



RAPPORT ANNUEL

2022-2023



CAP SANTÉ
OUTAOUAIS

92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau QC J8Y 1S7
capsante-outaouais.org

T | 819 771-2277
T | 1 800 363-0718
info@capsante-outaouais.org



Table des matières

MOT DE LA PRÉSIDENTE.....	4
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE.....	6
INTRODUCTION	8
CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	8
LES EMPLOYÉ.E.S.....	8
MISSION	9
VISION	9
VALEURS	9
OBJECTIFS STRATÉGIQUES.....	9
PLANIFICATION STRATÉGIQUE.....	9
MAXIMISER LES OPPORTUNITÉS AVEC LE MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC.....	11
CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2022	11
FAITS SAILLANTS :	11
COMMUNICATIONS.....	13
JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE – 13 MARS 2023	14
FAITS SAILLANTS :.....	14
CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2023	15
FAITS SAILLANTS :	15
CAP SANTÉ OUTAOUAIS AU CŒUR DE L'ACTION.....	15
COMMUNICATIONS.....	18
CAP SANTÉ OUTAOUAIS, ACTIF AU NIVEAU RÉGIONAL ET PROVINCIAL	19
FAITS SAILLANTS :	19
PERSPECTIVE D'AVENIR	19
ÉLABORER UNE STRATÉGIE DE COMMUNICATION.....	20
PLAN DE COMMUNICATION	20
FAITS SAILLANTS :	20
DONNÉES INTÉRESSANTES	21
VISIBILITÉ	22
FAITS SAILLANTS :	22
LA PAGE FACEBOOK DE CAP SANTÉ OUTAOUAIS.....	244
FAITS SAILLANTS :	244
PERSPECTIVE D'AVENIR	24
CRÉER UN RÉSEAU D'AGENT.E.S MULTIPLICATEUR.RICE.S.....	25
PARTENARIAT ET COLLABORATION AVEC LE MILIEU	25
PERSPECTIVE D'AVENIR	26
ÉLABORER UN PLAN POUR ASSURER DES SOURCES DE FINANCEMENT CONTINUES	27
CONTRIBUTIONS FINANCIÈRES CIBLÉES	27
CAMPAGNE DE FINANCEMENT.....	27
PERSPECTIVE D'AVENIR	27
DÉVELOPPER UNE VIE ASSOCIATIVE DYNAMIQUE.....	28
FAITS SAILLANTS :	28



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

PERSPECTIVE D'AVENIR	28
REVOIR NOTRE OFFRE DE SERVICES POUR L'ENTRAIDE ET POUR LE PROJET PACIFIQUE	29
ENTRAIDE.....	29
FAITS SAILLANTS :	29
LE RÉPERTOIRE DES GROUPES D'ENTRAIDE ET DE SOUTIEN ET L'AIDE AU DEMARRAGE	30
PERSPECTIVE D'AVENIR	30
PROJET PACIFIQUE	31
FAITS SAILLANTS :	31
PERSPECTIVE D'AVENIR	32
ANNEXE 1 – PROJET DE MOBILISATION CITOYENNE – QUARTIER PACIFIQUE ET SECURITAIRE.....	34
FAITS SAILLANTS :	34
PERSPECTIVE D'AVENIR	35
ANNEXE 2 – PROGRAMME DE FORMATION ET ATELIERS.....	36
FAITS SAILLANTS	36
PERSPECTIVE D'AVENIR	38
ANNEXE 3 – SERVICES POUR L'ENTRAIDE	39
ANNEXE 4 – CONTEXTE ET HISTORIQUE DU PROJET PACIFIQUE.....	40
ANNEXE 5 – CRITERES DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME.....	41



Mot de la présidente

Cher.ère.s membres de CAP Santé Outaouais,

C'est avec grand plaisir que je viens à votre rencontre pour notre Assemblée générale annuelle (AGA) 2023. C'est un moment privilégié lors duquel toute l'équipe de CAP Santé Outaouais est heureuse de vous présenter une rétrospective des événements marquants de l'année et ainsi de partager avec vous ce sentiment du travail accompli.

Les défis nous rendent plus fort, dit le dicton. D'une part, j'ai moi-même accepté de relever un nouveau défi, du moins de sortir de ma zone de confort, et de soutenir le conseil d'administration (CA) en tant que Présidente élue en juin 2022. Un premier mandat pour moi et non pas le dernier, je l'espère. Étant membre depuis 2017 et élue vice-présidente au CA depuis 2019, j'ai eu la chance de créer de précieux liens avec mes collègues du CA, le personnel et la communauté.

Je remercie les membres élu.e.s de notre CA de leur confiance et implication ainsi que de l'accompagnement inestimable de la Directrice générale, Isabelle Côté, et de son équipe. Je souligne le travail exceptionnel des agentes de programmes : Claudia Forget et Émilie L. Angers. Elles ont toutes tenu le fort avec leur compétences et bienveillance respectives.

Les multiples rencontres du CA et de celles des divers comités (Ressources humaines, Communication/site Web, Gouvernance) ont porté fruits. Elles ont permis, non seulement de solidifier nos acquis, mais aussi d'avancer dans l'évolution des objectifs de chacun. D'ailleurs, je désire reconnaître ces acquis par le travail de nos prédécesseur.e.s qui ont tracé la voie. Ainsi, au cours de cette année, les comités ont réussi, suite à quelques années de travaux, à renouveler le cadre des conditions de travail des employé.e.s; à mettre à jour les statuts et règlements généraux; et sans oublier, notre plate-forme web à *l'aire du temps*, haut en couleur incluant une communication soutenue avec nos membres et la communauté par le biais de notre Infolettre mensuelle et divers réseaux sociaux.



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Grâce aux efforts de concertation et à l'appuis de partenaires, un des points marquants au cours de l'année est sans aucun doute, la reconnaissance, de la part du CISSSO, de la place de CAP Santé Outaouais dans la catégorie « *santé mentale* ». Ceci a eu pour effet un rehaussement financier.

Fier partenaire de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ), CAP Santé Outaouais a participé activement aux activités sur le thème : « CHOISIR, c'est ouvrir une porte » (2022) et « CRÉER DES LIENS et être bien entouré.es » (2023). Ces campagnes annuelles apportent une visibilité sans précédent de l'organisme auprès de toute la communauté incluant les localités plus éloignées en plus des formations « mieux-être » offertes à l'année en présentielles et virtuelles. Je vous invite à rester à l'affût des activités à venir. On se doit aussi de souligner l'avancement des travaux de mise à jour du Projet Pacifique dans les écoles et la poursuite des activités d'entraide. Nous avons travaillé avec le quartier Fournier à la mise en place du Projet de quartier pacifique et sécuritaire une partie de l'année, d'où nous avons finalement dû nous retirer faute de modification au contexte du partenariat.

On dit souvent que *pour qu'un enfant grandisse, il faut tout un village*. À l'image de l'enfant, CAP Santé Outaouais a besoin d'une vie associative forte et d'être bien entouré par l'engagement communautaire de toute la région pour étendre son rayonnement. Dans la mire de cette perspective, CAP Santé Outaouais prévoit revoir sa planification stratégique au cours de l'année.

Enfin, je vous remercie cher.ère.s. membres du fond du cœur de votre appui. Au plaisir de CRÉER DES LIENS avec vous lors de cette Assemblée.

En vous souhaitant en bonne santé et bien entourés,

Lucie Morin



D

Mot de la directrice générale

Il me fait plaisir de vous présenter le rapport annuel 2022-2023. Ce rapport vise à vous faire part des résultats et des activités qui nous ont occupés tout au long de l'année. Le rapport est organisé en fonction de nos objectifs stratégiques qui ont été étendus jusqu'à 2023.

D'abord, je tiens à souligner ma fierté envers l'équipe de CAP Santé Outaouais, et particulièrement à Claudia Forget et Émilie L. Angers, toutes deux (2) agentes de programmes. La reprise postpandémie des activités et les bouleversements qu'elle a entraînés, dans un contexte de ressources limitées et parfois fragilisées, ont mis notre capacité d'adaptation à rude épreuve. Et malgré tout, nous avons réussi à réaliser de nombreuses activités et nous avons le vent dans les voiles pour les activités à venir.

Le 28 octobre, les membres du CA ont été invités à une formation sur leurs rôles et responsabilités. Suite à cette formation, un comité sur la gouvernance a été créé. CAP Santé Outaouais s'est doté de conditions de travail améliorées grâce aux travaux du Comité des ressources humaines. Je remercie les membres du CA d'avoir priorisé ce dossier. Il s'agit d'une belle reconnaissance de notre valeur.

