raymond
- Participation à la réception de denrées de Moisson Québec

ATELIER SPÉCIAL OFFERT AUX PARTICIPANTS : MA BOÎTE À OUTILS

Ce nouvel atelier d'apprentissage a permis aux participants de se recentrer sur eux-mêmes de façon individuelle et en groupe pour apprendre à se connaître davantage en tant que futur employé. Discussions de groupe, activités de réflexion et découvertes ont été proposées lors des ateliers afin de permettre aux participants de se sentir mieux outillés en emplois.

LISTE DES SERVICES OFFERTS :

- Programme PISE (programme intégré de soutien à l'emploi)
- Programme PAAS Action (programme d'aide et d'accompagnement social)
- Travaux communautaires et compensatoires
- Mobilisation communautaire
- Ateliers de développement de l'employabilité

L'accompagnement au logement



SOPHIE VERREULT
intervenante
psychosociale

*J'aime aider les
membres dans leur
rétablissement.*



AUDREY HIVON
intervenante
psychosociale

*Notre maison, peu
importe comment celle-
ci se définit, devrait
être notre havre de
paix et où l'on se sent
en sécurité. Elle est
étroitement liée à notre
bien-être — encore plus
lorsqu'une personne
est dans un processus
de rétablissement.*

L'accès à un logement est devenu un grand enjeu de société et la MRC de Portneuf n'échappe malheureusement pas à cette problématique. Notre équipe est là pour accompagner toute personne qui fait face à ce type d'enjeu. Les services offerts sont nombreux : soutien à la recherche de logement, aide pour les démarches de soutien financier, support psychosocial, aide diverse à la stabilité résidentielle, formations sur demande, etc. Encore cette année, nos intervenants ont su répondre à de nombreux besoins en collaboration avec les partenaires du territoire.

.....
Le nombre d'interventions réalisées a plus que **doublé**, passant de 464 à 992 interventions réalisées pendant l'année.
.....

.....
Un total de **30 hommes et 33 femmes** ont nouvellement obtenu de l'aide par nos intervenants.
.....

.....
Nous avons maintenant une **liste d'attente** pour avoir accès à l'accompagnement au logement étant donné l'augmentation constante des besoins et des demandes.
.....

Le 213



ANNIE CYR
coordonnatrice

Le logement, c'est la base de tous les projets d'une personne, le point de départ de tous ses rêves. Je me sens privilégiée d'être témoin de la naissance de tous ces rêves et de leur réalisation!

Le 213 a ouvert ses portes à la fin de l'année 2022 sur la rue Notre-Dame à Donnacona. Il permet à 14 personnes de vivre dans un milieu de chambres favorisant la stabilité résidentielle et l'atteinte d'objectifs personnels importants afin d'exercer leur pleine citoyenneté. Les activités offertes dans les espaces communs favorisent le maillage entre les résidents et la communauté. Une responsable de la coordination des activités et à la vie communautaire assure la tenue d'activités diversifiées. Plusieurs partenaires sont gestionnaires du projet dont L'Arc-en-Ciel, le CIUSSS de la Capitale-Nationale, l'Office municipal d'habitation du Grand Portneuf (OMHGP) et Clés en main.

Des activités telles que des cuisines collectives, des conférences, une chorale et des repas entre résidents sont organisés tout au long de l'année.

.....
Grâce à la grande salle commune et à une belle cuisine aménagée, **10 organismes** ont pu offrir un total de **166 activités** et y ont accueilli plus de **1103 personnes**, soit **le double** de l'année dernière!
.....

LA SOUPE DU VOISINAGE EN COLLABORATION AVEC LE 213

La Soupe du voisinage a été introduite en collaboration avec le 213 à l'hiver 2024. Chaque mercredi, la population était invitée à venir déguster une bonne soupe préparée chaleureusement par les participants à un atelier en réinsertion socioprofessionnelle. Un lieu de rencontre pour la communauté le temps d'une soupe et de belles discussions!

