

850



3e avenue
Limoilou



Rapport annuel

2022/2023

Relais La Chaumine

Table des matières

Historique.....	5
Vie associative	
Mot du président.....	15
Gestion participative.....	17
Organigramme.....	20
Comité des usagers.....	22
Activités et services	
Café-rencontre.....	29
Entrevue individuelle.....	35
Écoute téléphonique.....	39
Suivi communautaire.....	42
Gestion autonome de la médication.....	49
Cuisine collective - Souper communautaire - Projet collation.....	52

Projet personnel.....	58
Création et expression.....	62
Thèmes et discussions.....	66
Journées de réflexion.....	71

Vie communautaire

Liens avec la communauté.....	78
Merci aux bénévoles et aux stagiaires.....	80
Remerciements à tous nos donateurs.....	82
Participation aux formations, conférences et colloques.....	84
Représentations.....	88

Statistiques.....	91
--------------------------	-----------

* Le genre féminin est privilégié dans le rapport annuel pour désigner les employées du Relais La Chaumine, de façon à refléter notre réalité actuelle.

HISTORIQUE

Le Relais La Chaumine est né suite à une tentative infructueuse de créer un centre de rencontre pour ex-patients psychiatriques. Au début des années 1970, lors de la première vague de désinstitutionnalisation, cette tentative a été initiée par des personnes préoccupées par le sort réservé aux ex-psychiatisés.

Ensemble, en 1977, elles ont essayé de nouveau en ouvrant un autre centre de rencontre appelé l'« Atelier » où l'on ne faisait pas de distinction entre aidants et aidés. Les structures informelles étaient privilégiées et toutes formes de professionnalisme étaient mises de côté. Après un an d'existence, par manque de fonds et d'organisation, c'est à nouveau un échec.

En 1978, une usagère qui avait activement participé à la formation de l'« Atelier » a décidé d'ouvrir une autre ressource. C'est à ce moment que le Relais La Chaumine a été fondé, toujours avec les mêmes buts et les mêmes objectifs que les initiatives précédentes. Cette fois, on a instauré quelques balises et on a mis sur pied un conseil d'administration. Malgré les difficultés économiques liées à un nouveau projet, c'est le début d'une grande aventure.

Depuis 45 ans déjà, le Relais La Chaumine est une ressource alternative qui vient en aide aux personnes ayant ou ayant eu des problèmes de santé mentale.

Depuis ses débuts, sa mission consiste à réinsérer et à maintenir ces personnes dans la communauté en brisant leur isolement social, en développant leur autonomie et en démystifiant les préjugés.

Au fil des ans, notre expertise s'est développée avec la préoccupation constante d'accroître la qualité de nos services afin de répondre davantage aux besoins des gens et de s'ajuster aux nouvelles réalités.

Si le Relais La Chaumine se dit « ressource alternative », c'est parce que son action et sa philosophie s'inscrivent dans un mouvement social, porteur d'une façon « autre » d'accueillir la souffrance et la détresse. Pour atteindre nos objectifs, nous appliquons les principes suivants : la conception globale de la

personne, la qualité de l'accueil, la réappropriation du pouvoir ou « empowerment », la participation à la vie associative, l'entraide, une ressource à taille humaine, les rapports égalitaires, ainsi que l'engagement social et politique.

La conception globale de la personne

Le Relais La Chaumine considère que chaque personne a une histoire, qu'elle vit dans un milieu donné et dans des conditions économiques, sociales, culturelles et politiques qui impriment à sa souffrance des caractéristiques propres et qui marquent ses relations avec elle-même, avec les autres et avec la société. La personne ne doit pas être perçue d'abord et seulement à partir de ses difficultés, de ses handicaps et des ses déficits. Elle doit être considérée en fonction de sa capacité d'être et non seulement à partir de sa difficulté d'être.

Une conception globale signifie également que nous reconnaissons que la personne possède et développe ses propres stratégies d'existence. Elle possède aussi son propre réseau social et nous devons respecter les liens qu'elle a établis. Enfin, ses valeurs, ses croyances et sa philosophie doivent également être considérées.

La qualité de l'accueil

Le premier contact avec la personne est souvent déterminant pour créer un lien de confiance. Outre l'accueil qui se doit d'être chaleureux, humain et personnalisé, le rapport volontaire à la ressource est une condition *sine qua non* pour amorcer un processus d'intégration au groupe.

Tout en respectant l'intégrité, la dignité et les droits de la personne, la promotion du droit à la différence doit cohabiter avec la tolérance, afin d'instaurer un climat intéressant susceptible de faire surgir un sentiment d'appartenance. Le Relais La Chaumine travaille à faciliter les contacts entre les personnes au sein de la ressource et à rendre ses contacts plus directs, plus sensibles, plus humains.

Le pouvoir d'agir

Par le biais des activités et des services offerts, le Relais La Chaumine respecte et encourage le pouvoir que la personne possède sur elle-même. Des opportunités sont ainsi offertes pour que celle-ci puisse reconnaître sa valeur, ses forces et son expérience. Ces éléments sont essentiels pour aider la personne à faire des choix et à trouver des solutions susceptibles d'améliorer sa situation et de modifier son environnement.

Derrière chaque problème de santé mentale se cache une détresse, une souffrance reliée à la difficulté

d'être. C'est pour cette raison que des conditions sont mises en place au Relais La Chaumine, afin de permettre aux personnes de vivre avec cette souffrance et de faire en sorte qu'elle devienne une source d'enrichissement.

La participation à la vie associative

Depuis plusieurs années, les membres se réunissent une soirée par mois pour gérer les activités et la vie interne dans son quotidien. De plus, trois membres sont délégués pour siéger au conseil d'administration.

Au Relais La Chaumine, l'accès à tous les lieux de pouvoir décisionnel, favorisant la participation active des personnes à la vie démocratique, est incontournable.

Il est important que les personnes deviennent de véritables acteurs, dépassant ainsi le statut de consommateurs passifs de services. Non seulement il faut continuer d'améliorer et de développer de nouvelles formes d'exercice de pouvoir, il faut aussi constamment s'assurer que les structures de gestion et d'administration soient souples afin d'encourager l'implication des membres.

L'entraide

Au Relais La Chaumine, l'entraide outrepassé toutes les définitions visant à devenir un processus pour ramener celle-ci à une valeur. Elle est non seulement en voie de disparition dans une société compétitive, mais sans elle, l'espoir d'évolution et de survie est difficilement envisageable. C'est pourquoi des lieux et des temps sont largement favorisés et mis en priorité pour le partage d'expériences, telles que la détresse émotionnelle, la souffrance, une histoire de psychiatrisation, des préjugés subis... Cette solidarité constitue une forme de savoir utile aux autres.

Une ressource à taille humaine

Le Relais La Chaumine choisit de demeurer une ressource à taille humaine, c'est-à-dire où l'on conserve un contact humain direct à travers lequel il est possible de soutenir et de valoriser la participation de tous. Le concept de taille humaine comme particularité d'une ressource n'est donc pas défini en fonction du nombre de personnes qui la fréquentent, de sa dimension ou de son budget global. La taille dite humaine est importante parce qu'elle permet le développement d'un sentiment d'appartenance et de participation des personnes dans la ressource.

Il s'agit également de faire preuve de souplesse et de cultiver notre capacité d'adaptation. Le Relais La Chaumine est une ressource en constante évolution, ce qui signifie que nous sommes en mesure de nous

remettre perpétuellement en question selon les circonstances, les événements, les contraintes et la réalité des membres.

Les rapports égalitaires

Le Relais La Chaumine travaille à promouvoir des relations plus égalitaires entre les intervenantes et les personnes qui fréquentent la ressource de façon à éviter le plus possible la hiérarchie, la bureaucratie et les rapports de domination. Nous reconnaissons l'égalité des personnes en tant qu'être humain, même si nous convenons également qu'il existe des différences, principalement en ce qui a trait aux rôles des membres et des intervenantes.

Une ressource engagée socialement et politiquement

En tant qu'organisme communautaire, le Relais La Chaumine se définit comme faisant partie d'un mouvement de transformation sociale et politique. Impliquée et imbriquée dans sa communauté, la ressource tisse des liens multiples et variés et se veut partie prenante des défis vécus par la communauté locale, témoignant ainsi des contributions que peuvent apporter les membres et les intervenantes. Par le biais de cette implication, les personnes qui fréquentent la ressource participent à la démystification des problèmes de santé mentale et contribuent à contrer les préjugés.

En somme, si l'alternative est si vivante au sein de la ressource, c'est qu'elle est encore en mesure de se questionner, de se développer et parfois même de s'autocritiquer. Pour un grand nombre de personnes, la ressource répond à des besoins, des valeurs et des aspirations, pour prendre part à un projet, qui est souvent celui de toute une vie.



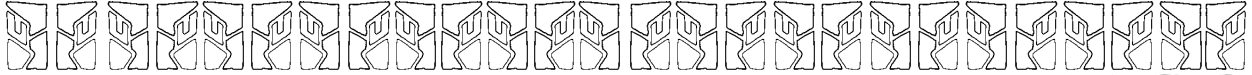
Oiseau

Dans la vie presque rien n'est magique
Pour atteindre un noble objectif,
Il faut être énergique
Et faire preuve de positivisme.
Comme me disait une amie
Toujours sont récompensés les efforts
C'est ainsi que le bel oiseau rare
Est découvert dans la blancheur de son nid.

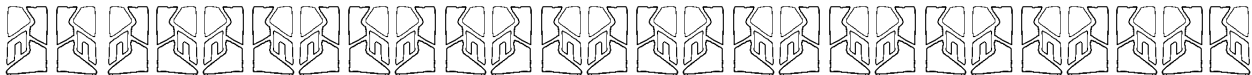
Il ne faudra l'emprisonner
Il faudra lui laisser
Toute sa pleine liberté
Ainsi, il pourra de son vol nous guider
Vers les plus inattendus des succès
Dont il atteindra les sommets
Son habitation sera désormais notre coeur
Il remplira d'un précieux bonheur.

Gaétan Duval





VIE ASSOCIATIVE



MOT DU PRÉSIDENT

Grosse année pour le Relais La Chaumine! La pandémie derrière nous, les membres et l'équipe d'intervention ont pu reprendre toutes les activités qui font de cet organisme un lieu accueillant et chaleureux. Aussi, nos réunions du conseil d'administration ont pu avoir lieu en présentiel, ce qui facilite drôlement les échanges et le partage d'information.

Plusieurs défis se sont dressés sur notre chemin. En effet, pour maintenir la qualité des services, nous devons valoriser notre équipe d'intervention à la hauteur du travail réalisé. Le financement de la ressource joue alors un rôle déterminant. Ainsi, il est nécessaire de diversifier les sources de financement et il importe de mettre des mots sur le travail invisible accompli par tous ceux qui s'impliquent à La Chaumine.

Imaginez un peu tout ce que pourraient accomplir les organismes du milieu communautaire si on leur donnait les moyens de leurs ambitions, c'est le filet social de toute notre communauté qui en serait renforcé au bénéfice premier des personnes les plus vulnérables.