Je souligne aussi les nouveautés en termes de santé et sécurité au travail. Quelques rencontres d'équipe ont eu lieu afin de se conformer aux nouvelles exigences de la CNESST. Dans l'optique de favoriser la santé de son personnel, le CA de CAP Santé Outaouais est allé encore plus loin en désignant la Journée nationale de santé mentale positive du 13 mars comme congé férié pour ses employé.e.s.

Plusieurs rencontres ont eu lieu au courant de l'année avec nos partenaires et autres organismes du milieu. Entre autres, une belle relation de travail s'est développée avec le CISSSO pour collaborer à promouvoir la santé mentale positive.

Notre collaboration avec le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO) et la Table régionale des organismes communautaires autonomes de l'Outaouais (TROCAO) se poursuit. D'ailleurs, nous avons collaboré à une capsule vidéo du ROCSMO au sujet de CAP Santé Outaouais. Nous mettons beaucoup d'efforts dans les campagnes de promotion de la santé mentale. Il s'agit d'un moyen privilégié de sensibiliser la population et de faire vivre



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

notre mission. Nous avons d'ailleurs initié des activités avec nos colocataires (L'Apogée et L'Envol SRT) afin de faire vivre l'astuce « CRÉER DES LIENS », telles qu'une activité de sensibilisation à l'histoire des noirs (27 février), un concours « Tu es formidable » (Semaine du 13 février) et l'initiative « Donnez une fleur » pour souligner la Journée de la femme (8 mars). Enfin, un premier atelier mieux-être a eu lieu le 16 mars, activité que nous comptons élargir à l'ensemble de nos membres et la population.

Nous avons offert plusieurs formations cette année en format virtuel et en présentiel et ce, tout à fait gratuitement. Nous avons poursuivi notre travail sur le Projet Pacifique et nous avons dû nous retirer du Projet de quartier pacifique et sécuritaire pour le secteur Fournier en fin d'année.

Parmi les bouleversements cette année, nous avons vécu des changements au niveau du personnel. D'abord, le stage de Frédérique Hong-Albert s'est terminé au printemps 2022. J'aimerais souligner la contribution de Yanick Maurice, agent de programmes depuis 2020, qui est revenu progressivement au travail à l'été puis nous a quitté à l'hiver. Nous avons embauché Émilie L. Angers en novembre et le recrutement d'un.e nouvel.le agent.e de programmes est prévu sous peu. Je remercie chacun.e, incluant André Fournier (comptabilité), François Allard (soutien technique) et Services Opale Communications.

Notre organisme termine l'année en bonne santé financière. Avec l'Apogée et l'Envol SRT, nous maintenons notre principe du paiement au prorata des espaces et de l'utilisation des biens (photocopieur, télécopieur, service d'entretien, recyclage et système d'alarme) et nous partageons les coûts de location des aires communes.

Nous avons continué à assurer une disponibilité à la communauté de 35 heures par semaine en moyenne pendant 50 semaines. Dans nos programmes, nous favorisons l'accessibilité à nos activités et services en les rendant disponibles soit en journée, en soirée et/ou la fin de semaine.

Pour terminer, je tiens à remercier les membres du CA qui sont à l'écoute et au service de notre bel organisme. La vitalité du CA contribue à la bonne santé et à l'équilibre de l'organisme.

Bonne lecture,
Isabelle Côté



Introduction

Conseil d'administration



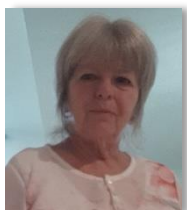
Lucie Morin
Présidente



Maxime
Emond-Larocque
Vice-président



Denise
Desjardins-Labelle
Trésorière



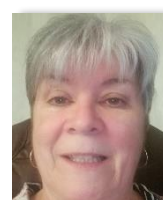
Francine Trépanier
Secrétaire



Rachel Larocque
Administratrice



Richard Smith
Administrateur



Sonia Roy
Administratrice

Note : Tous les membres du Conseil d'administration sont issus de la communauté.

Les employé.e.s



Isabelle Côté
Directrice générale



Yanick Maurice
Agent de
programmes



Émilie L. Angers
Agente de
programmes



Claudia Forget
Agente de
programmes



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

M

Mission

Promouvoir la santé mentale et le mieux-être des personnes et des collectivités de l'Outaouais.

V

Vision

Des personnes et des collectivités engagées activement dans la recherche de leur mieux-être.

V

Valeurs

- La croyance dans le potentiel humain
- L'empathie
- L'engagement volontaire
- Des actions durables et pertinentes
- Synergie

O

Objectifs stratégiques

1. Maximiser les opportunités avec le Mouvement Santé mentale Québec
2. Élaborer une stratégie de communication
3. Créer un réseau d'agent.e.s multiplicateur.rice.s/d'ambassadeur.rice.s
4. Élaborer un plan pour assurer des sources de financement continues
5. Développer une vie associative dynamique
6. Revoir notre offre de services pour l'entraide et pour le Projet Pacifique

P

Planification stratégique

CAP Santé Outaouais a poursuivi les objectifs identifiés dans la planification stratégique jusqu'à la fin de mars 2023.



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

RAPPORT DES ACTIVITÉS



1

Maximiser les opportunités avec le Mouvement Santé mentale Québec

Le 13 mars 2023, nous avons célébrer la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive. Nous avons complété la Campagne 2022 sur le thème « CHOISIR » et initié la Campagne 2023 sur le thème « CRÉER DES LIENS ». Nous avons continué à maintenir les liens avec le MSMQ et à participer aux initiatives qui résonnent en Outaouais.



Campagne de promotion de la santé mentale 2022

FAITS SAILLANTS :

- Coordination d'un comité régional composé de six (6) partenaires, tenue d'une réunion en avril et d'une rencontre de bilan en juin 2022;
- Partage de publications Facebook et YouTube pour outiller la population à maintenir sa santé mentale avec l'astuce « CHOISIR, c'est ouvrir une porte »;
 - 11 publications Facebook entre le 1^{er} avril et le 8 mai 2022 dont deux (2) vidéos, 14 000 personnes atteintes et plus de 600 interactions;
- Contribution financière du ROCSMO de 500 \$;
- Recrutement de sept (7) animatrices pour dispenser les ateliers ;
- Traduction de l'atelier « CHOISIR » en anglais;
- Deux (2) formations offertes pour préparer les animatrices;
- Présentations de la Campagne :
 - Table de développement social de la Lièvre
 - Table de développement social de la Vallée-de-la-Gatineau
- Envoi postal aux organismes et résidences qui animeront l'atelier eux-mêmes (dépliants, affiche, coffre à outils, compte-rendu de l'animateur);
- Déploiement des ateliers du 2 au 13 mai;
 - 18 animations par nos animatrices :
 - 15 organismes
 - Une résidence
 - Deux (2) par CAP Santé Outaouais en format virtuel
 - 15 organismes et une résidence ont animé eux-mêmes
 - Autres milieux par le CISSSO (écoles, centre de jour en déficience...)



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Depuis la naissance de l'organisme en 1991, CAP Santé Outaouais réalise des activités de sensibilisation en promotion de la santé mentale lors de la Semaine de la santé mentale en mai. Notre organisme a coordonné, encore cette année, une Campagne de promotion de la santé mentale avec des partenaires de la région pour mener à bien le déploiement de la *Campagne* partout en Outaouais.



CAP SANTÉ
OUTAOUAIS

la maison
réalité



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec



LES HABITATIONS
NOUVEAU DÉPART

ROCSMO

Cette *Campagne* était une occasion de sensibiliser les gens à l'importance de conserver son équilibre émotionnel, de prendre soin de sa santé mentale et de l'améliorer. Encore une fois, la priorité établie par le comité de partenaires était d'offrir des activités gratuites ouvertes à toute la population de l'Outaouais.



Les affiches, les dépliants et autres outils imprimés ont été distribués à 154 organismes communautaires de la région en mars 2022. Un atelier a aussi été développé sur le thème « CHOISIR, c'est ouvrir une porte », disponible dans les deux (2) langues officielles. Comme nous l'avons fait en 2021, nous avons adapté l'atelier virtuellement en vue de l'offrir pour l'édition 2022 de la *Campagne*.

Le comité organisateur a créé trois (3) sous-comités dont celui de création de l'atelier sur lequel nous avons été particulièrement actifs et un sur l'offre de l'atelier dans les résidences pour personnes âgées de la région.