.....
L'activité s'est échelonnée sur **20 semaines** et a accueilli plus de **185 personnes**.
.....



La pair-aidance



MARGO DIDRIKSEN
paire aidante

Je sens que je redonne ce qui m'a déjà été donné! Le rétablissement est possible.

À L'Arc-en-Ciel, nous avons la chance d'avoir une paire aidante au sein de notre équipe! Cette dernière est portée par une mission bien particulière : redonner espoir en partageant son vécu et son histoire de rétablissement. Ayant elle-même dû jongler avec une problématique de santé mentale et vivant aujourd'hui une vie très satisfaisante, Margo est un modèle d'inspiration pour toutes personnes vivant des défis en lien avec sa santé mentale.

AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE, MARGO A :

.....
Double le nombre d'interventions individuelles en passant de 50 à 110 au total.
.....

.....
Offert six « **ateliers mandalas** » et deux « **café jasette** » pour créer des moments de rencontres uniques entre les membres de L'Arc-en-Ciel.
.....

.....
Participé à deux **présentations-témoignages** en collaboration avec le regroupement des proches et la pair-aidance famille.
.....

.....
Accompagné deux personnes **à l'hôpital** pour voir un médecin.
.....



Le regroupement des proches



MARCELA VÁZQUEZ
intervenante
psychosociale

*Nous favorisons
l'espoir, la résilience,
le courage, la
persévérance,
l'amour, le respect, le
bien-être, l'équilibre,
le changement,
l'adaptation, le
rétablissement...*



Le regroupement des proches s'adresse aux membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale. En participant à des groupes de partages, des rencontres individuelles, différentes conférences ou ateliers et en ayant un suivi adapté à leurs besoins, les proches peuvent cheminer dans leur propre rétablissement.

AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE :

.....
Le nombre d'interventions directes auprès des proches est passé de 401 à 635 interventions, soit une **augmentation de 58 %**.
.....

.....
78 % des demandes proviennent des femmes et **22 %** des hommes.
.....

.....
Plusieurs proches nous sont référés par nos partenaires tels que le CIUSSS de la Capitale-Nationale, des organismes du milieu, les autres centres de prévention du suicide et les hôpitaux. **Ces collaborations sont essentielles** pour permettre de détecter les besoins et référer les proches vers les bons services.
.....

La pair-aidance famille

Depuis 2021, L'Arc-en-Ciel offre le service de la pair-aidance famille. En effet, Anne et Guylaine ont été formées pour partager leur vécu et aider des gens qui accompagnent un proche qui fait face à une problématique de santé mentale.



ANNE HORN
paire aidante famille

Mon vécu et son dévoilement adapté permettent une connexion rapide et authentique avec la personne. Nous nous comprenons souvent par le cœur, sans peur du jugement.



GUYLAINE DOYON
paire aidante famille

Étant moi-même en rétablissement, je suis heureuse d'accompagner d'autres proches qui vivent des périodes difficiles. Garder espoir malgré les épreuves.

Plus d'une **quinzaine d'activités et représentations** et plus de **25 interventions individuelles** réalisées au cours de la dernière année!