Ainsi, c'est avec une fierté sans cesse renouvelée, que je continue d'apporter ma petite contribution à tout le travail réalisé au Relais La Chaumine. Je remercie mes collègues du conseil d'administration et je nous souhaite une 45^e année chauminoise aussi riche en camaraderie, en solidarité et en dévouement.

Michel Marcoux
Président

GESTION PARTICIPATIVE

Au Relais La Chaumine, l'implication active des personnes à la vie démocratique de la ressource est une préoccupation constante. La participation à la vie associative permet à l'ensemble des personnes d'exercer leur statut de membre à part entière.

Afin de concrétiser cette approche, l'ensemble des membres du Relais La Chaumine a choisi d'instaurer une gestion de type collégial, consensuel et participatif. L'objectif de cette démarche consiste, encore aujourd'hui, à ce que l'ensemble des membres puisse mettre en pratique la philosophie et les valeurs de la ressource.

Bien sûr, la gestion participative n'est pas devenue une réalité instantanée parce qu'il en a été décidé ainsi. Il a d'abord fallu construire, élaborer, articuler son fonctionnement et assurer sa mise en place. Ensemble, nous avons déterminé les pré-requis incontournables pour implanter un tel processus. Aujourd'hui encore, les balises telles que la rigueur, l'ouverture d'esprit, l'information de qualité, la concertation, la créativité et les responsabilités correctement assumées sont quelques critères qui nous guident afin de mettre en oeuvre ce type de gestion.

Au Relais La Chaumine, la pierre angulaire de la gestion participative est le comité de gestion. En effet, ce dernier assume les responsabilités de la gestion et de la concertation entre les diverses instances décisionnelles pour soutenir ce processus. Les membres du comité de gestion sont responsables de leur secteur respectif c'est-à-dire l'administration, la gestion des services et des activités à l'interne, la gestion des services à l'externe et l'encadrement.

Le comité gère les mandats émis par le conseil d'administration. En retour, le comité de gestion fournit des expertises et des éclairages adéquats afin que celui-ci puisse administrer les divers aspects de la mission.

Une cinquantaine de personnes assistent à l'assemblée générale annuelle chaque année.

Finalement, dans l'organigramme de l'organisme, on retrouve l'assemblée générale qui se compose de trois collèges électoraux soit les membres usagers, les travailleurs et les représentants de la communauté.

Le conseil d'administration quant à lui, est composé de sept personnes; trois postes sont réservés aux membres-usagers, trois autres aux membres de la communauté et un aux membres travailleurs.

Depuis une trentaine d'années, le Relais La Chaumine pratique ce modèle de gestion qui n'est pas des plus conventionnel, mais qui comporte de nombreux avantages pour l'ensemble des membres permettant que les relations de pouvoir puissent s'exercer avec le plus d'égalité et de transparence possible.

Instauré par des employées, qui dans quelques temps, vont céder la place à des plus jeunes, l'organisme a besoin d'un processus pour consolider les acquis, faire émerger des solutions, résoudre les écueils et surtout élaborer une planification pour le transfert des connaissances. Durant l'année, le comité de gestion a donc tenu plusieurs rencontres avec l'organisme Bénévoles d'expertise pour assurer le succès de cette démarche.

La gestion participative exige beaucoup d'efforts. Il faut sans cesse informer, consulter et consolider. Pour éviter qu'elle perde son sens et son essence, l'ensemble des membres de la ressource doit exercer une vigilance constante. Toujours se rappeler que le partage de l'information c'est aussi le partage du pouvoir; socle sur lequel repose la mission de l'organisme. Comme Jean Bédard, nous pensons qu'il faut choisir « le pouvoir ou la vie ».(1)

(1) Le pouvoir ou la vie – Repenser les enjeux de notre temps, Jean Bédard (2008).

Comité des usagers

Tous les membres du
Relais La Chaumine



Comité de gestion

Valérie Harvey (intervenante)
Sylvie Lemoine (intervenante)
Lucie Tremblay (adjointe administrative)
Ariane Giroux (intervenante)

Équipe d'intervention

Érika Blanchard
Ève Turcotte-Major
Francheska Samson

Assemblée générale

Tous les membres du Relais La Chaumine

Conseil d'administration

Président : Michel Marcoux	Membre de la communauté
Vice-Présidente : Catherine Dionne	Membre de la communauté
Trésorière : Clément Vigneault	Membre-usager
Secrétaire : Martin Goulet	Membre-usager
Administratrice : Laurence Foster	Membre-usagère
Administratrice : Ariane Giroux	Membre intervenante
Administrateur : poste vacant	Membre de la communauté

COMITÉ DES USAGERS

Buts :

- permettre l'apprentissage des règles de base inhérentes à une vie associative et démocratique;
- permettre aux membres d'exprimer leurs besoins et leurs intérêts susceptibles d'améliorer la qualité de vie au Relais La Chaumine.

Objectifs :

- permettre, encourager et faciliter l'expression des besoins du groupe;
- permettre aux membres d'être de véritables acteurs au sein de la ressource;
- favoriser la libre circulation de l'information, les échanges entre les membres et leurs représentants;

- démystifier le fonctionnement des structures et des règles de la démocratie;
- favoriser l'implication des membres quant aux prises de décision et aux orientations de la ressource;
- apprendre le fonctionnement du travail en équipe : compromis, consensus, droit de parole, etc.

Le comité des usagers a été créé en 1994 dans le cadre d'un processus de démocratisation des structures de l'organisme. La mise sur pied de ce comité a, entre autres, comme objectif de permettre aux membres d'être partie prenante de la vie associative et démocratique de la ressource.

Ainsi, l'un des buts principaux de ce comité est d'encourager et de faciliter l'expression de la parole des membres. Ils ont donc l'opportunité d'entreprendre une démarche de réappropriation du pouvoir par une implication dans les prises de décision et les orientations de la ressource.

Au départ, le comité des usagers était formé par cinq membres élus lors de l'assemblée générale annuelle pour un mandat d'une durée d'un an. Tout comme l'ensemble des comités existants au Relais La Chaumine, les réunions étaient ouvertes à tous, mais seulement les membres élus avaient le droit de vote.

Depuis quelques années, le comité des usagers a adopté une nouvelle formule; en effet, les réunions du comité prennent la forme d'une assemblée ouverte lors d'une soirée de café-rencontre. Chaque personne présente peut prendre la parole et toutes les personnes ayant leur carte de membre ont le droit de vote. Ensemble, ils ont la responsabilité de discuter des divers sujets et préoccupations concernant la ressource.

L'avantage certain de cette façon de faire se situe dans son caractère inclusif et égalitaire. De plus, en réservant un café-rencontre par mois à la tenue de ces réunions en grand groupe, nous réaffirmons la primauté de la vie associative dans la ressource.

2022 / 2023

Durant la dernière année, nous avons eu le grand plaisir de pouvoir recommencer les réunions du comité des usagers en grand groupe. Dès la première rencontre, les membres ont répondu à l'appel. Ils sont venus nombreux pour partager leurs opinions, leurs idées et faire valoir leur droit de vote pour choisir les activités et les menus du souper communautaire.

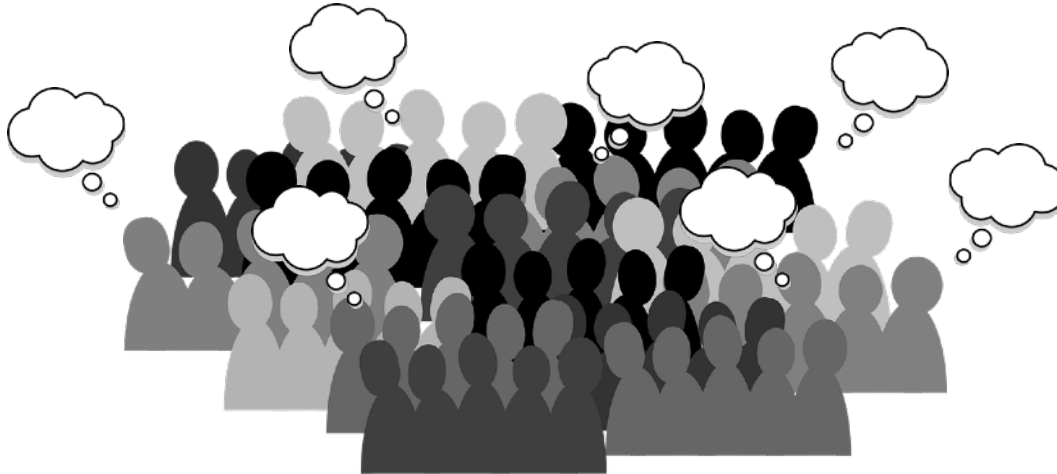
Évidemment, après quelques années de pandémie et d'isolement, le retour à la vie de groupe demande certains réajustements. La patience, la tolérance, l'écoute et le respect ont été autant de thèmes abordés

que de défis à relever. Nos rencontres ont été ponctuées d'échanges enflammés et de résolution de conflits, mais, règle générale, il a régné une ambiance chaleureuse et cordiale qui a laissé place à des conversations fort intéressantes. C'est pourquoi, malgré tout, nous pouvons dire encore une fois, mission accomplie!

Ainsi, tout au long de l'année, le comité a organisé plusieurs activités. Nous avons profité de l'été pour faire un pique-nique et visiter l'Aquarium de Québec. De plus, nous sommes allés au cinéma, au Musée de la civilisation, aux quilles et à la cabane à sucre. Plusieurs fêtes annuelles ont été soulignées par des soirées dansantes telles que Pâques, l'Halloween, Noël et la Saint-Valentin. Lors de ces soirées, les membres sont appelés à participer en préparant la musique pour la disco et en aménageant la salle.

De plus, les réunions du comité ont permis de prendre un temps de réflexion pour se questionner sur des sujets parfois controversés. Ces échanges permettent non seulement de revoir nos façons de faire, mais aussi de connaître le vécu des membres et leur rapport avec les autres. Nos discussions sont l'occasion de partager des difficultés plus profondes telles que le sentiment d'injustice, l'impression de ne pas être respecté, la difficulté de prendre sa place et de s'exprimer en groupe. Elles permettent de bâtir des liens entre les membres et de développer un sentiment de solidarité.

En conclusion, les réunions du comité des usagers sont, sans aucun doute, des moments clés pour l'exercice de la démocratie à La Chaumine. Malgré les conflits qui émergent parfois, elles représentent des occasions pour créer une cohésion au sein du groupe. Elles offrent aux membres une opportunité de développer des habiletés sociales nécessaires à leurs relations dans leur vie au quotidien. C'est pourquoi, pour l'année qui vient, nous continuerons à travailler ensemble pour conserver cet espace de discussion.