Le ROCSMO a accepté de contribuer à la *Campagne* encore cette année pour un montant de 1 500\$. Merci pour cette contribution financière qui soutient le déploiement dans les territoires.

ROCSMO



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Communications

Une nouvelle production vidéo de Fil sur le thème « CHOISIR, c'est ouvrir une porte » a été diffusée dans le cadre de la *Campagne*. Une page consacrée à la Campagne a été publiée sur le site web de CAP Santé Outaouais et un icône spécial a été placé sur la page d'accueil. Un courriel de lancement a été envoyé à tous nos abonnés le 8 mars 2022. Nous avons publié un article dans l'Infolettre d'avril, le calendrier des ateliers a été annoncé dans un courriel à la mi-avril et dans l'Infolettre de mai.

Nous avons préparé une série de messages ciblés pour une douzaine de publications Facebook. Nous avons débuté à la fin de mars 2022. Enfin, le CISSSO a publié :

- a. Un communiqué interne aux directions et dans l'Intranet;
- b. Une publication dans les médias sociaux du CISSSO, des messages Facebook de la *Campagne* (une publication la semaine avant, puis une ou deux (2) pendant la Semaine nationale de la santé mentale);
- c. Un article sur le site Web (Quoi de neuf).

Comité organisateur

Le comité organisateur de l'édition 2022 a complété son travail en juin 2022. Nous tenons à remercier les membres :

- Catherine Lafleur-Legault du Centre Inter-Section
- Marie-Claude Leclair des Habitations Nouveau Départ
- Jacques Guay et Audrey Kingsbury de la Maison Réalité
- France Pérodeau du Service d'accompagnement pour l'inclusion sociale (SAIS)
- Mélanie Sarazin du ROCSMO
- Marie Hortas et Lisa Leblanc du CISSSO



RAPPORT ANNUEL 2022-2023



Journée nationale de promotion de la santé mentale positive – 13 mars 2023

FAITS SAILLANTS :

- Envoi d'une invitation à proclamer leur appui à la *Journée* aux 67 municipalités de l'Outaouais
 - Confirmation d'adoption reçue de sept (7) municipalités et MRC;
- Plus de 1000 personnes rejointes via Facebook - du 25 janvier au 13 mars 2023.

Le 31 mars 2022, le Projet de loi 498 « Loi proclamant la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive » a été adoptée par l'Assemblée nationale. Cette *Journée* est donc devenue pour nous en Outaouais le lancement officiel la Campagne de promotion de la santé mentale qui se termine à la mi-mai.

Une proclamation municipale a été préparée et envoyée à toutes les municipalités de l'Outaouais. Une confirmation d'adoption a été reçue de :

- La MRC de La Vallée-de-la-Gatineau
- Municipalité de Montcerf-Lytton
- Ville de Thurso
- Municipalité de Lac-Sainte-Marie
- Municipalité de Blue Sea
- Municipalité de Sainte-Thérèse-de-la-Gatineau
- Ville de Gracefield

Une belle collaboration existe entre CAP Santé Outaouais et le CISSSO qui a démontré son appui en publiant :

- a. Un communiqué interne à l'ensemble des directions et l'Intranet
- b. Des messages Facebook dans les médias sociaux du CISSSO
- c. Un article sur le site Web (Quoi de neuf).



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Campagne de promotion de la santé mentale 2023

FAITS SAILLANTS :

- Coordination d'un comité régional composé de trois (3) partenaires, tenue de cinq (5) réunions de novembre 2022 à mars 2023 :
 - Un comité de travail de cocréation de l'atelier, tenue de quatre (4) réunions;
- Confirmation de six (6) animatrices pour dispenser les ateliers;
- Liaison avec 154 organismes communautaires du territoire :
 - Quelques appels personnalisés et 29 organismes intéressés à collaborer;
 - Offre d'animer l'atelier « CRÉER DES LIENS et être bien entouré.es » disponible dans les deux (2) langues officielles;
 - Envoi d'outils promotionnels aux organismes;
- Élaboration d'une stratégie de communication :
 - Une nouvelle production vidéo de Fil;
 - Préparation de messages ciblés pour douze (12) publications Facebook;
 - Page dédiée à la *Campagne* sur le site web et bouton sur la page d'accueil;
 - Promotion de la *Campagne* par le CISSSO dans son réseau interne, sur son site web et sur sa page Facebook;
 - Courriels et articles publiés via notre Infolettre à tous nos abonné.e.s.

CAP Santé Outaouais au cœur de l'action

Pour l'édition 2023 de la Campagne de promotion de la santé mentale, les animations auront lieu à travers l'Outaouais du 1^{er} au 14 mai. Cette année, le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) a sélectionné l'astuce « **CRÉER DES LIENS et être bien entouré.es** ».

« Saviez-vous que les relations humaines sont une des bases de l'engagement, du leadership et de la confiance? Elles représentent un besoin vital pour le bien-être individuel et collectif et ce quel que soit notre âge. »





RAPPORT ANNUEL 2022-2023

En novembre 2022, nous avons procédé à l'embauche d'Émilie L. Angers, agente de programmes qui prendra graduellement le relais de la directrice générale à la coordination de la Campagne. Son arrivée concorde avec le début des rencontres du comité organisateur.

Cette année, la collaboration interne entre nos employées, a permis à l'équipe de se soutenir et de faire émerger de nouvelles méthodes de travail. L'entraide au sein de l'équipe a aidé à développer de nouvelles initiatives qui viennent bonifier les outils pour les animatrices et pour les milieux. Cela a facilité le travail de gestion de la Campagne et aidé également à l'intégration de la nouvelle agente de programmes au sein de l'équipe.

Comité organisateur des activités de la campagne

- Le comité organisateur a débuté ses rencontres le 9 novembre. Il s'est réuni à raison de cinq (5) fois afin de déterminer les éléments clés de la campagne.
- Le comité est composé de trois (3) partenaires : Le Centre Inter-Section, la Maison Réalité et le CISSSO.
- Le comité souhaite rejoindre l'ensemble de l'Outaouais.
- Les clientèles cibles pour l'atelier sont les adultes et les personnes âgées.
- Un outil est en création et sera publié sur Facebook.

Le comité organisateur coordonné par CAP Santé Outaouais connaît un nombre inférieur de partenaires cette année. Le comité est composé de Isabelle Côté et Émilie L. Angers de CAP Santé Outaouais, de Béatriz Delgado et Marie-Audrey Leblanc du CISSSO, Carol-Anne Roy de la Maison Réalité et de Catherine Lafleur-Legault du Centre Inter-Section. Les actions proposées pour la Campagne tiennent donc compte de la capacité de chacun à s'y investir. Malgré l'enthousiasme de recréer un événement « Mieux-être en fête », nous avons opté pour des actions qui rejoindront l'ensemble de l'Outaouais. Pour une première fois, nous lancerons un défi sur les réseaux sociaux et demanderons l'effort commun pour avoir le plus de visibilité possible. À ce jour nous avons déterminé que cet outil aura pour titre : Charge ta batterie en créant des liens qui te font du bien : #jechargemabatterie.





Comité de cocréation

- Au total, quatre (4) rencontres avec le comité ont été nécessaires afin d'arriver au cahier d'animation.
- À son maximum, le comité était composé de neuf (9) personnes.
- Dès la deuxième rencontre, les trois (3) animatrices externes de CAP Santé Outaouais ont été invitées à se joindre au groupe et à prendre part aux décisions en lien avec le guide d'animation.
- Pour la toute première fois, les membres du comité expérimenteront les activités sélectionnées, afin d'évaluer leur pertinence et leur faisabilité.
- La rédaction du guide d'animation a débuté le 7 février et a été finalisé le 30 mars. Il a ensuite été envoyé à la traduction.
- Il y aura sept (7) animatrices pour dispenser les ateliers.

Le comité de cocréation de l'atelier a été coordonné par la nouvelle agente de programmes. Elle a su relever le défi avec brio avec le soutien de sa collègue, une collaboratrice importante dans la planification et l'animation des rencontres. Leur expertise en animation ainsi que leurs connaissances terrain ont été de mise dans le processus de création du cahier d'animation et les rencontres de groupes. Il a été observé que l'ajout d'une ou deux (2) rencontres serait bénéfique afin d'offrir davantage de temps au processus créatif et ainsi bonifier l'implication des partenaires.