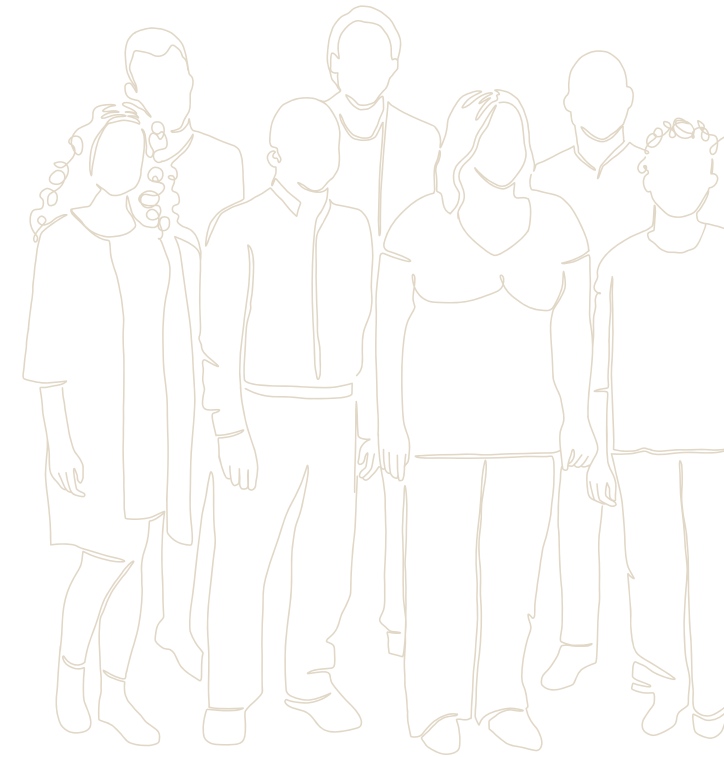
- Ateliers-conférences
- Conférences publiques
- Déjeuners-conférences
- Souper-théâtre
- Présentation-témoignage en collaboration avec le regroupement des proches et la pair-aidance
- Groupe d'entraide pair-aidance famille
- Présence à l'exposition commerciale de Donnacona
- Présence au salon des organismes de Portneuf

La pair-aidance famille

UN GROUPE D'ENTRAIDE POUR LES PROCHES

Depuis 2022, un groupe d'entraide a été créé permettant ainsi à 5 à 10 proches de se réunir pour échanger sur les différents défis rencontrés comme proche aidant en santé mentale. Une initiative grandement appréciée des participants qui ont noté plusieurs bienfaits à leur expérience :

- Développer un sentiment d'appartenance incluant le fait de se sentir compris;
- Accroître sa capacité d'adaptation, prendre un certain recul face à leur situation et un meilleur pouvoir d'agir;
- Éprouver de la satisfaction en donnant et recevant de l'aide;
- Avoir une meilleure perception de soi et un accroissement de la confiance en soi.



EN PLUS DE TOUTES CES IMPLICATIONS, NOS PAIRES AIDANTES FAMILLE ONT :

.....
Contribué à plus de **100 heures d'écoute** sur la ligne nationale d'écoute pour la paire-aidance famille.
.....

.....
Participé à la **communauté de pratique** des pairs aidants famille.
.....

.....
Plus de **80 heures de formation** pour parfaire leurs connaissances en matière de santé mentale.
.....

Aider sans filtre pour sensibiliser les jeunes de 12 à 29 ans!



JUDY BELLEMARE
agente de sensibilisation Aider sans filtre

Je suis heureuse d'offrir un service que j'aurais aimé avoir en tant que jeune proche aidante.



Le projet Aider sans filtre met en place les conditions favorables au mieux-être des jeunes proches de gens vivant avec un trouble de santé mentale, de 12 à 29 ans. C'est une initiative pour les jeunes et avec les jeunes.

AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE, JUDY A :

.....
Visité les **trois écoles secondaires** situées sur le territoire de la région de Portneuf (Donnacoona, Saint-Marc-des-Carières, Saint-Raymond) pour sensibiliser les jeunes à l'importance de prendre soin de sa santé mentale.
.....

Animé une **vingtaine d'ateliers** « stress et anxiété » et « estime de soi » touchant un total de **437 jeunes** du secondaire.
.....

Participé à une **communauté de pratique** avec l'ensemble des agents de sensibilisation Aider sans filtre.
.....

aidersansfiltre.com

Des partenaires importants

OFFICIALISATION D'UN PARTENARIAT INNOVANT DANS PORTNEUF

Au cours de la dernière année, des liens importants se sont créés avec Dessercom, l'une des entreprises qui offre le transport ambulancier sur le territoire de la MRC de Portneuf. Une série de capsules vidéo expliquant les services de L'Arc-en-Ciel et la méthode de référencement ont été réalisées.