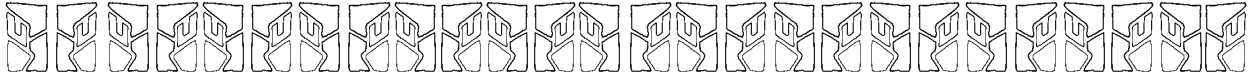
Sirène

Une heure d'attente,
Il me faut de la détente,
Tu dois bientôt arriver,
J'ai hâte de mes bras t'enlacer.
L'ancien hippie s'est vraiment assagi.
Il sait que dans le monde réel,
Ça prend, pour vivre décemment,
Plus que du matériel.
Tu reviens du Danemark,
Tu es allée voir la petite sirène
Du légendaire Andersen

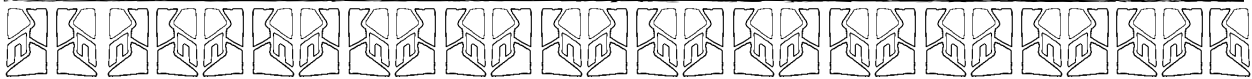
Tu lui ressembles un peu,
Ma petite « dieu »
Tu en as les marques.
Annick qui revient dans 15 minutes dans
un « avion-renne »
Sans peine
Et enfin te voilà chérie,
Tu sais que je me suis ennuyé
Mais enfin, jamais je n'offenserai ta liberté
De ma vie,
Ma tendre amie.

Gaëtan Duval





SERVICES



CAFÉ-RENCONTRE

Objectifs :

- briser l'isolement et élargir le réseau social des personnes ayant ou ayant eu des difficultés d'ordre psychologique ou psychiatrique;
- offrir une démarche visant la réappropriation du pouvoir d'agir (empowerment) de la personne;
- permettre l'apprentissage et l'expérience d'une vie de groupe favorisant l'implication et la participation active de la personne.

Le service de café-rencontre est offert tous les soirs du lundi au vendredi. Il permet d'accueillir de nombreuses personnes désireuses de briser leur isolement et d'élargir leur réseau social. Depuis 45 ans, ce service est « la porte d'entrée » pour qui veut entreprendre une démarche.

Cette démarche consiste à faire l'apprentissage de la vie de groupe tout en ayant la possibilité de participer et de s'impliquer activement dans un milieu de vie, de prendre une place à soi et de reconquérir son pouvoir d'agir.

Chaque personne est accueillie par l'ensemble du groupe qui lui explique le fonctionnement de l'organisme. Aucune entrevue individuelle n'est exigée à moins que la personne en fasse la demande. Tout au long de sa fréquentation et à son rythme, elle pourra prendre connaissance des services et des activités de l'organisme.

De plus, toujours sur une base volontaire, ses demandes et ses besoins spécifiques seront analysés, afin de lui fournir un support adéquat favorisant une démarche de réappropriation du pouvoir. La personne retrouvera donc un lieu favorable pour apprendre à se responsabiliser et à acquérir les outils nécessaires à la résolution de ses propres difficultés.

2022 / 2023

Cette année a été marquée par le retour complet du service de café-rencontre et de toutes les activités qui en découlent. En effet, nous avons traversé une longue période ponctuée par les risques relatifs à la Covid-19 et les mesures sanitaires obligatoires qui nous ont contraint de réaménager nos services d'une

façon complètement inédite depuis les origines du Relais La Chaumine. À présent, le temps a fait son oeuvre et les conséquences tragiques de la pandémie se sont atténuées ce qui a permis la reprise de ce service tel que les membres l'ont connu avant l'éclosion du virus. Malgré ce retour vers une certaine normalité, on ne peut affirmer que les membres en sont sortis complètement indemnes. De toute évidence, un événement d'une telle envergure laisse des traces en modifiant notre rapport aux autres, notre perception de la santé tant physique que mentale et notre vision de l'avenir.

C'est particulièrement le rapport aux autres qui a été mis à l'épreuve pendant les cafés-rencontres. La plupart des membres ont un réseau social assez limité qui gravite généralement autour des organismes communautaires. Lorsque la majorité de ceux-ci ont été contraints de fermer leurs portes, les personnes qui ont recours à leurs services ont vu leur réseau de contacts et de soutien se fragiliser drastiquement. Elles ont souffert d'un isolement exacerbé en raison de la pandémie. Les membres de La Chaumine ont rêvé du jour où ils pourraient à nouveau passer une soirée en compagnie de leurs camarades, ils ont chéri ces retrouvailles et en définitive, plusieurs ont été fortement ébranlés par ce retour au vivre-ensemble dans notre micro-communauté. Il est plutôt facile d'idéaliser une situation lorsque nous en sommes privés. Ainsi, à la fin du confinement, nous avons été confrontés au choc de la réalité, où nos fantasmes de vie sociale épanouie ont rencontré les faits relatifs aux enjeux de la vie de groupe et on a dû trouver une façon de composer avec tout ça.

Le défi demeure le même, soit d'accueillir sous le même toit, des personnes aux prises avec différents problèmes de santé mentale, troubles de comportement et difficultés d'intégration sociale. De plus, pendant les périodes de confinement, plusieurs personnes ont naturellement oublié certains impondérables inhérents à la vie de groupe. De façon plus précise, cela signifie que les membres ont perdu de vue que celle-ci comporte aussi des irritants, des contrariétés, des bruits ou des odeurs indésirables. C'est pourquoi, nous accompagnons les membres de la ressource dans un long travail sur la tolérance, la patience, le respect, l'ouverture d'esprit, l'affirmation de soi, la non-violence, la reprise du pouvoir sur sa vie et la responsabilisation.



Toutes ces aptitudes sont fondamentales, au moins à petite dose, lorsqu'on évolue dans un groupe. Comme il est possible de le constater couramment dans notre société, elles n'appartiennent pas au domaine de l'acquis, ne sont pas transmises génétiquement et ne sont pas disponibles en paquet de 12 au dépanneur. Ces aptitudes sont généralement amenées à se développer depuis notre plus tendre enfance, à travers notre éducation et nos contacts sociaux. Les membres de la ressource, qui ont grandi dans un environnement où règne la négligence, la maltraitance et les abus, ont plutôt survécu grâce à des mécanismes de défense alliant méfiance et révolte. Bien qu'essentiels à certains moments, ces comportements peuvent aussi grandement nuire à la construction de relations

sociales positives et significatives.

C'est donc ce à quoi on s'emploie, soir après soir et sous différents prétextes. Parce que les membres de La Chaumine ne fréquentent pas le café-rencontre pour suivre un cursus sur le développement des compétences sociales nécessaires pour devenir un humain affable et courtois ou sur la réparation des traumatismes d'enfance en 48 étapes faciles. Ils y viennent parce qu'ils se sentent en sécurité, qu'ils savent qu'ils peuvent être eux-mêmes et évoluer à leur rythme dans un environnement où l'erreur est permise, sans se couvrir de honte, ce qui est de plus en plus rare dans une société productiviste et compétitive. Le vivre-ensemble dans un lieu sécuritaire et bienveillant, combiné à l'accompagnement réalisé par notre équipe d'intervention permet de traduire la théorie pour qu'elle soit directement mise en pratique à travers les contacts sociaux dans le café-rencontre.



En conclusion, il est difficile de résumer toute une année de café-rencontre en quelques lignes. Une grande partie de notre travail ne se mesure pas, ne se quantifie pas et s'évalue sur du long terme ou du très long terme. Il est, aux yeux de plusieurs personnes, invisible. Mais invisible ne signifie pas négligeable ou insignifiant. Il importe seulement de trouver d'autres échelles de valeur pour jauger le sentiment de sécurité ressenti grâce à une écoute attentive, pour évaluer l'instant de béatitude dans les yeux d'une personne qui

l'espace d'une soirée a pu oublier ses tracas et pour considérer la richesse d'avoir un lieu où l'on peut être reconnu, entendu et estimé. L'équipe du Relais La Chaumine continuera d'innover pour mettre de l'avant toute l'importance de ce travail invisible auprès de cette partie de la population trop souvent invisibilisée elle aussi.

Il s'agit de 3910 présences d'hommes et de femmes invisibles pendant le café-rencontre et d'incalculable heures d'intervention invisibles passées auprès d'eux.

ENTREVUE INDIVIDUELLE

Objectifs :

- permettre aux membres de recevoir une écoute lorsqu'ils vivent des situations problématiques;
- élaborer conjointement avec la personne un plan d'aide ou une démarche afin de désamorcer la crise et d'éviter l'hospitalisation.

Le service d'entrevue individuelle est offert dans le cadre des cafés-rencontres qui se déroulent du lundi au vendredi de 17 à 21 heures ou pendant la journée sur rendez-vous. Il est disponible pour toute personne vivant un problème ponctuel ou une situation problématique.

Ce service poursuit particulièrement deux objectifs. Premièrement, il permet à la personne d'exprimer ses préoccupations tout en étant assurée de recevoir une écoute et un support adéquats. Parmi les situations observées, notons que les problèmes ponctuels et parfois les périodes de crise sont principalement l'objet

de nos interventions. Plus spécifiquement, la personne rencontrée a l'occasion d'exprimer sa souffrance et ses difficultés.

Deuxièmement, les entrevues individuelles permettent de cerner différentes pistes de solution pouvant aider la personne à résoudre un problème en utilisant ses propres ressources psychologiques, cognitives, émotives et sociales. En ce sens, l'intervention vise principalement l'acquisition des compétences et des aptitudes lui permettant de résoudre ses difficultés tout en assurant une réinsertion et un maintien dans la communauté.

Les entrevues individuelles visent l'autonomie et la responsabilisation face aux problèmes vécus. Les pistes de solution envisagées sont donc élaborées avec la personne, afin qu'elle puisse reprendre du pouvoir sur certains aspects de sa vie.

Année après année, nous ne pouvons que réitérer la pertinence et la nécessité des entrevues individuelles. En effet, nous sommes à même de constater les besoins criants pour les personnes de pouvoir parler des difficultés qu'elles rencontrent. La charge émotive, la dureté des réalités vécues et la difficulté de mettre des mots sur leurs expériences de vie font en sorte que parfois, le Relais La Chaumine

représente le seul endroit possible pour évacuer cette profonde souffrance souvent ressentie par les membres.

2022 / 2023

Cette année nous avons constaté que la pandémie a exacerbé les difficultés existantes, ce qui a fragilisé l'ensemble des membres. D'ailleurs, la demande pour les entrevues individuelles ne cessent de croître, de sorte que nous réussissons difficilement à répondre à toutes les demandes pendant les cafés-rencontres. C'est dans ce contexte que nous avons proposé des entrevues individuelles, sur rendez-vous en journée. Des moments ont ainsi été réservés permettant d'offrir support et accompagnement à toute personne ayant besoin de parler de ses difficultés.

Les besoins sont multiples; les personnes se confient à propos de leur anxiété, de leurs difficultés financières, des symptômes vécus liés à un problème de santé mentale, etc.. Évidemment, les difficultés relationnelles représentent un sujet central s'immisçant dans presque toutes les entrevues individuelles. En effet, les désaccords, les perceptions erronées et certaines rivalités prennent parfois une ampleur démesurée qui perturbent les personnes impliquées et celles qui en sont témoins pendant les cafés-rencontres. Notre travail est double puisque d'une part, nous intervenons avec le groupe pour apaiser certaines tensions ou dénouer des malentendus et d'autre part, une mise au point en entrevue individuelle

est souvent nécessaire pour entendre les différents points de vue et chercher ensemble des solutions pour éviter que la situation dégénère ou se reproduise.

En regard du travail réalisé au cours de la dernière année, nous constatons toute la pertinence et la nécessité des entrevues individuelles au Relais La Chaumine. Elles permettent aux membres d'avoir un contact plus personnel pour aborder des sujets qui sont plus délicats à discuter en groupe.

Pour l'année qui vient, nous poursuivrons notre travail afin de continuer à offrir le service d'entrevue individuelle avec le même souci de qualité et de constance. Finalement, dans l'optique de répondre adéquatement à la demande grandissante, nous travaillerons à élaborer des stratégies adaptées à notre réalité, puisque nos ressources humaines et financières peinent à suivre le rythme de l'augmentation des besoins.

La garantie de recevoir une écoute de qualité dans les moments les plus difficiles est très rassurante.

ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Objectifs :

- permettre à la personne de recevoir une écoute lorsqu'elle vit des situations problématiques;
- élaborer avec la personne un plan d'aide ou une démarche afin de lui permettre d'être en mesure de faire face à ses problèmes.

Le service d'écoute téléphonique s'adresse à toute personne aux prises avec des problèmes de santé mentale qui désire recevoir de l'aide. Ce service offre à ceux qui en ressentent le besoin, un temps pour discuter de ce qu'ils vivent. Avec l'intervenante, ils élaborent un plan d'intervention qui répond à leurs besoins.

Plus spécifiquement, le service d'écoute téléphonique poursuit plusieurs objectifs. Il permet d'accueillir la personne en difficulté et l'aide à trouver des solutions aux difficultés qu'elles rencontrent. Puis, ce service fournit les renseignements nécessaires sur les activités et les services offerts par la ressource. Enfin, par

le biais de l'écoute téléphonique, le Relais La Chaumine offre un service de référence, lorsqu'on ne peut répondre à certains besoins.

2022 / 2023

Au cours des dernières années, le nombre d'appels reçus par soir a considérablement augmenté. Cette situation s'explique entre autres par le vieillissement des membres qui éprouvent de la difficulté à se déplacer. Certains d'entre eux ont accès à un transport adapté, mais la disponibilité et le coût de ce service limitent leurs déplacements. Aussi plusieurs femmes expriment leur crainte de sortir en soirée. Ayant vécu de multiples violences par le passé, elles se sentent plus vulnérables et préfèrent s'isoler que de se mettre à risque de revivre une situation similaire. De plus, pour une personne qui traverse une épreuve, les défis relationnels reliés à la vie de groupe peuvent sembler insurmontables. Dans tous les cas, les personnes qui appellent veulent garder un lien avec La Chaumine et le service d'écoute téléphonique leur permet de le conserver.

En préservant ce contact, nous continuons à accompagner la personne dans ce qu'elle vit et à répondre à ses besoins. Elle sait qu'elle peut compter sur quelqu'un peu importe les difficultés. Notre écoute attentive et respectueuse assure à la personne la possibilité de raconter son histoire en toute confidentialité et sans

jugement. Nos interventions permettent de briser leur solitude, de désamorcer la crise et parfois même d'éviter des hospitalisations.

Malheureusement, le manque de financement ne nous permet pas d'offrir ce service tous les soirs. Afin de répondre à la demande, une intervenante est attitrée uniquement à ce service lors des cafés-rencontres. Nous nous assurons ainsi de répondre à un maximum d'appels dans le temps alloué. C'est pourquoi, actuellement, nous avons fait le choix déchirant d'offrir ce service à raison de deux soirs par semaine.

Pour l'année qui vient, nous espérons que notre situation financière s'améliore; qu'elle nous permette l'engagement de personnel requis au maintien et à l'expansion de ce service essentiel. Il est important pour nous de maintenir un lien avec les membres quelles que soient leurs conditions de vie. Parfois, partager ses difficultés avec une personne de confiance peut faire une grande différence.



SUIVI COMMUNAUTAIRE

Objectifs :

- favoriser l'autonomie et la responsabilisation de la personne;
- prévenir ou répondre à la détresse de la personne en difficulté par un suivi dans son milieu;
- favoriser l'intégration de la personne par une demande d'aide, de support et d'accompagnement.

En 1992, le Relais La Chaumine a été le premier organisme dans la région de Québec à offrir un service de suivi communautaire aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Encore aujourd'hui, ce service consiste à offrir de l'aide, du support et de l'accompagnement en visant l'intégration sociale et le maintien de la personne dans la communauté.

De façon pratique, notre intervention en suivi communautaire consiste à supporter la personne afin qu'elle puisse effectuer un changement lui permettant de résoudre un problème ou améliorer certaines de ses conditions de vie par le développement de son pouvoir d'agir et de son autonomie.

L'intervenante accompagne donc la personne dans sa démarche en tenant compte du contexte dans lequel elle s'inscrit, des ressources disponibles, des moyens mis en place ainsi que de son rythme et de sa capacité. Le service de suivi communautaire se veut une réponse adaptée et flexible aux différentes demandes des personnes.

La présence de notre ressource au sein de la communauté et l'intervention quotidienne réalisée dans les cafés-rencontres nous permettent d'être en contact chaque jour avec les difficultés que vivent les membres.

Année après année, il est possible de constater que les besoins demeurent sensiblement les mêmes. Ils relèvent du maintien, de l'intégration et du bien-être de la personne dans sa communauté.

Ainsi, la gestion du budget, la recherche d'emploi, l'accompagnement et le soutien dans les rendez-vous médicaux, administratifs ou judiciaires, la gestion autonome de la médication, la recherche et le maintien au logement font partie des demandes adressées aux intervenantes du suivi communautaire.

Néanmoins, avant d'entreprendre une démarche concrète visant à rendre leurs conditions de vie un peu plus acceptables, nous percevons que ces personnes désirent essentiellement une écoute inconditionnelle et un support psychologique.

Les personnes rencontrées en suivi communautaire sont non seulement victimes d'un système qui contribue à les maintenir dans la pauvreté avec tous les obstacles tangibles que cela engendre (malnutrition, maladies, itinérance, etc.), mais elles souffrent également de stigmatisation, d'isolement, d'abus, de discrimination et de rejet. Ainsi, la demande d'aide provient souvent d'un besoin touchant l'organisation de vie, mais elle donne lieu à une ouverture sur une souffrance beaucoup plus profonde qui constitue le véritable commencement aux démarches de la personne.

2022 / 2023

Cette année, 328 rencontres de suivi communautaire ont été réalisées par notre équipe, ce qui représente une augmentation considérable comparativement à l'année dernière. Cette hausse démontre à quel point ce service est toujours aussi bien ancré dans la ressource.

64% d'augmentation des rencontres de suivi communautaire comparativement à l'an dernier.

Qu'il s'agisse de rencontres dans un café ou d'une aide dans les diverses étapes que nécessite une démarche de maintien au logement, de projet artistique ou de gestion de budget, notre priorité demeure le développement d'un lien de confiance, puisqu'il est essentiel dans la relation d'aide. Depuis les dernières années, notre équipe est à même de constater une augmentation quant à la complexité des besoins des membres, ce qui nous complique également la tâche dans l'accompagnement que nous sommes en mesure de leur offrir.

En effet, bien que faisant preuve d'une résilience hors du commun et faisant déjà face à de nombreux défis, à l'instar de l'ensemble de la population, les membres n'ont certainement pas échappé aux impacts de la pandémie. Témoin de leur quotidien, notre équipe a été en mesure de constater que ces effets négatifs sont toujours omniprésents dans leur vie et qu'ils viennent s'ajouter à leurs difficultés. Parmi ses

effets, nous avons notamment observé une augmentation de la détresse, de l'anxiété et de la solitude, une santé physique grandement fragilisée par la diminution de l'activité physique et par le coût des aliments sains qui ne cesse de grimper, ainsi qu'une perte de motivation.

Par ailleurs, nous avons également remarqué une augmentation de l'itinérance et des difficultés d'accès à un logement abordable. Ainsi, plusieurs personnes n'ont d'autres choix que de se tourner vers des logements temporaires, trop chers, exigus, insalubres, mal adaptés à leurs besoins et plus ou moins sécuritaires. Lors du suivi communautaire, nous offrons un accompagnement dans les démarches pour l'obtention d'une d'habitation à loyer modique ou pour une recherche de logement ou de chambre. Le maintien au logement dans le but de prévenir les situations d'instabilité résidentielle ou de désaffiliation sociale, représente aussi une part importante de notre travail. Nous pensons d'ailleurs que ces demandes risquent vraisemblablement d'augmenter dans les prochaines années. C'est pourquoi, notre équipe s'implique également dans les différentes initiatives communautaires et municipales qui visent à mettre sur pied un plan d'action afin d'aider les personnes en situation d'itinérance.

En outre, à l'ère où tout devient numérique, une démarche toute simple de recherche de logement peut rapidement devenir très longue et complexe par la multitude de détours qu'il nous faut parfois prendre afin d'éviter de passer par les outils numériques. En effet, de nos jours, l'acquisition de compétences

numériques est presque devenue indispensable pour prendre part à la société en tant que citoyen; prendre ses rendez-vous médicaux, déclarer ses revenus, rechercher un logement, des meubles, un emploi, renouveler son permis de conduire, sa carte d'assurance maladie, etc..Toutefois, pour la majorité des membres, l'accessibilité aux outils numériques représente encore aujourd'hui un enjeu important. Certains ne sont pas en mesure de naviguer de façon autonome sur internet ou n'ont pas d'adresse courriel, d'autres n'ont tout simplement pas les moyens de s'acheter l'équipement nécessaire pour y avoir accès. Malheureusement, la fracture numérique ainsi que l'illettrisme numérique creusent encore davantage les inégalités bien présentes et renforcent l'exclusion de plusieurs personnes qui fréquentent la ressource.

Les fondements de notre approche en suivi communautaire repose sur un accompagnement et non sur une prise en charge, c'est pourquoi nous effectuons les démarches en fonction des outils et des méthodes que la personne connaît et privilégie.

Ainsi, si la personne souhaite apprendre les rudiments d'internet pour pouvoir s'y débrouiller, nous allons l'accompagner dans son cheminement. Par contre si, pour différentes raisons, elle préfère continuer d'utiliser le téléphone, le fax, la poste ou les rendez-vous en personne pour réaliser ses démarches, c'est ce que nous privilégierons. Dans presque toutes les circonstances, il serait plus rapide et plus simple de faire à la place de la personne puisqu'en quelques clics, tout est accessible sur internet.



Toutefois, notre rôle en est un d'accompagnement, nous croyons au potentiel des personnes et nous respectons ses croyances et ses façons de faire, en aucun cas nous ne voulons nous placer dans une position d'expert, puisque les rapports égalitaires doivent primer dans la relation professionnelle en suivi communautaire.

En conclusion, nous continuerons d'être présentes pour les membres, de les aider à reprendre du pouvoir sur leur vie et de les accompagner pour faire face aux différents défis auxquels ils sont confrontés quotidiennement. Nous sommes fières de pouvoir offrir ce service depuis 31 ans. Notre sollicitude et notre rigueur contribuent à faire de la ressource une référence pour les membres de la communauté.

GESTION AUTONOME DE LA MÉDICATION

Objectifs :

- outiller nos membres afin qu'ils puissent comprendre et démystifier leur médication;
- offrir de l'information sur la gestion autonome de la médication;
- soutenir et accompagner les personnes dans cette démarche.

Aujourd'hui, la notion de « réappropriation du pouvoir » est une approche incontournable dans le champ de l'intervention sociale. Pour maintenir une qualité de vie, l'individu doit avoir la possibilité de faire des choix libres et éclairés dans tous les aspects de sa vie. Ceci est d'autant plus vrai pour celui éprouvant des souffrances et des difficultés d'ordre psychologique.

Quant à la gestion autonome de la médication, il va de soi que cette démarche s'inscrit dans le même mouvement. Pour les membres, c'est un processus d'apprentissage et de compréhension de leur

médication et de ses effets dans toutes les dimensions de leur vie. C'est aussi un questionnement continu sur leurs besoins et leurs désirs. Bref, c'est souvent un cheminement pour tenter d'atteindre un mieux-être.

De 1999 à 2004, le Relais La Chaumine a participé à un projet pilote mis sur pied par le Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ). Le but était de réfléchir aux enjeux de la médication, tant sur le plan social qu'individuel et d'échanger sur les pratiques. Mentionnons par le fait même que le Relais La Chaumine a été le premier organisme à offrir ce service dans la région de Québec.

**Le Relais La Chaumine a été le premier
organisme à offrir la gestion autonome de la
médication dans la région de Québec**



À la suite de cette expérience qui a permis d'explorer un modèle de pratique prometteur, nous avons analysé notre réalité afin de développer ce service selon les réels besoins des membres.

2022 / 2023

Les membres se questionnent sur les effets de leurs pilules roses, bleues, ronde ou carrées qui les font soit grossir soit trop dormir. Nous les avons aidés à comprendre davantage leur traitement, à connaître le nom et les effets secondaires de leurs médicaments et à démystifier le domaine de la psychiatrie.

Tout en tenant compte de ses limites, le Relais La Chaumine continue d'investir du temps et de l'énergie afin d'atteindre les objectifs visés. Nous ne sommes ni pharmaciens, ni médecins, ni psychiatres, sans compter que le traitement psychopharmacologique est une science en constante évolution.

De plus, pour un soutien optimal en lien avec une telle démarche, nous maintenons une collaboration avec tous les professionnels en mesure de répondre aux différents besoins des personnes qui fréquentent la ressource. Bref, le Relais La Chaumine entend tout mettre en son pouvoir pour continuer de soutenir les membres interpellés par la gestion autonome de la médication.

CUISINE COLLECTIVE - SOUPER COMMUNAUTAIRE - PROJET COLLATION

Objectifs :

- favoriser les apprentissages de base en cuisine et connaître la valeur des aliments;
- se responsabiliser collectivement et instaurer des rapports nouveaux basés sur la coopération, l'entraide et la solidarité;
- diversifier les façons de cuisiner tout en mettant à profit les aliments utilisés.

La **cuisine collective** a été instaurée en 1997 dans le cadre du programme de « lutte contre la pauvreté et ses conséquences ». Ce projet a été implanté pour répondre à la demande des membres qui désiraient apprendre à mieux s'alimenter, tout en respectant leur ressource financière limitée. Il permet à tous les participants de repartir avec quelques repas complets et ainsi prévenir les fins de mois plus difficiles. La cuisine collective est aussi un espace pour s'informer et pour déconstruire plusieurs mythes liés à l'alimentation.

Le **souper communautaire** quant à lui, rassemble les membres qui désirent participer à la préparation du repas, ainsi que tous ceux qui veulent le déguster en bonne compagnie. Le choix du menu est préalablement déterminé par les membres, lors du comité des usagers. Depuis toujours, le service de souper communautaire au Relais La Chaumine s'est positionné comme un incontournable pour les membres. Il représente un moment clé dans la vie de groupe de la ressource, où se réunissent autant de personnes, que notre local peut en accueillir.

Le **projet collation** pour sa part, a fait ses débuts en 2017. Il vise à regrouper des volontaires pour préparer des collations saines qui sont redistribuées lors des cafés-rencontres, des soirées discussion ou du comité des usagers. D'une part, il fournit aux membres un petit supplément nutritionnel bien apprécié, notamment par ceux qui n'ont pas mangé à leur faim pendant la journée. D'autre part, les participants mettent à profit leurs connaissances et leurs compétences pour partager le fruit de leur labeur avec leurs pairs.

La mise en place de ces trois formes distinctes d'ateliers de cuisine représente un outil efficace pour soutenir les personnes qui vivent dans la pauvreté et l'exclusion sociale. Le développement des aptitudes

autant culinaires que relationnelles et l'établissement de rapports basés sur la coopération, l'entraide et la solidarité entre les membres sont au coeur de nos ambitions pour ces trois volets de services.

En définitive, la nourriture représente simplement un prétexte rassembleur permettant de cultiver plusieurs habiletés sociales nécessaires à la vie de groupe, facilitant ainsi le maintien des personnes aux prises avec un problème de santé mentale dans la communauté.

2022 / 2023

Cette année a été marquée par la reprise de tous nos services culinaires. Après presque deux années de pause, cette reprise était attendue avec beaucoup d'impatience par les membres qui ne cessaient de nous répéter à quel point ils avaient hâte de remettre la main à la pâte et de cuisiner à nouveaux de bons repas ensemble. D'ailleurs, ils étaient très excités à l'idée d'inaugurer notre toute nouvelle cuisine réaménagée pendant la pandémie!

Nous n'avons ainsi eu d'autres choix que de nous remettre à cuisiner tous nos grands classiques culinaires pour le souper communautaire. Des pains à la viande à la façon « Gros Hector », au ragoût de boulettes toujours aussi réconfortant, à l'incontournable salade mexicaine et au fameux gâteau frigidaire, vraiment, tout y est passé! Les membres sont ainsi revenus en grand nombre préparer ces recettes de renommées chauminoises, puis s'attabler tous ensemble afin de déguster le bon repas cuisiné avec soin plus tôt en après-midi.

Pour sa part, la cuisine collective a aussi été très achalandée cette année. En effet, plus d'une cinquantaine de membres se sont rassemblés pour cuisiner des petits plats à ramener chez-soi. Les cuisines collectives de cette année ont été marquées par un fort esprit de camaraderie où la collaboration et l'entraide ont été mises de l'avant. Le travail d'équipe s'est fait en respectant le rythme et les forces de chacun. Toutefois, en raison de l'importante popularité de ce service, nous devons nous assurer qu'il y ait une rotation entre les membres, afin que tous ceux qui veulent y participer puissent le faire. En effet, étant donné l'espace restreint des lieux, les ressources humaines limitées, les objectifs de la cuisine collective, ainsi que les habiletés culinaires des participants, nous ne sommes pas en mesure d'accueillir davantage de personnes.

De plus, en considérant l'inflation qui frappe de plein fouet le panier d'épicerie, il devient encore plus difficile pour les membres de s'alimenter sainement et de trouver des aliments frais et variés à des prix qui correspondent à leur budget. D'ailleurs, il n'est pas rare de voir certains d'entre eux venir préparer les repas le ventre vide. Il nous importe donc que chaque personne reparte avec un bon nombre de portions pouvant l'accompagner les derniers jours du mois, qui sont souvent les plus difficiles.

Quant au projet collation, il a été particulièrement animé cette année. En effet, plusieurs membres sont venus s'impliquer afin de concocter de délicieuses collations. Tout au long de l'année, près d'une quarantaine de collations ont été préparées, puis distribuées lors des cafés-rencontres ou des activités. C'est d'ailleurs toujours un plaisir, lorsqu'arrive le moment où celles-ci sont distribuées, de voir le grand sourire de fierté apparaître au visage de ceux qui ont participé à leur confection.

Ce projet reste toujours une occasion bien particulière pour se rassembler et partager de vieux souvenirs réveillés par la saveur de la soupe au pois qui a mijoté plusieurs heures sur la cuisinière ou par l'odeur de la galette blanche au sucre à la crème qui cuit encore au four. Le projet collation est également un excellent moyen d'éviter tout gaspillage alimentaire, puisque la plupart des recettes sont pensées en fonction des denrées alimentaires excédentaires suite au souper communautaire ou à la cuisine collective.

En conclusion, nous avons conscience de l'importance des trois services alimentaires pour les membres. Non seulement, ils subissent l'impact direct de l'augmentation considérable du coût de la vie, puisqu'ils sont déjà en situation de précarité, mais ces services leur permettent également de



réaliser une panoplie d'apprentissages autant au niveau relationnel que culinaire, de briser l'isolement et de consolider les liens avec leurs pairs. En outre, étant donné que l'insécurité alimentaire demeure une réalité avec laquelle les membres doivent composer quotidiennement, il nous importe de continuer à les soutenir de façon concrète, par l'entremise de ces trois volets de services, en leur donnant accès à des aliments sains et nutritifs.

PROJET PERSONNEL

But :

- permettre aux membres de la ressource de réaliser un ou des objectifs personnels visant la réinsertion et le maintien dans la communauté.

Objectifs :

- améliorer les connaissances, les compétences, la culture générale et la qualité de vie des membres;
- élargir le réseau social de la personne;
- accroître l'autonomie et la responsabilisation de la personne.

Au tout début, un comité composé de membres usagers et de travailleurs s'est formé pour définir les buts, les objectifs, les critères d'évaluation et le mode de financement des projets, en relation avec la mission et

la philosophie du Relais La Chaumine.

Maintenant, c'est le comité de gestion qui administre un montant de 2500 \$ alloué par le conseil d'administration pour la réalisation des projets personnels. Ce montant est disponible pour les membres qui désirent réaliser un projet personnel à l'extérieur de l'organisme et du réseau de la santé mentale.

Au préalable, la personne qui désire présenter une demande doit d'abord être membre en règle et fréquenter la ressource depuis au moins un an. Elle doit fournir toutes les informations nécessaires à la réalisation du projet ainsi qu'une réflexion quant aux objectifs poursuivis. Bien entendu, la priorité est accordée aux membres qui en sont à une première demande.

Afin d'accompagner les personnes dans la réalisation de leur projet, l'aide d'une intervenante est également offerte pour ceux qui en ressentent le besoin et qui en font la demande. Ce service peut également s'inscrire dans le cadre d'une démarche de suivi communautaire.

En janvier 2007, nous avons réévalué le mode de gestion des projets personnels; suite aux suggestions des membres, nous avons estimé pertinent d'y apporter quelques changements. Dans un premier temps, le participant et l'intervenante doivent apposer leur signature sur quelques documents afin de clarifier encore plus la démarche et l'acceptation du projet. Naturellement, le participant s'engage à informer l'organisme des changements qui pourraient survenir en cours de route. De plus, il accepte de participer au processus d'évaluation à la fin de son projet.

Dans un deuxième temps, nous avons modifié le ratio dans la modalité des paiements. Maintenant, le membre investit 40 % du coût global du projet au lieu de 50 %. De plus, il est possible de faire l'achat d'équipement pour un maximum de 40 \$ par projet.

2022 / 2023

Les projets personnels peuvent prendre plusieurs formes: activités artistiques, cognitives, sportives, culturelles ou éducatives. Cette année, les projets présentés portaient sur l'amélioration de la santé physique par l'entraînement en salle.

Nous constatons que, malgré la constance de nos encouragements, il est difficile de susciter l'engagement des membres pour réaliser un projet personnel. Cette hésitation à participer peut notamment s'expliquer

par le manque de ressources financières du participant et par la nécessité d'une implication soutenue de sa part.

De plus, pour certains, se lancer dans une nouvelle aventure peut faire naître de l'insécurité. Néanmoins, nous avons accompagné quelques personnes à travers les démarches préalables au projet personnel. En effet, le soutien d'une intervenante permet au membre de bien connaître ses désirs, ses besoins, ses limites personnelles ou financières et ses motivations, puis de trouver l'activité et l'endroit qui convient le mieux. Même si toutes ces démarches ne conduisent pas forcément à la réalisation du projet personnel, elles permettent tout de même, de renforcer le lien de confiance et d'approfondir la connaissance de soi.

Malgré le peu de demandes reçues cette année, nous réaffirmons sans aucune réserve que le projet personnel s'inscrit dans une approche d'empowerment. Il permet également la réalisation d'un rêve et la découverte de nouveaux univers. Les personnes qui s'y inscrivent en constatent les effets positifs et observent des changements bénéfiques dans leur vie.

Maintenant que la pandémie est enfin derrière nous, il est bien possible que les membres repensent à des projets laissés en suspens, Nous continuerons à les encourager et à soutenir leurs initiatives, qu'elles soient individuelles ou collectives.

CRÉATION ET EXPRESSION

Objectifs :

- encourager et soutenir les initiatives de type artistique;
- valoriser l'expression des membres à travers un processus libre de création;
- viser la réappropriation du pouvoir des personnes au sein de la ressource.

Dans sa façon de reconnaître l'unicité de chaque personne, le Relais La Chaumine tient à faire ressortir les différents modes d'expression qui se dégagent et porte chaque individu à être en relation autant avec lui-même qu'avec le monde qui l'entoure.

Le Relais La Chaumine encourage les membres à donner libre cours à différentes activités de création et d'expression. Dans une perspective où la ressource vise à offrir aux personnes un lieu où ils peuvent occuper une place significative, l'expression artistique doit être soutenue et appuyée.

Chaque année est différente quant à l'utilisation des outils et des espaces de création. La ressource offre l'ouverture nécessaire pour que les membres puissent avoir la liberté de proposer leurs idées et simplement d'être ce qu'ils sont à travers leurs réalisations artistiques. Les membres ont une pleine liberté quant aux médiums et aux projets qu'ils décident de mettre en oeuvre.

Pour le Relais La Chaumine, la créativité s'inscrit dans une démarche que nous désirons faire valoir auprès des membres pour deux raisons fondamentales; d'une part, nous pensons que l'acte de créer permet d'accroître leur inventivité et de faire émerger du nouveau afin d'activer la volonté de transformer leur monde; d'autre part, il permet d'augmenter la capacité de trouver des solutions originales aux problèmes d'adaptation auxquels chaque être humain est confronté.

**De cet espace de création émerge
inévitablement une source de valorisation et
d'épanouissement personnel.**

Nous constatons que l'expression et la création demandent une confiance en soi et c'est pourquoi l'organisme assure un soutien et s'engage à stimuler diverses initiatives. Qui que nous soyons, quoi que

nous vivons, nous croyons qu'il est essentiel d'expérimenter des parcours dont le fortuit et l'inédit peuvent faire émerger un aspect de soi souvent ignoré.

2022 / 2023

Cette année, les membres ont eu l'occasion de mettre à profit leur talent et leur créativité pour faire rayonner les espaces de vie au Relais La Chaumine.

Tout d'abord, ils ont souligné les fêtes de Pâques, de l'Halloween, de Noël et de la Saint-Valentin, en organisant des soirées dansantes et en participant collectivement à la décoration de l'organisme. Ces événements donnent la possibilité à tous de s'impliquer dans la réalisation de ces soirées, en plus de leur permettre de se rencontrer dans une ambiance festive.

De plus, nous exposons différentes œuvres réalisées par les membres pendant l'année sur les murs de la ressource. Cette opportunité permet d'accentuer le sentiment d'appartenance et de donner un sens au processus de création.

Nous ne pouvons que réitérer les effets positifs que peuvent avoir les arts sur les personnes qui fréquentent la ressource. Pensons ici au fait d'explorer de nouvelles manières de faire face aux obstacles

rencontrés dans leur quotidien. Plus encore, l'art sous toutes ses formes permet l'exploration de son propre senti, l'approfondissement de la connaissance de soi et le développement d'une libre pensée critique.

Pour l'an prochain, le Relais La Chaumine poursuivra ses encouragements et son soutien face aux différentes initiatives personnelles ou collectives des membres en ce qui a trait à l'expression et la création. Enfin, la ressource continuera d'offrir des opportunités permettant aux membres d'explorer un vaste choix de médiums artistiques.



THÈMES ET DISCUSSIONS

Objectifs :

- permettre aux membres d'exprimer leur vécu et leurs expériences sur différents sujets;
- sensibiliser, former et informer les membres sur différents sujets d'intérêt, tant sur les plans personnels, sociaux, culturels, politiques, etc.;
- permettre aux membres d'être de véritables acteurs de la vie associative de la ressource.

Depuis ses débuts, le Relais La Chaumine encourage et supporte les discussions de groupe. Nous croyons qu'elles favorisent l'entraide entre les membres de la ressource et donnent à ces derniers la possibilité de s'exprimer sur leurs expériences de vie, leurs sentiments ou leurs opinions dans une ambiance de respect et de tolérance.

En privilégiant les échanges de groupe, les membres ont accès à la richesse de l'autre, ce qui ajoute un savoir utile à leur démarche personnelle. S'exprimer en groupe permet de se positionner devant les autres et de se faire reconnaître comme individu. Cette expérience est enrichissante et nécessaire au développement des habiletés relationnelles. C'est pourquoi, nous réservons un café-rencontre par mois pour discuter en groupe d'un thème suggéré. Le choix des sujets s'effectue par un travail conjoint entre les intervenantes et le comité des usagers.

2022 / 2023

Cette année, nous avons tenu plusieurs soirées discussion portant sur différentes thématiques qui concernent de près les personnes qui fréquentent la ressource.

D'abord, c'est avec un plaisir renouvelé que nous avons organisé une soirée portant sur les rôles et les responsabilités des membres au conseil d'administration du Relais La Chaumine. En effet, depuis plusieurs années, cette soirée nous apparaît essentielle pour que les personnes qui souhaitent s'impliquer au conseil d'administration sachent dans quoi elles embarquent et de façon plus large, pour qu'elles connaissent les tenants et les aboutissants de cette structure centrale de notre vie démocratique. Le contenu demeure sensiblement le même, toutefois la forme se renouvelle chaque année. Cette fois, les trois membres-usagers sortants ont co-animé avec une intervenante un quiz mettant en lumière les

principales composantes de notre conseil d'administration. Les questions ont permis à tous de se familiariser avec le fonctionnement et elles ont également donné lieu à des échanges intéressants.

Puis, deux stagiaires présentes à La Chaumine pour la session d'automne 2022 ont mis sur pied une soirée discussion portant sur les relations sociales. Celle-ci visait plusieurs objectifs tels que l'amélioration de la communication dans les relations interpersonnelles et la gestion des émotions. Les personnes présentes n'ont pas hésité à livrer une partie de leur vécu en lien avec la thématique. Bref, les témoignages et le partage d'expériences ont contribué à faire de cette soirée un succès.

Ensuite, nous avons eu l'honneur d'accueillir Daniel Papillon, un historien de la Société historique de Limoilou. Celui-ci a pu partagé son savoir sur l'histoire de notre quartier. Plusieurs membres de la ressource y résident depuis longtemps et ont vécu ces différentes métamorphoses. Cette soirée a eu le mérite d'élargir nos connaissances, tout en permettant aux personnes présentes de se replonger dans leurs souvenirs.

Dans une démarche inclusive, une soirée d'initiation à la langue des signes a également été organisée et fort appréciée par les membres. En effet, quelques personnes vivant avec un handicap auditif fréquentent la ressource. Les « entendants » ont manifesté un intérêt pour développer une meilleure communication

avec les « malentendants ». Nous avons donc trouvé une personne spécialisée en la matière qui nous a donné la chance d'apprendre l'alphabet et quelques mots issus de la langue des signes québécoise.

Enfin, nous avons tenu une soirée portant sur l'évaluation des services de la ressource. Afin d'assurer l'amélioration continue des services, les membres en ont déterminé les points forts et les points faibles. Les échanges ont été riches de suggestions, d'idées et de projets tous plus intéressants les uns que les autres. Bien que notre philosophie d'intervention ainsi que les structures de notre vie associative favorisent la communication et le partage d'information au quotidien, de façon informelle, la tenue d'une telle soirée a des impacts positifs sur la vie de groupe. Nous accentuons ainsi l'importance de l'implication active de tous les membres et nous mettons sur pied les ajustements nécessaires pour répondre de façon optimale à leurs besoins.

L'année a été riche en discussions, toutes sortes de sujets ont été décortiqués et une panoplie de témoignages ont enrichi les échanges. Peu importe les circonstances, nous offrons un lieu où la voix des membres est écoutée et accueillie sans jugement. En bref,

**Qu'elles soient planifiées, organisées, préparées
ou qu'elles se présentent de manière inopinée,
les soirées discussion occupent une place de
tout premier choix au Relais La Chaumine.**

les répercussions positives engendrées par les soirées discussion tant spontanées qu'organisées, nous poussent à nous dépasser, afin de toujours mieux comprendre la réalité des personnes qui fréquentent la ressource.

JOURNÉES DE RÉFLEXION

Objectifs :

- réfléchir et faire le point sur la qualité de nos services;
- ressourcer et former les intervenantes du Relais La Chaumine;
- questionner à nouveau les pratiques et les interventions privilégiées par la ressource.

Comme la société québécoise et le milieu de la santé mentale sont en perpétuelle transformation et qu'à travers eux émergent des réalités de plus en plus complexes, le Relais La Chaumine et ses intervenantes considèrent essentielle la tenue de journées de réflexion.

Puisque nous sommes continuellement confrontées à différentes problématiques auxquelles il n'existe ni réponse, ni moyen d'intervention absolu, il devient alors nécessaire de réfléchir et d'actualiser nos pratiques afin d'assurer un service de qualité aux membres.

Ces journées de réflexion représentent également une occasion importante pour les intervenantes du Relais La Chaumine d'échanger et de questionner les interventions privilégiées par la ressource. Ces journées possèdent donc un caractère très formateur et « ressourçant ».

La plupart des sujets abordent les difficultés reliées au vécu des membres et des conséquences non seulement sur leurs comportements dans la ressource, mais dans leur vie en général. Ces interventions sont complexes et il est important de pouvoir partager nos différents points de vue. L'équipe de travail a besoin de se ressourcer et de faire quelques mises au point pour s'assurer que les interventions sont cohérentes avec la philosophie et les valeurs de l'organisme.

Notons que l'approche alternative demeure bien singulière dans le réseau de la santé mentale. À certains moments, il ne va pas de soi d'approfondir nos réflexions personnelles et collectives sur les difficultés vécues. Il faut parfois consulter, lorsqu'il est possible, des personnes-ressources susceptibles de nous aider dans nos réflexions.

Nous pouvons affirmer que notre équipe d'intervention exécute un travail remarquable à tous les niveaux. Cette équipe continue malgré les difficultés, à élargir ses horizons au sujet des différentes approches

d'intervention. De plus, elle est capable de réfléchir et de se questionner afin de s'améliorer continuellement.

**Les journées de réflexion demeurent un impératif
pour la ressource puisqu'elles permettent le
développement de nos services et de nos pratiques.**

2022 / 2023

Suite à l'épreuve collective que nous venons à peine de traverser, nous sommes soulagées de pouvoir reprendre le cours normal des choses. Par contre, il faut savoir que cette normalité sera appelée à se transformer car indéniablement, il y aura un avant et un après pandémie. Aussi, nous savons que les répercussions directes sur la santé mentale de la population vont se faire sentir encore pendant de nombreuses années.

Des temps de réflexion seront donc nécessaires pour intervenir face aux réalités émergentes. C'est pour cette raison que cette année, deux journées de réflexion ont porté sur les difficultés spécifiques des jeunes et leur intégration dans notre ressource avec les membres plus âgés. Bien que leurs souffrances se ressemblent, elles s'expriment de manière différente créant ainsi parfois des situations conflictuelles. Nous devons innover, trouver de nouvelles façons d'intervenir pour créer du lien et du liant, afin de construire une plus grande solidarité devant l'adversité.

De plus, nous avons tenu une journée de réflexion portant sur le syndrome de stress-post-traumatique-complexe (SSPT-C). Ce syndrome a entre autres comme conséquences de développer des difficultés relationnelles, affectives, comportementales et/ou identitaires provenant d'une exposition chronique ou répétée à des facteurs de stress interpersonnels traumatiques. La majorité de nos membres ont ce vécu en commun, donc comprendre cette réalité permet de mieux cibler l'ensemble de nos interventions.

Enfin, face à un futur surprenant et déconcertant nos journées de réflexion seront incontournables dans le but de s'ajuster aux réalités nouvelles afin que nos actions soient le moins possibles séparées de nos réflexions.



Maryline Drolet

Pigeons

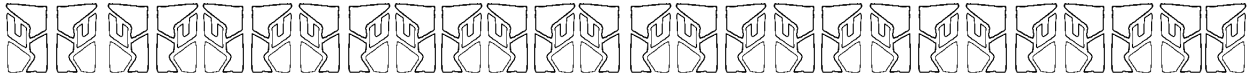
Les jours seraient plats et monotones
Comme atmosphère de feuilles d'arbres qui
tombent à l'automne
Si tu devais m'abandonner ma très chère
copine
Il n'y aurait plus dans ma vie
De belles et fleuries collines.
Ne faisons pas preuve de pessimisme
Entre nous il n'y aura pas de jours tristes.
Qui ou quoi pourrait briser
Notre belle et sincère amitié.
C'est notre chemin parsemé de beaux horizons
Notre nid d'amour toujours nous retrouverons
Tels de valeureux pigeons



Qui volent et retrouvent toujours leur maison.
Se glissera parfois
Dans notre beau cinéma
Quelques instants à frémir
Mais, ensemble, nous saurons les aplanir.
Notre vie sera cintrée de beaux sentiments
Ainsi, notre beau duo franchira les ans.
De chicanes, il n'y aura jamais
Il n'y aura que diplomatie
Il n'y aura que sérénité et paix
Entre nous ma bien-aimée, entre nous ma
mie.



Gaétan Duval



VIE COMMUNAUTAIRE



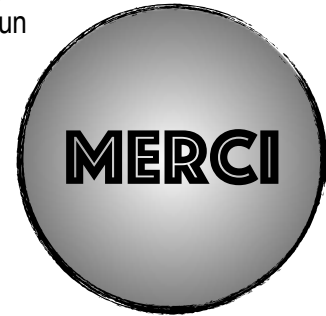
LIENS AVEC LA COMMUNAUTÉ

Dans cette dernière partie du rapport annuel 2022-2023, nous désirons souligner l'implication des gens de la communauté qui appuient chaque année la mission de la ressource. Depuis 45 ans, le Relais La Chaumine a créé des liens de respect, d'aide et d'entraide avec la communauté. Il a non seulement besoin de sa reconnaissance, mais aussi, de sa contribution.

Cette collaboration essentielle de la communauté et nos échanges avec celle-ci se vivent de plusieurs façons. Tout d'abord, nous tenons à souligner tout le support humain apporté par les bénévoles qui s'impliquent au sein de notre ressource. Leur générosité et leur dévouement facilitent grandement notre travail dans la réalisation des services et des activités.

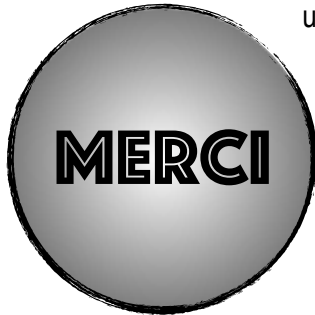
De plus, leur regard neuf et novateur nous permet de pousser toujours plus loin nos réflexions. Ils nous amènent à revoir constamment nos pratiques afin qu'elles demeurent toujours connectées aux réalités actuelles.

Enfin, nous ne pourrions passer sous silence tout l'appui financier et matériel que nous recevons de la collectivité. Cette aide inestimable nous permet de penser que non seulement nos donateurs croient au travail qui est fait au Relais La Chaumine, mais qu'ils croient aussi en nos projets et en nos aspirations. De plus, leur contribution permet de donner aux membres un complément à ce qui est offert et qui fait souvent toute une différence.



MERCI AUX BÉNÉVOLES ET AUX STAGIAIRES

D'année en année, le Relais La Chaumine a le privilège d'être soutenu par de nombreux bénévoles et stagiaires; nous voulons les remercier pour leur bienveillance à l'égard des membres ainsi que pour l'intérêt porté à notre organisme. Leur chaleureuse présence et leur grande empathie s'avèrent pour nous une source de réconfort et d'encouragement dans la poursuite de notre travail. Leur générosité et leur savoir-faire sont grandement appréciés.



Malgré notre désir de voir l'équipe de bénévoles s'agrandir, le recrutement n'est pas une tâche facile. En effet, le milieu de la santé mentale est souvent perçu comme étant difficile voire inquiétant. De plus, le travail à accomplir représente parfois un défi de taille tant sur le plan personnel que professionnel.

Aussi, nous remercions les membres bénévoles du conseil d'administration qui veillent au bon fonctionnement de la ressource. Par leur dévouement et leur dynamisme, ils contribuent à garder la démocratie vivante et enrichissante à La Chaumine.

La pandémie n'a pas réussi à altérer leur désir de participer et de s'impliquer dans la ressource. Bien au contraire, on a vu leur engagement et leur solidarité se raffermir. Finalement, c'est avec l'appui de gens comme eux qu'il est possible d'envisager l'avenir avec plus d'espoir et qu'il est aussi permis d'imaginer un monde qui favorise l'entraide et l'engagement en dépit de l'imprévisible.

Un merci tout spécial aux artistes membres du Relais La Chaumine qui contribuent à embellir le rapport annuel. Merci au poète Gaétan Duval et à la peintre Maryline Drolet!

REMERCIEMENT À TOUS NOS DONATEURS

Les membres de l'organisme tiennent à remercier les communautés religieuses, les syndicats, les fondations, les commerces, les citoyens et les institutions politiques et financières pour leur grande générosité.

Comme d'autres organismes à but non lucratif, nous avons certaines difficultés à répondre aux demandes grandissantes des membres; nous devons donc diversifier nos sources de financement. Les dons et les commandites ajoutés à nos subventions récurrentes garantissent la continuité et la survie de l'organisme. Chaque année, le Relais La Chaumine compte sur ces appuis pour offrir aux membres le petit plus qui fait parfois toute la différence.

Pour les années à venir, nous continuerons de promouvoir l'organisme en développant des stratégies de communication et en élargissant notre visibilité, notamment, via le site web.

Nous investirons temps et énergie dans la recherche de financement philanthropique. Il est impératif d'élargir nos activités d'autofinancement pour répondre aux besoins qui seront encore plus criants dans les prochaines années conséquemment à la pandémie.

Enfin, nous remercions sincèrement :

- Monsieur Sol Zanetti, député de Jean-Lesage
- Madame Julie Vignola, députée de Beauport-Limoilou
- Canada Helps
- Congrégation du Très-Saint-Sacrement
- Fonds d'aide des Frères des écoles Chrétiennes
- Soeurs de Saint-François d'Assise
- Soeurs de Saint-Joseph de Saint-Vallier
- Soeurs Servante du St-Coeur de Marie
- Presse internationale (revues)
- Mennesson.ca (déneigement du stationnement).



PARTICIPATIONS AUX FORMATIONS, CONFÉRENCES, COLLOQUES ET ÉVÈNEMENTS

- Participation à un atelier sur la résolution de conflits offert par Fernand Bélair de Bénévole d'expertise.
- Participation à une table ronde organisée par le RAIQ, le ROC-03 et l'AGIR « Travailler dans le communautaire fait-il encore du sens? ».
- Participation au lancement du mois de la parole collective en santé mentale organisé par le RRASMQ.
- Participation au débat électoral - Coalition communautaire en santé mentale, organisé par le Mouvement Santé mentale Québec et animé par Varda Étienne.
- Participation au rendez-vous des portes-paroles de Centraide.

- Participation aux grandes conférences de l'alternative organisée par le RRASMQ, Érasme et Prise II « Les revenus de citoyenneté comme alternative aux injustices de l'aide sociale », par Christophe Nadeau Rioux, OPDS.
- Participation à la présentation du programme de revenu de base par Esther Quirion du Ministère du travail, de l'emploi et de la solidarité sociale.
- Participation à RDV Limoilou - démarches en développement des communautés.
- Participation à l'assemblée générale annuelle du Comité maison de chambres et hébergement de Québec.
- Participation à une rencontre d'information et d'échanges organisée par Centraide.
- Participation à une séance d'information pour le programme emploi-été Canada 2023.
- Participation à une formation sur la gestion des employés difficiles offerte par le service de Formation continue et services aux entreprises du Cégep Sainte-Foy.

- Participation à une formation offerte par le CREMIS « Tramas complexes et populations vulnérabilisées: redéfinir nos pratiques d'accompagnement ».
- Participation aux grandes conférences de l'alternative organisée par le RRASMQ, Érasme et Prise II « Sociologie clinique et santé mentale: comment donner sens à l'histoire en soi? », par Réjean Rompré et Catherine Lachance.
- Participation à une consultation pour la vision en matière d'itinérance de la Ville de Québec.
- Participation à une rencontre d'information sur la Loi 25 organisé par le ROC-03.
- Participation à la journée conférence sur les jeunes et la santé mentale b.a.b. organisée par les Conférences connexions.
- Participations aux conférences portant sur l'aide médicale à mourir organisées par l'O.T.S.T.C.F.Q.
- Participation au 89e Congrès de l'ACFAS.

- Participation à la conférence « Démystifier la gestion participative » par Nancy-Ann Walsh, organisée par l'AGIR.
- Participation à l'étude « Projet Canada perspectives des organismes de bienfaisance » mise en place par l'Université de Carleton.

REPRÉSENTATIONS

- Membre du Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ)
- Membre du Regroupement d'aide aux itinérants et itinérantes de Québec (RAIIQ)
- Membre de l'Alliance des groupes en intervention pour le rétablissement en santé mentale (AGIR)
- Membre du Regroupement des organismes communautaires de Québec (ROC 03)
- Membre du Centre d'action bénévole de Québec (CABQ)
- Membre du Comité maison de chambres et hébergement de Québec (CMCQ)
- Membre du Comité de la ruelle Parminous
- Partenaire de la SDC 3^e Avenue

Vers Le bien

En écoutant toujours notre conscience de bien
Nous forgerons
Pour moi et mes amis
Je vous le certifie
Un solide pont
Qui rejoindra un splendide destin
Ce seront nos chemins
Réunis enfin.

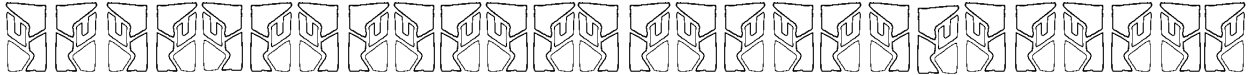
Notre commun quotidien
Sera bordé de tables remplies de suaves nourritures
Il y aura beurre, fromages et chauds petits pains,
Il y aura crème, sucre, gâteaux et confitures.

Il y aura aussi
Nourriture du cœur et de l'esprit
Livres, concerts sur ordi
Chansons d'hier et d'aujourd'hui
Peintures et photographies
Enfin tout ce qui est beau, bon, joli.

En s'imprégnant toujours de bien
Nos cœurs humains
Peu à peu, s'élèveront vers le divin
Et deviendront de plus en plus sereins.



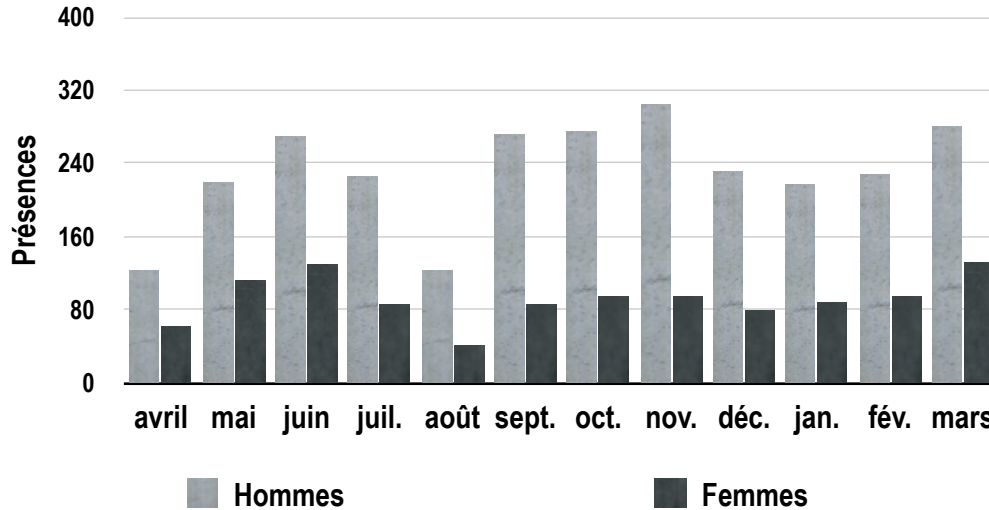
Gaétan Duval



STATISTIQUES

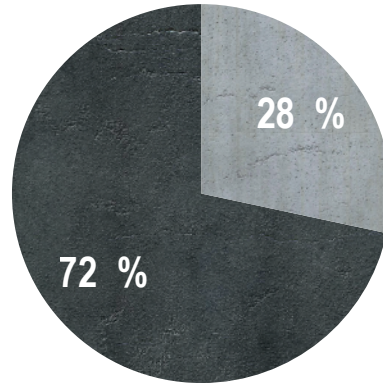


Présences au café-rencontre



En 2022-2023, il y a eu 3910 présences lors des cafés-rencontres : 1094 femmes et 2765 hommes.

Fréquentation hommes / femmes

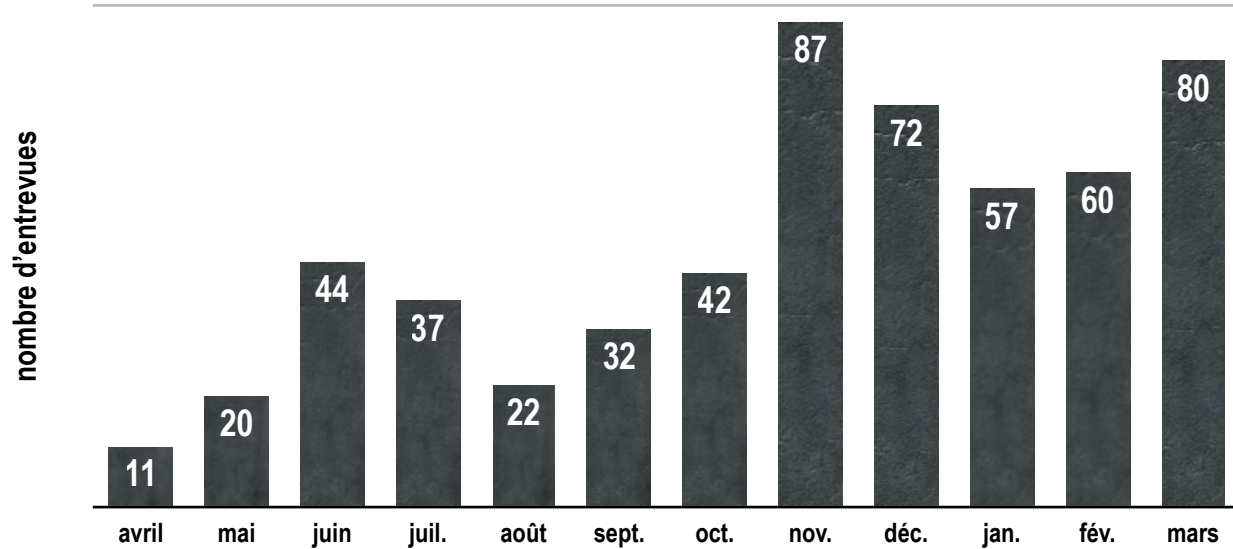


● Femmes

● Hommes

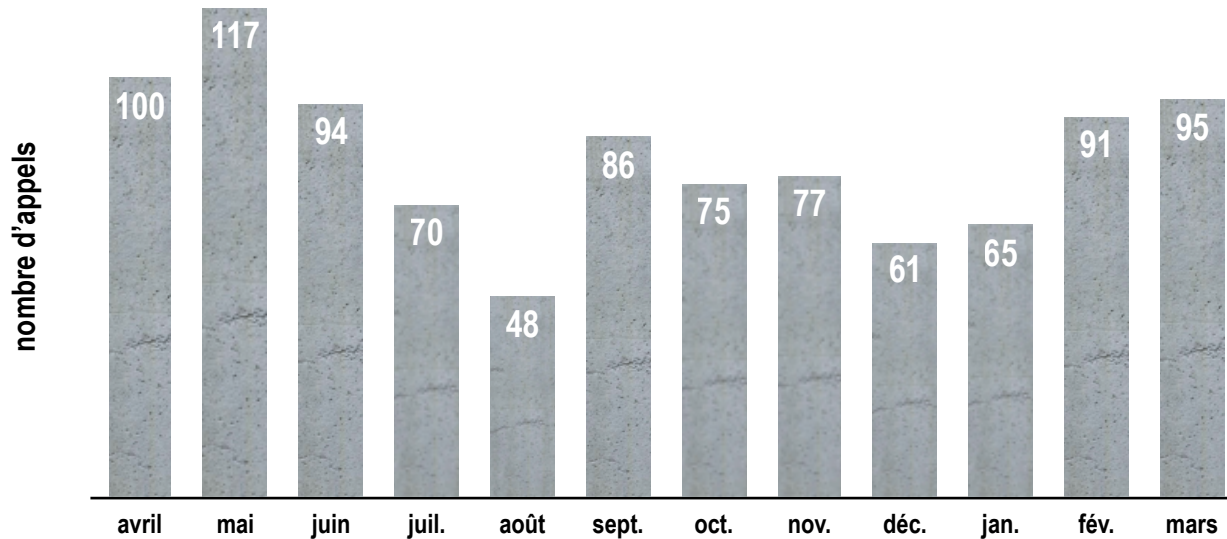
Le Relais La Chaumine accueille une majorité d'hommes. Chaque année, le ratio est environ le même, soit 28 % de femmes et 72 % d'hommes.

Entrevue individuelle



En 2022-2023, il y a eu 564 entretiens individuels. En raison de la demande croissante, nous offrons maintenant des entretiens individuels en journée sur rendez-vous.

Écoute téléphonique



En 2022-2023, il y a eu 979 appels téléphoniques, ce qui représente une diminution importante comparativement à l'année précédente, puisqu'en raison de coupure de financement, nous avons dû réduire la disponibilité de ce service à raison de deux soirs par semaine plutôt que cinq.

« Donnez la parole à la douleur.
Le chagrin qui ne parle pas
murmure au cœur gonflé
l'injonction de se briser. »

- William Shakespeare



Un lieu . une aide . une écoute

850, 3e avenue, Québec, G1L 2W9,

tél.: 418-529-4064,

chaumine@videotron.ca