Démarches auprès des organismes et résidences pour personnes âgées

- Le 9 février, nous avons envoyé un courriel invitant les organismes à participer à la Campagne 2023.
- Le 9 mars, nous avons fait un premier envoi courriel à 30 résidences pour personnes âgées et un rappel d'intérêt pour les organismes.
- Le 15 mars, nous avons procédé à un envoi postal à 154 organismes (remise d'un dépliant et d'une affiche).
- Le 9 et le 16 mars, quelques appels ciblés ont été effectués. Les organismes rejoints sont intéressés par la Campagne.
- À la fin mars, nous avons 29 réponses d'intérêt face à la Campagne
 - 10 autogérés
 - 19 animations par notre organisme dont trois (3) dans des résidences pour personnes âgées.



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Le 9 février, le coup d'envoi a été lancé auprès des organismes. Ils avaient jusqu'au 24 mars pour remplir leur fiche d'information et donner leurs préférences. Les résidences pour personnes âgées ont été rejointes lors d'un deuxième envoi massif. La plupart des milieux souhaitent la présence d'une animatrice de notre organisme lors de l'atelier, même s'ils ont la capacité d'animer par eux-mêmes. Lors du deuxième envoi, nous avons joint la fiche d'information au courriel afin de faciliter la coordination. Cela évite les multiples échanges de courriels et rend la démarche plus officielle. L'envoi par courriel et les appels ciblés sont d'excellents moyens pour rejoindre les milieux.

Communications

Une nouvelle production vidéo de Fil sur le thème « CRÉER DES LIENS et être bien entouré.es » a été préparée et sera diffusée dans le cadre de la *Campagne*. Une page consacrée à la Campagne est publiée sur le site web de CAP Santé Outaouais et un icône spécial a été placé sur la page d'accueil. Un courriel de lancement a été envoyé à tous nos abonnés. Nous prévoyons publier un article dans l'Infolettre d'avril et le calendrier des ateliers dans un courriel à la mi-avril et dans l'Infolettre de mai.

Nous avons préparé une série de messages ciblés pour une douzaine de publications Facebook dont quelques-unes sont parues en mars. Enfin, une rencontre s'est tenue en février avec le CISSSO pour établir leur participation aux communications :

- a. Communiqué interne aux directions et dans l'Intranet;
- b. Publication dans le bulletin interne le Fil;
- c. Publication dans les médias sociaux du CISSSO, des messages Facebook de la *Campagne* (une publication la semaine avant, puis une ou deux (2) pendant la Semaine de la santé mentale);
- d. Diffusion d'un article sur le site Web (Quoi de neuf).



CAP Santé Outaouais, actif au niveau régional et provincial

FAITS SAILLANTS :

- Dix (10) rencontres avec le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ);
- Participation à un webinaire sur l'astuce CRÉER DES LIENS;
- Participation à la Concertation en santé mentale organisée par la Table de développement social de la Lièvre.

CAP Santé Outaouais a participé encore cette année aux rencontres régulières des organismes régionaux membres du MSMQ. Ces réunions permettent d'échanger et d'orienter les actions concertées du MSMQ et de faire rayonner les accomplissements de la région ainsi que de faire valoir nos préoccupations.

Perspective d'avenir

Nous comptons poursuivre la coordination d'une Campagne annuelle de promotion de la santé mentale en mettant à contribution divers milieux de la région (organismes, résidences, écoles et autres) et à promouvoir la Journée nationale de santé mentale positive. Nous allons continuer de maximiser les opportunités avec le Mouvement Santé mentale Québec.



2

Élaborer une stratégie de communication

Cette année, CAP Santé Outaouais avait planifié de continuer les efforts de visibilité et d'amélioration du nouveau site web. Et nous allons revisiter la stratégie de communication après l'exercice de la prochaine planification stratégique.



Plan de communication

La stratégie présentée au Conseil d'administration en mai 2021 n'a pas été revue et la troisième et dernière étape soit la mise en œuvre n'a donc pas pu être réalisée. Toutefois, nous avons continué nos activités liées au site web, à la page Facebook et à l'Infolettre.



Un tout nouveau site web

FAITS SAILLANTS :

- 11 961 visiteurs.euses et 29 246 pages visitées au cours de l'année;
- Huit (8) rencontres du comité de travail web / communications;
- Première année complète du nouveau site web.

Le nouveau site web utilise une plateforme très différente de l'ancien site web. Des mesures de sécurité avancées ont été instaurées afin d'assurer la stabilité du site et la protection des renseignements. Il est donc difficile d'effectuer une comparaison de l'achalandage avec les années précédentes puisque les données ne sont pas comptabilisées de la même façon. De plus, les données sont mesurées à l'aide d'un outil différent. Somme toutes, nous savons qu'au total, le site web a attiré près de 12 000 visiteurs.euses en 8650 visites.



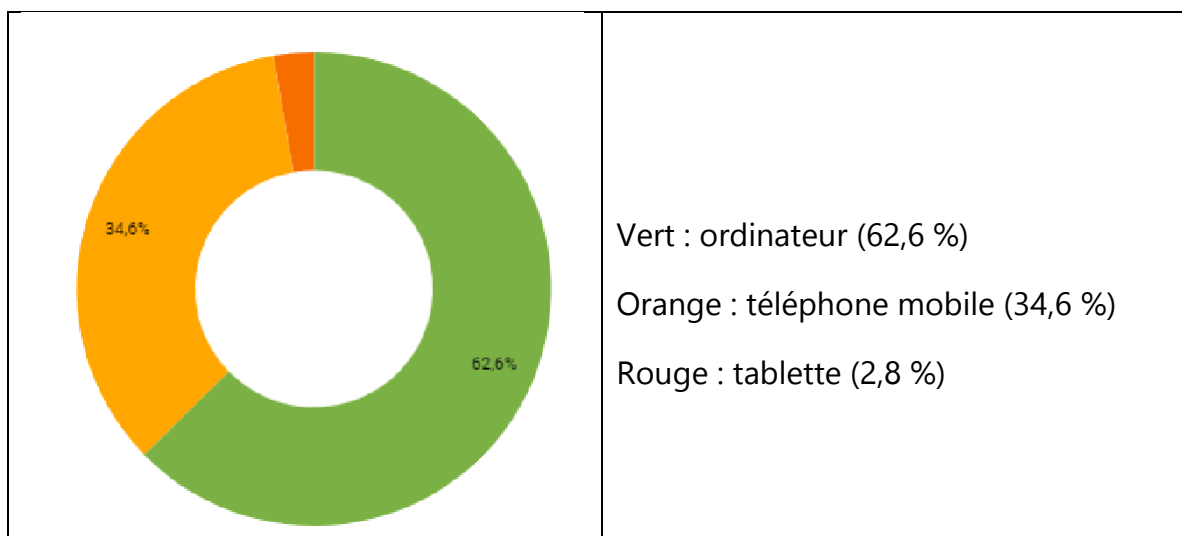
RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Données intéressantes

Statistiques générales

Nombre total de visiteurs.euses	11 961
Nombre total de visites	8 650
Nombre de visites par usager.ère.s	1,43
Durée moyenne par visite	2 min 30 sec
Nombre total de pages visitées	29 246
Nombre de pages par visite	3,38

Support utilisé pour visiter le site web



Pages les plus visitées

1	Page d'accueil
2	Répertoire des groupes d'entraide et de soutien
3	Formations
4	Activités
5	Programmation – calendrier des formations
6	Campagne de promotion
7	Outils
8	Entraide
9	À propos



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Nous constatons que les statistiques démontrent nos efforts de visibilité. Certaines données nous laissent croire que 2022-2023 en fut une de transition et que nos stratégies de promotion fonctionnent. Par exemple, le fait que la page d'accueil soit la page la plus visitée pourrait indiquer qu'il s'agit du chemin d'accès le plus utilisé, ce qui est logique avec notre approche d'indiquer l'adresse générale du site dans toutes nos communications. Il sera intéressant de voir l'évolution de ces données lors des prochains rapports d'activités.

Évolution

Compte tenu de l'ampleur de la tâche liée à la refonte du site web, nous avons opté pour lancer le site avec un mélange de nouveau contenu, une nouvelle organisation du contenu et une partie de contenu « tel quel ». En 2022-2023, certaines nouvelles fonctions ont été créées, comme pour l'inscription en ligne - formations et ateliers.

La transformation du contenu des outils (pdf) en format dynamique a été remise à la 2^e étape. Nous avons l'intention de transformer ce contenu dans les mois à venir mais tenons à le rendre quand même disponible entre temps. D'autres fonctionnalités s'ajouteront telles que le paiement en ligne (publications, adhésions, dons) et l'amélioration du moteur de recherche.