Celles-ci ont été diffusées parmi l'équipe de paramédics pour permettre le référencement des personnes endeuillées par suicide et les proches d'une personne aux prises avec une problématique en santé mentale. Ainsi, avec l'autorisation de la personne, il est désormais possible de se faire référer par un paramédic à L'Arc-en-Ciel et ainsi recevoir un appel à l'intérieur de cinq jours ouvrables par un intervenant de l'organisme en santé mentale.



« Nous désirons nous engager auprès des communautés en posant des actions concrètes qui amélioreront leur qualité de vie et leur santé. »

Cette collaboration mobilisera avec certitude les paramédics, conscients que le repérage et le référencement créeront un impact positif et significatif dans la vie des patients et leurs proches »

affirme Valérie Champagne, directrice clinique de Dessercom.

Un merci du fond du cœur!

8 300 \$ **FROMAGERIE DES GRONDINES**

Chaque année, la Fromagerie organise le Festin dans le champ, une expérience gastronomique inoubliable! Un super-bénéfice 6 services mettant en vedette les produits de la région Portneuf, Culture de saveurs, et bien sûr leurs fromages, le tout concocté par des chefs de la région ainsi qu'un chef invité.

Cette année, c'est L'Arc-en-Ciel qui a pu bénéficier des sommes amassées au cours de l'événement. Une somme de 8 300 \$ a été remise à l'organisme.



4 639 \$ **FREE CHAPTERS PORTNEUF**

Le Free Chapter Portneuf et amis ont amassé une somme de 4 639 \$ lors du ride-on 2023 tenu au profit de L'Arc-en-Ciel. La randonnée, qui invitait tous les passionnés de motos au départ de Donnacona, a amassé la somme impressionnante de 26 788 \$ depuis la toute première édition.

L'Arc-en-Ciel aimerait d'ailleurs remercier tous les membres du Free Chapter Portneuf et amis, plus particulièrement les organisateurs de l'activité, Daniel Plamondon et Hélène Ménard. Votre implication et votre dévouement pour la santé mentale ont su faire la différence au fil des ans!



Un merci du fond du cœur!



DESJARDINS

Grâce au Fonds d'aide au développement du milieu de Desjardins, L'Arc-en-Ciel aura son tout nouveau site Web!

CINÉMA ALOUETTE

Journée spéciale au Cinéma Alouette de Saint-Raymond : la Table de concertation des aînés de Portneuf, l'Association des Personnes Handicapées de Portneuf (APHP) et l'Association des proches aidants de la Capitale-Nationale, section de Portneuf et L'Arc-en-Ciel se sont réunies pour la projection de deux documentaires relatant de la réalité des aînées et des proches aidants.



EXPO DONNACONA

Participation au salon des organismes lors de l'Expo commerciale de Donnacona. Nous y avons souligné la Journée mondiale de la prévention du suicide en sensibilisant les visiteurs à l'importance de prendre soin de notre santé mentale.

MARCHE POUR LA SANTÉ MENTALE

Marcher 66,2 km en trois jours, de Portneuf au Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap à Trois-Rivières : voici le défi qui a été relevé par Audrey Pleau et sa mère en août dernier! Toutes deux ont marché pour promouvoir une bonne santé mentale en amassant des dons pour L'Arc-en-Ciel. Merci les filles!



De nouveaux visages à L'Arc-en-Ciel

Au cours des derniers mois, L'Arc-en-Ciel a eu la chance d'accueillir de nouveaux intervenants au sein de son équipe et nous tenions à vous les présenter.