Bravo pour le nouveau site web, les couleurs, le nouveau logo, la clarté et la fluidité! Il va faire des vagues!

Félicitations!



Visibilité

FAITS SAILLANTS :

- 11 Infolettres mensuelles (pause en août) à 750 abonné.e.s;
- Kiosque d'information en présentiel.

CAP Santé Outaouais déploie des efforts afin de profiter des opportunités qui se présentent pour faire la promotion de la santé mentale et du mieux-être ainsi que des activités offertes.

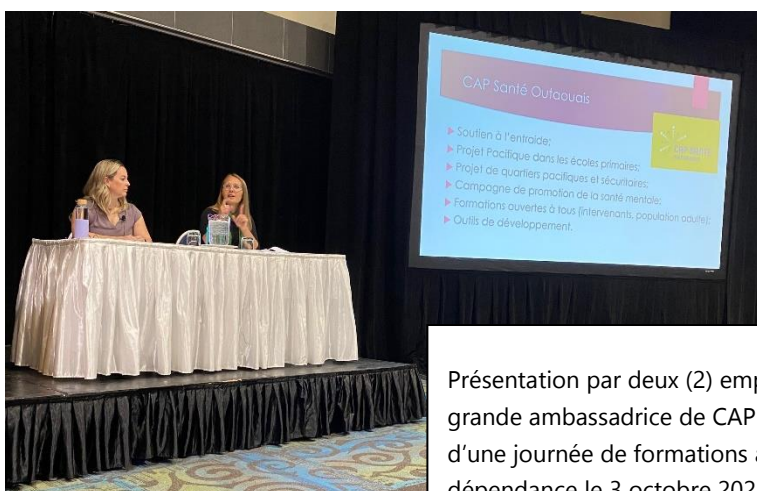


RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Francine Trépanier et Lucie Morin à l'École Secondaire Du Versant dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide.



Par exemple, nous avons présenté un kiosque à l'École secondaire Du Versant pour leur événement « midi-kiosques sur la promotion de la vie » dans le cadre de la Semaine de prévention du suicide et une présentation conjointe avec le CISSSO d'une journée de formations au comité régional en prévention de la dépendance.



Présentation par deux (2) employées du CISSSO, dont une membre et grande ambassadrice de CAP Santé Outaouais, Lisa Leblanc, lors d'une journée de formations au comité régional en prévention de la dépendance le 3 octobre 2022 – la présentation portait sur les sept (7) astuces!

CAP Santé Outaouais a envoyé l'Infolettre mensuelle dans un tout nouveau format à environ 750 abonné.e.s, 11 fois dans l'année.

« Merci beaucoup pour cette infolettre qui respire déjà le printemps qui s'en vient et nous donne de l'énergie. »

« Un grand merci à vous pour ce bulletin qui nous invite au calme et fait ressortir en mots simples le confort de l'automne. »

« Félicitations pour tout le beau travail. »



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

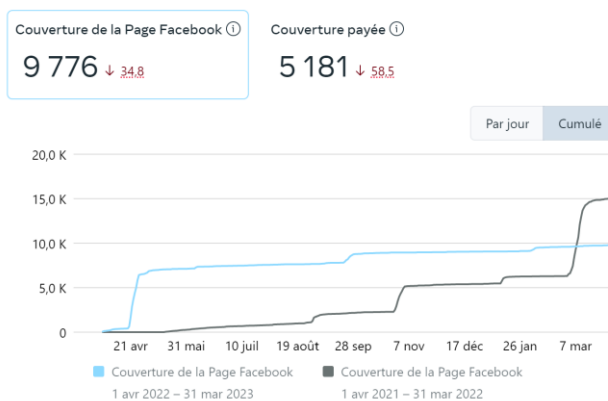
La page Facebook de CAP Santé Outaouais

FAITS SAILLANTS :

- La page Facebook compte 1 800 abonné.e.s et est abonnée à 784 pages;
- 45 publications au cours de l'année ont rejoint près de 10 000 personnes.

Force est de constater que les médias sociaux prennent de plus en plus de place dans la vie des gens. CAP Santé Outaouais a réussi à avoir une certaine présence sur Facebook en publiant des messages ciblés pour la *Campagne 2022* et pour la *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive 2023*.

CAP Santé a aussi partagé des publications du MSMQ. Nous avons publié des messages pour annoncer des formations et des ateliers. Nous avons utilisé le service de publicité pour quelques publications originales, ce qui semble avoir accru la visibilité et rejoint quelques milliers de personnes.



Perspective d'avenir

Nous prévoyons continuer à améliorer le site web pour le rendre encore plus intéressant, accessible et performant. Nous commencerons à traduire le contenu statique (pdf) en contenu dynamique et interactif et améliorerons le moteur de recherche. Nous simplifierons les processus administratifs en introduisant le paiement d'achat en ligne (PayPal), pour l'adhésion, les formations et les ressources.



3

Créer un réseau d'agent.e.s multiplicateur.rice.s

Les partenaires du comité organisateur de nos campagnes annuelles de promotion sont des agent.e.s multiplicateur.rice.s naturel.le.s. En plus, nos collaborations avec des organismes dans les divers territoires pour les ateliers et celles avec les groupes d'entraide /soutien constituent aussi des démarches vers la création d'un réseau.

CAP Santé Outaouais a organisé des cafés rencontres, ce qui ouvre la porte à de nouvelles collaborations. En **créant des liens**, nous souhaitons poursuivre les collaborations et outiller les membres de notre réseau par nos formations et ateliers.



Partenariat et collaboration avec le milieu

Une collaboration importante s'est développée avec le Centre intégré de la santé et des services sociaux de l'Outaouais (CISSSO) dans le cadre de la *Campagne* 2022 et de la *Journée* du 13 mars. En effet, le CISSSO a accepté de diffuser un message spécial à tout le personnel au sujet de la *Campagne*, de ses activités et de ses messages, en plus de publier plusieurs publications sur sa page Facebook officielle et un article complet sur le site web. De plus, quelques rencontres ont eu lieu avec des représentant.e.s du CISSSO pour discuter de nouvelles collaborations.

En plus de continuer son partenariat avec le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ), CAP Santé Outaouais a aussi œuvré aux collaborations suivantes :

- Membre du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO);
- Membre de la Table Régionale des organismes communautaires autonomes de l'Outaouais (TROCAO);
- Membre d'Espace Outaouais;
- Partenariat avec la Table des partenaires du secteur Fournier à Gatineau pour l'implantation du Projet de quartier pacifique et sécuritaire (Association de la fraternité du secteur Fournier, L'Antre-Hulloise, L'Avenue des Jeunes, École Notre-Dame, Centre de pédiatrie sociale, Ville de Gatineau, CISSSO);
- Poursuite de l'entente de partage des coûts des biens et services avec les deux colocataires : L'Apogée et L'Envol S.R.T.



RAPPORT ANNUEL 2022-2023



Perspective d'avenir

CAP Santé Outaouais compte poursuivre ses efforts de rayonnement auprès des Tables de développement social, des organismes du territoire, des écoles et divers milieux. Nous souhaitons établir nos critères de collaboration afin de mieux sélectionner les nombreuses opportunités qui s'offrent à nous.



4

Élaborer un plan pour assurer des sources de financement continues

CAP Santé Outaouais est principalement financé par le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais. Un des critères de ce programme est de démontrer la contribution de la communauté de différentes manières, y compris financièrement.



Contributions financières ciblées

Nos sources d'autofinancement proviennent principalement des ventes de certains services, comme les formations et l'accompagnement de milieu. Dans le cadre de la Campagne de promotion de la santé mentale 2022, le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO) a accepté de contribuer financièrement pour un montant de 500 \$. Merci pour cette contribution financière qui a favorisé le déploiement sur les territoires.



Campagne de financement

CAP Santé Outaouais avait l'intention de développer une stratégie de financement à moyen et long terme. Cette initiative a été mise sur pause puisque le contexte externe (pandémie) n'était pas favorable. Les efforts ont plutôt été ciblés vers les dossiers internes tels que le recrutement et la révision de la politique des ressources humaines.

Perspective d'avenir

CAP Santé Outaouais compte revoir cette stratégie lors de l'élaboration de la nouvelle planification stratégique en 2023-2024.



5 Développer une vie associative dynamique

FAITS SAILLANTS :

- 38 membres de l'organisme;
- 227 heures de bénévolat du CA;
- 11 réunions du CA;
- Sept (7) rencontres du comité de révision des ressources humaines;
- Une rencontre du comité de gouvernance.

Le Conseil d'administration a tenu ses rencontres mensuelles (11 réunions) en mode vidéoconférence pour les trois premières et ensuite en présentiel. C'était agréable de nous retrouver ensemble dans la même salle en personne! L'AGA a eu lieu le 22 juin 2022 et la conformité de nos règlements généraux a été confirmée. Le CA a été particulièrement actif cette année en investissant 227 heures de bénévolat.

Le comité de révision des ressources humaines a poursuivi le travail entamé en 2021-2022 et a tenu sept (7) rencontres. Le comité a révisé la politique de ressources humaines, y compris les échelles salariales, les conditions de travail etc.

Des correspondances ont été envoyées aux membres au sujet de l'AGA et du renouvellement de l'adhésion.

Perspective d'avenir

Nous prévoyons continuer à impliquer nos membres ainsi que leur offrir des activités spécifiques pour développer la vie associative.



6

Revoir notre offre de services pour l'entraide et pour le Projet Pacifique

Au fil des ans, CAP Santé Outaouais est devenu la référence en matière d'entraide dans la région. La participation à un groupe d'entraide ou à un groupe de soutien est déterminante pour la santé mentale des personnes qui décident de s'engager dans ces groupes. Ce n'est pas étonnant que, par notre mission de promotion de la santé mentale, l'entraide a toujours été un volet très important pour notre organisme.

Le Projet Pacifique est un programme de promotion des conduites pacifiques à l'école primaire qui vise à aider les jeunes à résoudre les conflits interpersonnels et privilégie la médiation comme mode de résolution de conflits. Le Projet Pacifique, par les valeurs qu'il véhicule et les ressources qu'il mobilise, amène un changement dans la culture organisationnelle de l'école.



Entraide

FAITS SAILLANTS :

- 46 réponses à des demandes d'information par téléphone et courriel;
- 2 926 visites dans la section du répertoire en ligne de notre site web;
- Appui à deux (2) groupes de la communauté désirant démarrer un groupe;
- Reprise des groupes, quatre (4) groupes se rencontrent dans nos locaux;
- Participation à la première journée sur la pair aideance en Outaouais ainsi qu'à une rencontre de suivi.

L'entraide constitue une grande partie de nos activités directes au public. Les groupes d'entraide se présentent comme ressource complémentaire aux soins de première ligne et contribuent à briser l'isolement souvent créé par des expériences, des handicaps ou des souffrances particulières telles que les troubles de l'alimentation, les troubles anxieux, la douleur chronique, le deuil, les traumatismes craniocérébraux, l'épilepsie, l'alcoolisme, etc. Les liens créés dans les groupes participent aussi à favoriser une santé mentale positive. CAP Santé Outaouais a participé aux rencontres du Colloque sur la pair-aidance en Outaouais afin d'explorer des liens possibles avec les groupes d'entraide.



Le répertoire des groupes d'entraide et de soutien et l'aide au démarrage

Le principal outil est le répertoire des groupes d'entraide et de soutien, qui inclut 49 groupes. Il est disponible en ligne gratuitement dans un nouveau format simplifié sur notre site web.

Cette année, nous avons rencontré différentes personnes intéressées à démarrer un groupe d'entraide, soit un groupe pour les femmes atteintes du cancer du sein et un groupe d'entraide animé par des parents de la Maison de la famille L'Étincelle.

Au cours de l'année, nous avons hébergé dans nos locaux ou virtuellement cinq (5) différents groupes.

- Communication nonviolente - un langage de vie
- Apprivoiser mon anxiété tout en douceur
- Association québécoise du syndrome de la Tourette
- Hommes Québec
- Femmes Québec

Malheureusement, les groupes *Apprivoiser mon anxiété tout en douceur*, *Dépendant affectif anonyme* et *Femmes Québec* ont cessé leurs activités en cours d'années.

Il est important de préciser que plusieurs groupes offrent des rencontres en mode virtuel, au niveau régional et au niveau provincial.

Perspective d'avenir

Nous comptons entreprendre une nouvelle étude de besoin auprès des groupes afin de prioriser les mesures et activités à mettre en place.

Des efforts de recrutement seront amorcés pour combler le poste d'agent.e de programmes qui aura entre autre la responsabilité du volet de l'entraide.



Projet Pacifique

FAITS SAILLANTS :

- Une nouvelle école Petite Ourse : formation du personnel (35) et du service de garde (13)
- Cinq (5) ateliers, à la recherche du calme perdu (deux nouveaux!)
- École Montessori de Chelsea : six (6) ateliers, moyenne de 20 élèves
- École Carle : six (6) ateliers, moyenne de 22 élèves
- Formation à venir sur le plein air comme outil d'apprentissage

Une nouvelle demande pour le projet est arrivée d'une école à Aylmer, la Petite Ourse. La directrice et une intervenante furent rencontrées à quelques reprises pour planifier l'arrivée du programme. La première étape fut l'évaluation de la motivation de l'équipe-école. Elle fut réalisée à l'automne 2022 et 22 enseignant.e.s y ont participé. Les résultats furent transmis à la direction.

Vu le grand intérêt et motivation de l'équipe, la formation du personnel a eu lieu au début janvier et 35 enseignant.e.s et membres du personnel de soutien y ont participé. La formation du personnel du service de garde eut lieu par la suite et 13 éducateur.rice.s y ont participé.

La révision du programme s'est concrétisée par la bonification de deux (2) nouveaux ateliers pour se calmer, augmentant ceux-ci à cinq (5). Les nouveaux ateliers comprennent : un atelier développé en plein air avec des défis et des exercices de respiration et d'observation, et un atelier développé pour créer un cahier pour l'expression des émotions.

Les deux Écoles (Montessori de Chelsea et Carle) qui ont manifesté leur intérêt cette année pour les tester, l'ont fait au printemps, à l'automne et à l'hiver 2023. Ainsi, des groupes de 2^e, 3^e-4^e et 5^e-6^e année ont expérimenté les ateliers. C'est plus de **80 élèves** différents qui ont appris à reconnaître le niveau d'énergie lié aux émotions ressenties, à méditer, exprimer leur émotion par le dessin ou l'écriture, se recentrer par l'observation, entre autres. Le 5^e atelier n'a malheureusement pu être testé, celui qui permet de créer un coin pour se calmer dans la classe.



RAPPORT ANNUEL 2022-2023



Groupe scolaire travaillant sur les personnages du Projet Pacifique

En complément à ce projet, la TÉO (table éducation Outaouais) nous a approché pour animer une formation en mars dernier pour prendre soin des intervenant.e.s et éducateur.rice.s des comités (0-5 ans). Ce fut l'occasion de créer des liens avec eux et offrir une présentation pour se ressourcer à l'aide de trois (3) astuces : 24 participant.e.s.

Une présentation du programme et des nouveaux ateliers pour se calmer fut également réalisée auprès des conseiller.ère.s en promotion de la santé du CISSSO qui travaillent dans les écoles : 10 participant.e.s y ont assisté.

« Super activité très bon truc que moi l'enseignante je vais pouvoir mettre en pratique dans ma classe, un gros merci! » (Enseignante de 4^e, école Carle)

« Je me sens très calme après la méditation, j'ai envie de dormir. » (Élève de 2^e, école Carle)

« Un élève qui a de la difficulté avec sa colère me demande : ça fonctionne comment la boîte de la colère et quelles autres façons on peut faire? » (Élève de 2^e, école Montessori)

Perspective d'avenir

À venir, la formation de l'école forêt pour développer une série d'ateliers à l'extérieur que ce soit dans la cour d'école, le parc adjacent à l'école ou autre. Les ateliers pour se calmer seront testés une dernière fois afin d'aller jusqu'au bout du processus i.e aménager un coin pour se calmer avec les moyens appris dans la classe.



Annexes



Annexe 1 - Projet de mobilisation citoyenne – Quartier pacifique et sécuritaire

FAITS SAILLANTS :

- Activité pour la fête du printemps : une centaine de résident.e.s présent.e.s
- Formation sur les notions pacifiques des nouveaux partenaires : automne 2022
- Aucun suivi pendant l'été pour la préparation du forum social
- Démission de l'intervenante de Quartier, novembre 2022
- Arrêt de l'implication de CAP Santé Outaouais en décembre 2022



L'arrivée d'une nouvelle intervenante au printemps 2022 a amené une énergie nouvelle au projet de mobilisation citoyenne du secteur Fournier. Nous avons organisé ensemble l'activité pour la fête du printemps. Les résident.e.s offraient une fleur à une personne significative dans leur entourage, famille, quartier. De plus, il.elle.s pouvaient prendre une photo ensemble (polaroid) et avoir ainsi un souvenir.

« La première photo de famille que j'ai depuis que je suis arrivée au Canada. »

« Ça m'a touchée de recevoir une fleur de ma voisine. »

« Une photo des enfants, cousins et cousines ensemble, wow! »

La préparation d'un forum social qui devait avoir lieu à la rentrée, devait occuper notre été et aucune rencontre ne fut réalisée, malgré plusieurs relances de notre part en ce sens.

Pendant l'été pour maintenir le lien avec l'intervenante de quartier et bonifier les ateliers pour se calmer, nous avons tester deux (2) nouveaux ateliers développés pour le Projet Pacifique auprès des jeunes du Camp de jour Fournier. Les intervenant.e.s ont embarqué et ont amené des idées intéressantes pour susciter davantage l'intérêt surtout des plus grand.e.s (10-12 ans).



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

À l'automne, nous avons exigé une rencontre pour revoir le plan d'action qui n'était plus réaliste à notre avis, vu le manque de mobilisation des partenaires pendant l'été. Deux (2) rencontres eurent lieu à cet effet. Le plan d'action révisé et réduit impliquait la formation des nouveaux.elles partenaires aux principes pacifiques, l'organisation et l'animation de trois ou quatre (3-4) *focus group* populationnels selon l'âge afin de mobiliser des citoyen.ne.s pour agir sur des besoins concrets du milieu par la suite.

Juste après cette révision, l'intervenante du quartier a démissionné étant donné le contexte difficile du projet. Nous avons demandé aux partenaires de la table de réfléchir aux conditions du partenariat avant de poursuivre étant donné que c'était la deuxième fois, qu'il y a un départ en moins d'un an. Aucune réflexion ne fut faite sur le partenariat. L'engagement des partenaires fut toutefois réitéré pour la suite du plan d'action. Étant donné la situation préoccupante et l'absence de modification au contexte, nous nous sommes retirés du projet en fin d'année 2022.

Nous avons réfléchi au contexte de partenariat de notre côté et aux conditions nécessaires pour avancer dans un projet de quartier.

Deux (2) demandes pour accompagner d'autres quartiers sont venues des partenaires de la ville; une concernant un quartier aux prises avec de la délinquance, de l'itinérance et de l'insécurité. Nous avons décliné notre implication vu l'urgence des besoins de sécurité et avons précisé notre mandat de promotion/prévention plutôt qu'intervention, nous sommes ouverts à y participer lorsque le milieu ne sera pas en crise. Une autre demande pour un quartier avec des enjeux de cohabitation avec l'itinérance a été faite, nous avons souligné les conditions essentielles pour le projet dont l'implication d'un milieu de vie et les milieux approchés ont refusé de s'impliquer à ce niveau.

Perspective d'avenir

Nous nous questionnons sur l'ampleur de l'implication des partenaires pour ce type de projet vu entre autres le contexte d'épuisement des intervenant.e.s et de roulement de personnel.



Annexe 2 - Programme de formation et ateliers

FAITS SAILLANTS

- Cinq (5) formations dispensées à la population
- Une (1) formation dispensée deux (2) fois aux intervenant.e.s
- Création d'activité de mieux-être : quatre (4) activités
- Coanimation avec la paire aidante de l'Apogée : 5 à 7 sur la CNV (Communication Non Violente)

Formation

Nous avons dispensé cinq (5) formations à la population, avec un nombre peu élevé de présences malgré les nombreuses inscriptions. Une réflexion fut faite de ce fait, pour confirmer la participation.

Titres des formations	Nombre heures	Mode	Nombre participants
« Animation de groupe »	9h	virtuel	5
« Être à l'écoute »	14h	présentiel	2
« S'affirmer pour être bien avec soi et les autres »	9h	présentiel	2
« Tu es formidable! »	4h	virtuel	8
« S'adapter au changement »	6h	virtuel	5
« 7 astuces pour se recharger comme intervenant »	6h	présentiel	8
	6h	présentiel	7

Nous avons dispensé une nouvelle formation destinée aux intervenant.e.s intitulée « 7 astuces pour se recharger comme intervenant ». Cette formation fut offerte à deux occasions **rejoignant une quinzaine d'intervenant.e.s**. Le souhait par les participant.e.s et le ROCSMO est qu'elle soit redonnée.

Commentaires des participantes à la formation des sept (7) astuces :

« Je ne me suis jamais sentie à l'aise dans un groupe, c'est la première fois que je le suis, merci! »

« J'ai partagé de très agréables moments avec de belles personnes! »

« Merci de nous permettre d'être complètement nous-même sans jugement! »

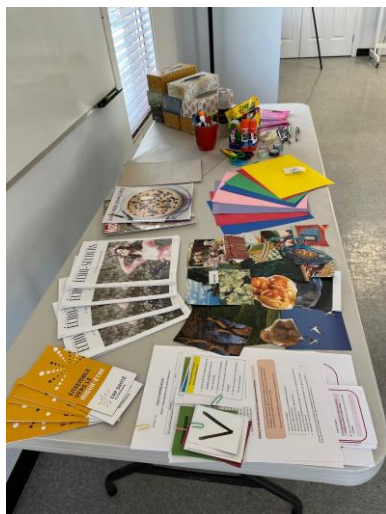


RAPPORT ANNUEL 2022-2023

Vécu partagé de Claudia Forget, agente de programmes

Nous avons animé la formation d'écoute active (moi et mon collègue) l'automne dernier. La création de mises en situation afin de bonifier la formation fut faite au préalable. J'ai également observé la formation sur l'estime de soi offerte en zoom par mon collègue. Cela m'a préparée à partir de février, à prendre le rôle de mon collègue pour les formations car il a quitté l'organisme à cette période malheureusement.

Les « 7 astuces pour se recharger comme intervenant » fut la première que j'ai animée seule. J'ai remanié la formation de fond en comble afin de miser davantage sur l'expérientiel et la sagesse des échanges du groupe.



Activité mieux-être : CRÉER DES LIENS

En février et mars 2023, trois (3) activités pour CRÉER DES LIENS ont eu lieu regroupant en moyenne 11 participant.e.s. Afin de créer des liens entre les collègues de l'Envol, de l'Apogée, de CAP et ainsi, d'incarner l'élan de la Campagne actuelle, nous avons organisé des moments de reconnaissance et de bienveillance entre nous. Le premier était d'offrir un collant « Tu es formidable » à un ou une collègue le jour de la St-Valentin, **14 personnes** y ont participé. Le deuxième était



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

une discussion pour le mois de l'histoire des noirs à partir d'un balado *Résistance*, animé et créé par Webster et son père; **6 personnes** y ont participé. Une personne d'origine africaine a mentionné que c'était la première fois au Canada qu'elle participait à ce genre de discussion. Le troisième était de remettre une fleur de papier à une collègue que nous apprécions le 8 mars (journée internationale de la femme) en soulignant les qualités qui la représentent, **12 personnes** y ont participé.

« *Ça nous met de bonne humeur!* »

« *Quelle fierté de porter le collant, je suis formidable!* »

Après une réflexion sur le sentiment d'appartenance à CAP Santé Outaouais, nous convenons d'offrir un moment de ressourcement par mois pour les membres et les intervenant.e.s. La première activité a eu lieu en mars, **8 personnes** y ont participé.

« *Je me suis sentie plus relaxe tout l'après-midi!* »

« *C'était agréable d'être ensemble, sans parler de travail.* »



Nous avons également coanimé un atelier sur la Communication Non Violente avec une paire aidante de l'Apogée, **5 personnes** y ont participé.

Perspective d'avenir

Nous prévoyons embaucher une autre personne pour s'occuper du volet des formations et des ateliers. Ainsi, nous serons en mesure de développer davantage ce volet et offrir une plus grande diversité et accessibilité.



Annexe 3 – Services pour l'entraide

Ce programme comprend les services et activités suivants : service d'information sur les groupes d'entraide, l'infolettre, l'aide au démarrage de groupes d'entraide, le soutien aux groupes existants, la formation des animateur·rice·s ainsi que des activités ponctuelles.

Il est reconnu que les groupes d'entraide sont un facteur de protection pour se garder en bonne santé mentale.

En offrant l'information au public sur les groupes existants et en proposant soutien et accompagnement aux personnes qui démarrent un groupe, l'organisme contribue à l'amélioration du mieux-être et au renforcement du capital social de la collectivité.

De nombreux individus et organisations nous réfèrent les gens. Les références proviennent généralement de l'Internet, du service 811, des psychologues et autres intervenants du domaine de la santé, des organismes communautaires et MATv.

Depuis un an, nous publions une nouvelle Infolettre qui remplace le journal de nouvelles qui était en place depuis 2005 pour soutenir les groupes qui souhaitent faire paraître leurs nouvelles. En plus, nous offrons une visibilité aux groupes d'entraide et de soutien par l'entremise de notre Facebook.

L'Infolettre est publiée mensuellement et annonce les activités d'entraide et de mieux-être offertes par les groupes d'entraide et par **CAP Santé Outaouais**.

Il est distribué à 750 abonné·e·s.

Nous remercions les groupes qui nous informent régulièrement de leurs activités.



Annexe 4 – Contexte et historique du Projet Pacifique

En 1996, un programme de promotion des conduites pacifiques à l'école primaire a été conçu dans le but d'aider les jeunes à résoudre les conflits interpersonnels et privilégier la médiation comme mode de résolution de conflits.

Nous accompagnons les écoles dans l'implantation, la gestion et le maintien de ce programme nommé Projet Pacifique.

De nombreuses études font ressortir que la réussite d'un programme repose sur l'adhésion, l'exposition et l'intégration par le personnel. Il n'est pas facile de développer de façon durable des programmes de promotion et de prévention dans les écoles. Trop souvent, une fois passé l'enthousiasme associé à la découverte d'un nouveau programme, il est abandonné par l'école au bout d'un an ou deux.

Notre programme mène à des changements profonds, permanents et observables. Au fil du temps, nous sommes heureux de constater que les écoles maintiennent le Projet Pacifique. Dans un contexte de mobilité du personnel, notre accompagnement favorise le maintien des acquis, prépare la relève et assure une continuité.

Nous proposons aux écoles une démarche globale, concertée, structurée mais souple, adaptée à la réalité de chaque école. Le programme requiert la cohésion et la concertation du personnel exposant ainsi les élèves à une continuité dans leur apprentissage, ce qui est un facteur associé à la réussite scolaire.

Lors des deux (2) premières années de l'implantation du Projet Pacifique, l'école met sur pied un comité de coordination pour structurer et piloter la démarche et mobiliser l'équipe-école. En plus, de la formation est offerte à tout le personnel afin d'instaurer une vision commune et une constance dans les interventions.

Avant la pandémie, nous avons une démarche de certification auprès des écoles qui le souhaitent. Voici un résumé des grands principes :

Nous invitons les écoles à participer à une démarche de certification. Il s'agit d'un **processus interactif qui permet de faire un suivi sur la qualité de l'application du programme** au fil des années et d'établir des liens de partenariat étroits avec les écoles.

Le processus de certification est entrepris annuellement afin de soutenir les écoles qui respectent les principes fondamentaux du programme tels que **l'universalité, l'intégralité, l'égalité et la continuité.**

La cueillette de données effectuée lors de la certification annuelle donne un portrait d'ensemble du maintien du programme. Par exemple, l'outil de mesure de la continuité rempli par les enseignant-e-s nous donne des rétroactions intéressantes pour **constater les résultats concrets atteints chez les jeunes.**



Annexe 5 – Critères de l’action communautaire autonome

Nous répondons aux huit (8) critères de l’ACA et nous en sommes fiers.

<p>Un organisme à but non lucratif</p> <p>L’organisme est constitué en personne morale à but non lucratif au Québec, situé à Gatineau (secteur Hull). Les activités se déploient à 100% en Outaouais. Le territoire est vaste et l’organisme tente de couvrir les diverses MRC malgré ses ressources humaines limitées (Gatineau, Collines, Papineau, Pontiac, Vallée-de-la-Gatineau).</p>	<p>Enraciné dans la communauté</p> <p>L’actualisation de la mission passe par la cocréation donc il y a constamment de la collaboration avec d’autres organisations partenaires (pas d’emblée du même champ d’action). L’organisme est engagé à différents niveaux dans des activités de la communauté (ex. : présence et organisation d’événements citoyens, accompagnement de milieux).</p> <p>Les membres du CA sont des citoyen.ne.s volontaires et engagés. Les membres adhèrent à la mission. Les membres sont assidus et actifs dans des sous-comités et des dossiers spécifiques ainsi que dans des activités de l’organisme.</p>
<p>Une vie associative et démocratique</p> <p>L’organisme tient une assemblée générale annuelle qui respecte ses règlements généraux et la <i>Loi des compagnies</i> dont la majorité des personnes présentes sont membres.</p> <p>Tous les membres sont concerné.e.s par la mission et plusieurs participent aux activités.</p> <p>L’organisme consulte fréquemment ses membres et ses participant.e.s (besoins, évolution des programmes...). Et ça va au-delà de la consultation par son approche de mobilisation et de cocréation.</p>	<p>Libre de déterminer sa mission, ses approches et ses pratiques</p> <p>Lors de la dernière planification stratégique, les membres du CA ont confirmé l’énoncé de mission et il a été présenté aux autres membres lors de l’AGA. L’exercice de planification stratégique a été fait avec les membres du CA et les membres de l’équipe afin de refléter les réalités terrains des milieux rejoints. Une révision est prévue à l’automne 2023.</p> <p>Les approches et pratiques sont déterminées par les membres du CA qui représentent l’ensemble des membres (démocratie représentative). Les exercices consultatifs et les réalités observées et nommées par l’équipe sont la base sur lesquelles les décisions sont prises. Elles sont indépendantes des politiques de l’État, des programmes du réseau public et des financements disponibles.</p>



RAPPORT ANNUEL 2022-2023

<p style="text-align: center;">Constitué à l'initiative des gens de la communauté</p> <p>Historiquement, l'organisme était l'association canadienne de la santé mentale – division Hull. La mission était la promotion de la santé mentale mais c'était aussi la démystification de la maladie mentale. Deux (2) sous-groupes se sont créés au sein du CA et cette division des citoyen.ne.s actif.ve.s a amené à prioriser l'une des deux (2) approches : la promotion. C'est en 1991 que l'organisme est devenu le Centre d'Activités Promotionnelles en santé de l'Outaouais.</p> <p>Les mandats de l'organisme sont définis démocratiquement par ses membres et par la collectivité visée. Cela s'effectue par une démocratie représentative exercée par les membres du CA et des exercices consultatifs auprès des participant.e.s.</p>	<p style="text-align: center;">Pratiques citoyennes et approche globale</p> <p>L'organisme offre des activités aux personnes et elles sont parties prenantes de celles-ci par leur implication et la synergie du groupe. Il favorise des espaces de participation basés sur l'entraide et la solidarité ainsi que sur le développement du pouvoir d'agir individuel et collectif pour répondre efficacement aux besoins.</p> <p>L'organisme mobilise les participant.e.s sur des enjeux tels que les environnements pacifiques et sécuritaires, le développement socio-émotionnel des enfants, la reconnaissance des groupes d'entraide bénévoles et le déploiement d'activités de promotion de la santé mentale dans les milieux.</p> <p>L'organisme adopte une approche globale inclusive et sans discrimination dans tous ses programmes. Il prône une accessibilité universelle. Il tient compte de la globalité de la personne, de son environnement, de ses forces et de ses défis.</p>
<p style="text-align: center;">Une mission qui favorise la transformation sociale</p> <p>Par son approche en promotion et par son accompagnement de transformations des milieux, l'organisme agit principalement sur le renforcement des facteurs de protection et les déterminants sociaux de la santé. L'organisme adopte une vision à long terme qui tend vers le changement social.</p> <p>L'organisme travaille avec les décideur.se.s des milieux de vie pour améliorer les conditions de l'environnement de ceux-ci. Et il favorise que les gens se positionnent et s'affirment pour influencer leurs milieux.</p> <p>L'organisme est constamment à l'écoute des participant.e.s et de leurs besoins. Il y a un processus régulier de consultations afin d'adapter les activités en fonction des besoins.</p>	<p style="text-align: center;">Un conseil d'administration indépendant du réseau public</p> <p>L'organisme s'assure que la composition du conseil d'administration est indépendante de quelconque intérêt autre que pour la population visée. Les postes au CA sont comblés par des membres de l'organisme non réservé à d'autres instances.</p> <p>Tous les membres du CA proviennent de la communauté.</p>