MARYLOU MORASSE
intervenante
psychosociale

*Je tente d'être la
meilleure alliée pour
faire la différence
dans le parcours de
nos membres.*



**CAROLINE
AMPLEMAN**
intervenante
psychosociale

*Ici, c'est l'être
humain en chacun
de nous qui est vu,
reçu et entendu!*

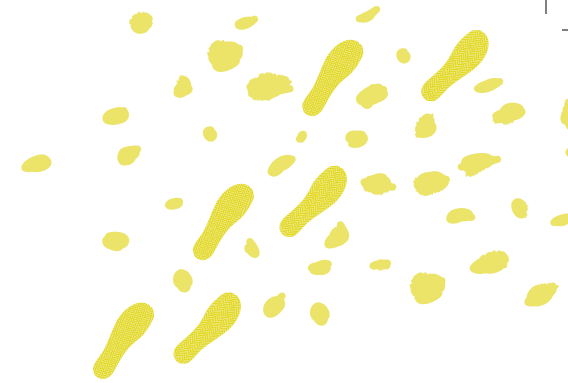


NANCY COSSETTE
intervenante
psychosociale

*Chaque
rétablissement est un
parcours différent et
demander de l'aide
est une belle façon
de commencer
le sien.*



Mot du directeur général



MATHIEU DUPUIS-BOURASSA
directeur général

Wow!

Quoi dire de plus que merci pour cette dernière année!

Merci à nos membres et à la communauté pour votre confiance dans nos différents volets d'accompagnement. On est là pour vous!

Merci à mes précieux collègues pour votre grand cœur, votre écoute, votre patience et votre humanité. Vous faites un travail incroyable.

Merci à nos administrateurs pour votre apport, votre rigueur, ainsi que votre implication discrète et professionnelle. Vous rendez possible la saine gouvernance de notre organisme et vous aidez grandement à la réalisation de notre belle mission.

Merci à nos divers partenaires régionaux pour votre aide, votre complicité journalière et votre motivation à améliorer la qualité de vie des gens d'ici.

Merci à nos donateurs et à nos bailleurs de fonds qui nous permettent de travailler dans un milieu que nous aimons et de faire régulièrement la différence dans la vie des gens.

Nous constatons que les besoins de nos communautés et de nos co-citoyens sont grands et risquent de continuer à évoluer, mais sentons également que l'entraide et les beaux projets collectifs sont grandissants et gagneraient à être davantage entendus et mis de l'avant dans l'actualité.

Pour ma part, je me considère chanceux que ma posture actuelle me permette à la fois de contribuer, mais avant tout d'être le témoin privilégié de toute cette synergie d'entraide qui demande une multitude de facteurs, de gestes, de personnes et d'amour pour favoriser, jour après jour, au rétablissement des nôtres, une personne à la fois.

Merci à tous et longue vie à L'Arc-en-Ciel.

Nos partenaires financiers

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec 



L’Arc-en-Ciel reçoit chaque année un financement à la mission en provenance du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale du Québec. Ce financement de base (programme de soutien aux organismes communautaires – PSOC) nous permet de rendre nos trois milieux de vie accessibles à la population de même que d’offrir une vaste gamme de services en matière de santé mentale.

À CELA S’AJOUTE DU FINALEMENT PAR PROJET:

- Projet pour les proches et pairs
- Programme intégré de soutien à l’emploi (PISE)
- Plateaux de travail en réinsertion socioprofessionnel
- Stratégie nationale en prévention du suicide
- Service intégré de liaison, d’accompagnement et de relance (SILAR)
- Vers un chez soi

D’AUTRES PRÉCIEUX PARTENAIRES S’AJOUTENT :

- Services Québec (programme d’aide et d’accompagnement social – PAAS)
- Cap Santé mentale (projet Aider sans filtre)
- MRC de Portneuf (subvention culturelle pour la Marmite d’Arts)

Merci de contribuer à la réalisation de la mission de l’Arc-en-Ciel!



L'Arc-en-Ciel
Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf