



# RAPPORT ANNUEL

## 2023-2024



**CAP SANTÉ**  
OUTAOUAIS

92, boul. St-Raymond, bureau 304  
Gatineau QC J8Y 1S7  
[capsante-outaouais.org](http://capsante-outaouais.org)

T | 819 771-2277  
T | 1 800 363-0718  
[info@capsante-outaouais.org](mailto:info@capsante-outaouais.org)



## Table des matières

Mot de la présidente	P.3
Mot de la directrice générale	P.5
Introduction (conseil d'administration, employées, mission, vision, valeurs)	P.7
Rapport des activités	P.9
• Programme de formation et ateliers	P.10
• Campagne de promotion de la santé mentale	P.15
• Projet Pacifique	P.25
• Entraide	P.26
• Site internet et communications	P.28
• Partenariats	P.35
• Vie associative	P.37
L'action communautaire autonome	P.41



## Mot de la présidente

Cher.ère.s membres de CAP Santé Outaouais,

Soyez les bienvenu.e.s à cette Assemblée générale annuelle (AGA) 2024.

En ce jour de rassemblement, je serai en pensée avec vous déjà installée dans ma nouvelle région, soit la ville de Québec. Tel qu'il a été annoncé précédemment, mon rôle de présidente du Conseil d'administration de CAP Santé Outaouais s'est terminé lors de notre réunion du CA le 15 mars dernier. Avoir fait partie du CA ces cinq dernières années a été pour moi une expérience des plus enrichissantes. Je profite de cette occasion pour féliciter et remercier Maxime Emond-Larocque, nommé président par intérim, Julie Voyer dans le rôle de vice-présidente ainsi que tous les administrateur.rice.s de leur soutien tout au long de mon mandat.

Une fois de plus, notre AGA est l'occasion de vous présenter nos succès et rétrospectives des événements de l'année. C'est un moment privilégié qui permet de mieux se connaître, mettre un visage, partager nos points communs. *Vivre de nouvelles expériences et être bien entouré* ça nous fait grandir et enrichie non seulement notre vie mais celle de la collectivité.

Fier partenaire de Mouvement Santé mentale Québec, CAP Santé Outaouais a lancé sa campagne annuelle sous le thème de *Créer des liens* (2023) et *S'accepter* (2024). Notre équipe et nos bénévoles ont animé les ateliers auprès de plusieurs organismes communautaires et milieux de vie. Les participants ont pu bénéficier des outils offerts et promouvoir l'importance d'une bonne santé mentale.

Je salue le travail exceptionnel de notre équipe : Isabelle Côté, directrice générale et nos agentes de programmes : Claudia Forget, Émilie L. Angers, Lily Mai Carbonneau. Elles nous ont, encore une fois, éblouies de leur créativité et enthousiasme dans l'élaboration des diverses activités et formations présentées : Campagne annuelle MSMQ, 7 Astuces pour se recharger, ressourcement en nature, atelier d'écriture, estime de soi, soirée VIP pour les membres et bien d'autres. Ces initiatives ont permis de mousser notre vie associative et favoriser notre rayonnement. L'automne dernier, le CA a souligné la contribution et les efforts soutenus des employées en organisant un événement Reconnaissance qui a été fort apprécié.



## RAPPORT ANNUEL 2023-2024

Lors de l'AGA de juin 2023, l'équipe a lancé le concours « *Rehausse le membership de CAP* ». Une trentaine de nouveaux membres se sont joints à nous. Si vous avez le goût de vous impliquer que ce soit par votre adhésion en tant que membre ou désirez partager vos talents et expertises, nous serons heureux de vous accueillir.

Nos réunions du CA et celles des comités ont permis de faire avancer les divers volets dont le conseil d'administration a pour mandat de soutenir : comité des finances, reprise du comité de gouvernance incluant un sous-comité en lien avec les nouvelles normes de la Loi 25 en gestion des risques, comité d'embauche, communication et gestion du site web.

Isabelle Côté et moi avons participé à la journée du 2<sup>e</sup> Grand Rassemblement organisé par la CDSO (Concertation pour le développement social de l'Outaouais) qui nous a présenté une perspective des enjeux régionaux en matière de développement social de l'Outaouais.

Plus que jamais soucieux de poursuivre la mission de CAP Santé Outaouais, le CA a reconduit sa planification stratégique pour une autre année. Nous avons conclu qu'elle poursuit sa trajectoire en lien avec les 8 critères de l'action communautaire autonome (ACA). Une mise à jour sera apportée tout en tenant compte de l'évolution de la conjoncture actuelle.

Pour conclure, au nom du CA et de l'équipe, je tiens à vous remercier cher.ère.s membres de votre appui.

Bonne assemblée !

Lucie Morin

Membre depuis 2017

Vice-présidente CA 2019-2022

Présidente CA 2022-2024



## D

## Mot de la directrice générale

D'abord, je tiens à souligner ma fierté envers l'équipe de CAP Santé Outaouais, et particulièrement à Claudia Forget, Émilie L. Angers et Lily Mai Carbonneau, toutes trois (3) agentes de programmes. La créativité et le dynamisme étaient au rendez-vous cette année! Il est important de souligner que le contexte de ressources limitées et parfois fragilisées a mis notre capacité d'adaptation à rude épreuve. Merci à Josée Tamborini de nous avoir accompagné dans une démarche de gestion participative du personnel!

Malgré tout, nous avons réussi à réaliser de nombreuses activités et même à en créer de nouvelles en fonction des besoins actuels. Nos activités sont plus accessibles et mieux adaptées (ex. fréquence, durée plus courte, etc.) Il faut souligner le projet d'écriture mis de l'avant en collaboration avec le BRAS de l'Outaouais, projet qui a mené à de belles réalisations humaines.

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.

Nous avons embauché Lily Mai Carbonneau en octobre et offert un contrat à durée indéterminée à Émilie L. Angers en novembre. Aussi, je remercie chacune des personnes ayant œuvré avec nous, à différents niveaux, à la promotion de la santé mentale en Outaouais, 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. Cette année, nous avons renouvelé notre bail pour encore trois (3) ans.

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 selon la demande.



## RAPPORT ANNUEL 2023-2024

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. En termes de financement, nous chargeons un frais d'adhésion annuel pour les membres et, bien que les formations et ateliers ont été offerts gratuitement cette année, nous recueillons aussi habituellement des fonds via ces activités.

J'en profite pour remercier chaleureusement les bénévoles qui donnent de nombreuses heures de leur temps à titre de membre du conseil d'administration. Votre bienveillance et votre participation active sont des plus appréciées.

Particulièrement cette année, je remercie Lucie Morin, notre présidente sortante, qui nous a quitté le 15 mars dernier après plusieurs années avec nous. Ton passage nous a enrichi et ton absence se fait ressentir. Je remercie aussi Maxime Emond-Larocque d'avoir accepté la présidence jusqu'à l'AGA.

Deux (2) bénévoles nous ont aidé à organiser les soirées VIP et le concours de rehaussement du membership. Merci à Santina Agresta et Sonia Roy qui démontrent la vitalité de notre vie associative.

Bonne lecture,

Isabelle Côté



## I

## Introduction

### Conseil d'administration



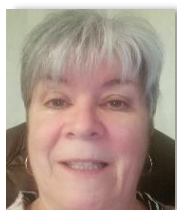
Maxime  
Emond-Larocque  
Président



Julie Voyer  
Vice-présidente



Denise  
Desjardins-Labelle  
Trésorière



Sonia Roy  
Secrétaire



Rachel Larocque  
Administratrice



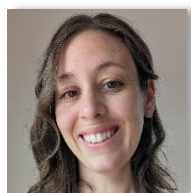
Lucie Morin  
Présidente  
démissionnaire

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

### Les employées



Isabelle Côté  
Directrice générale



Émilie L. Angers  
Agente de  
programmes



Claudia Forget  
Agente de  
programmes



Lily Mai Carbonneau  
Agente de  
programmes



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

**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 DES ACTIVITÉS



## 1

## Programme de formation et ateliers

### FAITS SAILLANTS

#### Nouveautés :

- Cinq (5) ateliers d'Écriture au BRAS Outaouais
- Un (1) atelier d'Écriture à la Maison Unies-Vers-Femmes
- Trois (3) ateliers de Ressourcement en nature

#### Une belle continuité :

- Dix (10) ateliers de Mieux-être artistique rejoignant sept (7) milieux
- Six (6) formations à la population
- Une (1) formation offerte deux (2) fois aux intervenant.e.s



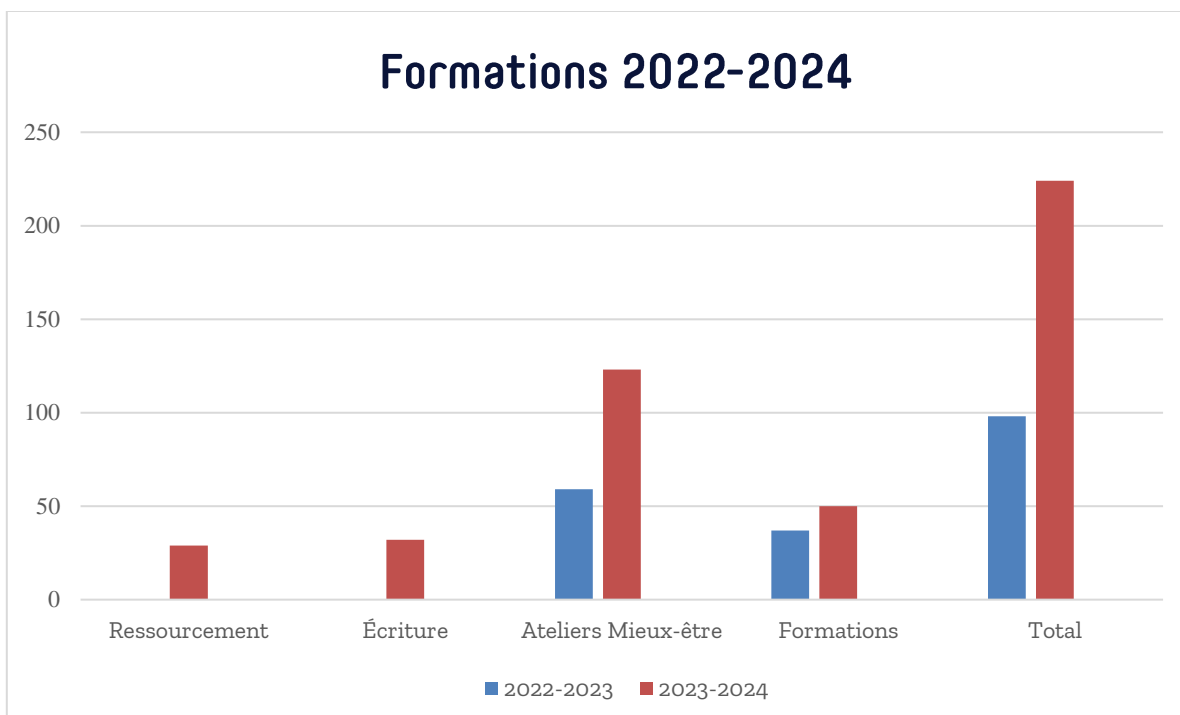
### Formations

Le volet de formation fut élargi cette année par l'exploration de nouveaux horizons. Un souci de rejoindre les plus jeunes et les hommes fut mis de l'avant. C'est pourquoi nous avons développé des ateliers plus actifs et extérieurs dont les ressourcements en nature. De ce fait, nous sommes allés dans les milieux davantage, que ce soit à Hull, à Gatineau et à Chelsea.

Nous avons également souhaité que les gens expriment leur vécu par des moyens artistiques pour prendre soin d'eux. De ce fait, les mieux-être artistiques se sont davantage offerts dans les milieux qu'à CAP Santé Outaouais. Enfin, des ateliers d'écriture ont permis de rejoindre et inclure la voix de grands talents au parcours différent.



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024



Nous avons **plus que doublé** la participation cette année. Cela peut être expliqué par la diversification de nos activités offertes et aux messages soutenus (confirmation, rappels, appels téléphoniques et suivis) qui ont été envoyés aux participant.e.s.

## L'écriture comme outil d'expression et de sensibilisation...



*« Apprendre à connaître les autres et leurs différences pour ainsi donner de l'espoir et faire avancer les choses, à petits pas. Cet atelier représente l'avenir de la société. »*

**Un participant**

En collaboration avec les intervenant.e.s du BRAS Outaouais, une série de cinq (5) ateliers d'écriture a été offerte à l'automne 2023 à cinq (5) personnes afin de leur permettre de créer, de s'exprimer et surtout de développer de l'entraide et un sentiment d'appartenance au groupe. L'ampleur de leur talent et surtout la qualité de leur bienveillance mutuelle ont permis des rencontres à chaque fois magiques.



## RAPPORT ANNUEL 2023-2024

Le tout s'est couronné par une prestation au Minotaure le 1<sup>er</sup> décembre où quatre (4) participant.e.s ont lu leur texte d'une manière des plus touchante, permettant de sensibiliser une soixantaine de personnes à leur réalité et surtout à leur talent.

*«... les mots sont devenus un espace de guérison et des ponts vers la compréhension mutuelle des participants. »*

**N. Cloutier, BRAS**

*« ...On pouvait sentir des cœurs en parfaite harmonie. Je m'en souviendrai. »*

**Une participante**

À la demande d'une ressource pour les femmes victimes de violence conjugale, une série de trois (3) ateliers leur a été proposée. Le premier a eu lieu cette année rejoignant sept (7) femmes. La beauté des partages, l'entraide, la reconnaissance du vécu et des différentes expériences ont été soulignées.

### Le Ressourcement en nature

*« J'ai apprécié la diversité des moyens proposés pour s'occuper de soi, pour renforcer sa résistance globale. Atelier bien calibré, bravo! »*

*« Tu fais un super travail et tu sais bien comment être très présente et disponible. »*





## RAPPORT ANNUEL 2023-2024

L'importance d'offrir un moment de *mieux-être en nature* s'est confirmée par l'engouement que celui-ci a suscité, rejoignant 11 participant.e.s à chaque fois. Cet atelier vient compléter des formations plus réflexives par un moment actif et de contemplation en plein air. Deux (2) ateliers se sont passés à Chelsea au Centre des Visiteurs. Deux (2) niveaux sont maintenant intégrés pour permettre aux gens d'être en cohérence avec leur énergie physique. *Musclez votre résistance* est une autre nouveauté qui a permis aux participant.e.s d'apprendre des moyens actifs à l'extérieur comme à l'intérieur pour prendre soin d'eux. Cet atelier a rejoint sept (7) participant.e.s. L'apaisement ressenti suite à ces activités et l'énergie rechargée ont été remarqués chez ceux.celles qui les ont expérimentés.

### Les mieux-être artistiques



Les *Mieux-être artistiques* ont été créés pour offrir un court moment d'apaisement en créant et permettre de déposer nos préoccupations par le dessin et la méditation. Cette année pour rejoindre davantage les gens de l'Outaouais, nous les avons offerts dans différents milieux à Hull et à Gatineau. Deux (2) maisons de quartier nous ont accueillis : celle de Daniel Johnson et celle du quartier Notre-Dame. De plus, le centre Jules Desbiens nous a également reçu par l'entremise du BRAS Outaouais. Cet atelier fut également présenté à deux (2) reprises en virtuel. En moyenne, une douzaine de participant.e.s ont été rejoint.e.s par atelier.

### Les formations traditionnelles

Les formations traditionnelles ont toujours une place de choix dans la programmation de CAP Santé Outaouais. Que ce soit pour former les futur.e.s responsables des groupes d'entraide ou de futurs animateur.rice.s, *l'Animation de groupe* offre une belle opportunité de développer ses compétences d'animations. Puis, afin de recharger nos batteries, les sept (7) astuces nous offrent des moyens simples et concrets d'y arriver.



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

« ...je suis venu avec mes peurs  
et je repars confiante. »

« (Je comprends mieux)  
l'importance de prendre plus soin de  
moi lorsque je vis des difficultés. »

**L'animation de groupe** développe les compétences d'animation dans un contexte d'entraide et de bienveillance. Cette formation de 12 heures a été offerte à deux (2) reprises, rejoignant une moyenne de six (6) participant.e.s.

**Se recharger avec les sept (7) astuces** permet des discussions importantes sur ce qui nous redonne de l'énergie et ce qui nous en enlève et donne lieu à des réflexions sur notre façon de prendre soin de nous. Cette formation a rejoint une moyenne de sept (7) participants.

Les formations **Tu es formidable!** et **S'affirmer pour être bien avec soi et les autres** ont été animées avec un tout nouveau look! La théorie a été revisitée, les documents des participant.e.s ont été dynamisés et des outils ont été créés. La formation sur **L'estime de soi** fut offerte à deux (2) reprises, rejoignant une moyenne de six (6) participant.e.s, et celle sur **L'affirmation de soi** a rejoint 12 participant.e.s.



## Perspectives

Nous allons continuer à offrir nos nouveaux ateliers pour bonifier notre programmation de formations (mieux-être artistique, atelier d'écriture, ressourcement en nature, muscler votre résistance...). Nous allons produire un recueil des textes issus des ateliers d'écriture.



2

## Campagne de promotion de la santé mentale



### Campagne 2023

*Créer des liens et être bien entourés*



### FAITS SAILLANTS

- Coordination d'un comité régional composé de trois (3) partenaires
  - Tenue de deux (2) réunions (avril, juin 2023)
- Sept (7) animatrices pour dispenser les ateliers
- Traduction de l'atelier CRÉER DES LIENS en anglais
- Envoi postal aux 12 organismes collaborateurs qui animeront par eux-mêmes l'atelier. (Affiches et pamphlets)
- Promotion de l'atelier CRÉER DES LIENS (affiches, courriel)
- Partage de publications Facebook et YouTube
- Une (1) nouvelle production vidéo de Fil
- Création de 12 publications Facebook en lien avec la Campagne
- Mise en ligne de notre calendrier populationnel
- Une (1) formation offerte pour préparer les animatrices
- Création d'un outil de sensibilisation
- Lancement d'un défi sur les réseaux sociaux (Facebook)
- Déploiement des ateliers du 1<sup>er</sup> au 13 mai



Jean-François Vinet et Émilie L. Angers

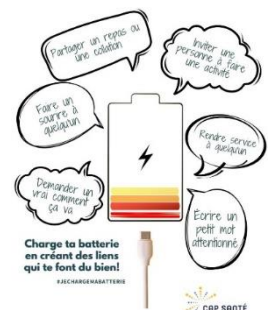


# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Communications

Un plan de communication avec des actions précises a été mis en place lors de la Campagne 2023. Nous avons ciblé nos membres, les tables de développement social, les organismes communautaires et les résidences de personnes âgées de l'Outaouais. Nous avons également assuré une visibilité via notre page Facebook et notre site internet.

- Pendant la Campagne, plusieurs échanges courriels et téléphoniques ont eu lieu avec les organismes collaborateurs de l'Outaouais. (Confirmation d'animation, validation des données, collecte de compte-rendu, etc.)
- Nous avons publié un article dans l'Infolettre d'avril sur le thème de la Campagne, le calendrier des ateliers a été annoncé dans un message à nos abonné.e.s 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 2023.
- Via notre page Facebook, entre le lancement de la Campagne jusqu'à la fin de nos animations, nous avons rejoint plus de 17 300 personnes et généré plus de 950 interactions.
- Pour la toute première fois, le comité a lancé un défi sur les réseaux sociaux via Facebook sous le slogan : « *Charge ta batterie en créant des liens qui te font du bien* » et par le #jearchargemabatterie. Ce défi a généré 15 commentaires de huit (8) personnes différentes. Il y a eu 33 partages et six (6) personnes ou organismes ont fait mention du hashtag dans une publication.





# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Comité organisateur

Encore une fois cette année, le comité organisateur a participé à la Campagne 2023 :

- Deux (2) rencontres
- Finalisation d'un guide d'animation en lien avec l'astuce Créer des liens
- Réflexion sur les actions à prendre pour rejoindre l'ensemble de l'Outaouais
  - Conception d'un outil de sensibilisation (avril)
  - Réalisation d'un défi Facebook (lancé le 26 avril 2023)
- Promotion de l'atelier dans leur milieu

## Participations ciblées

### Le CISSSO

- ✓ Envoi d'un communiqué interne à l'ensemble des directions et l'Intranet
- ✓ Partage de messages Facebook dans les médias sociaux du CISSSO
- ✓ Partage d'un article sur le site Web (Quoi de neuf).
- ✓ Participation au défi Facebook

### La Maison Réalité

- ✓ Collaboration dans la conception de l'outil de sensibilisation
- ✓ Disponibilité pour deux (2) animations offertes par CAP Santé Outaouais
- ✓ Animation de manière autonome dans leur milieu

### Le Centre Inter-Section

- ✓ Animation de manière autonome dans leur milieu
- ✓ Liaison avec le centre Inter-Action pour l'animation de leur atelier

Nous tenons à remercier ces précieux partenaires qui nous aident à faire rayonner la Campagne de promotion de la santé mentale à travers l'Outaouais.





# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Animations de l'atelier CRÉER DES LIENS

Nous sommes heureux de la réponse favorable des organisations. Au total, 36 organismes et résidences avaient démontré leur intérêt envers notre atelier *Créer des liens*. Finalement, ce sont 28 ateliers qui ont été offerts partout en Outaouais.

## Tableaux de bilan des ateliers animés

Nous avons compté 211 personnes qui ont participé aux 22 animations assurées par CAP Santé Outaouais (dont quatre (4) en résidences pour personnes âgées).

<b>CAP Santé Outaouais :</b>	<b>Nombre d'animations</b>	<b>Nombre de participant.e.s</b>
<b>Animations en présentiel</b>	<b>20</b>	<b>197</b>
<b>Animations en virtuel</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
Animation régionale	1	3
Animation provinciale	1	11
<b>Total d'animations par notre équipe</b>	<b>22</b>	<b>211</b>

Près de 50 personnes ont participé aux six (6) animations autogérées (cela inclut les trois (3) animations de nos partenaires : la Maison Réalité et le centre Inter-Section (2 animations)). Malheureusement, six (6) organismes qui avaient prévu l'offrir ont dû l'annuler

<b>Animations autogérées :</b>	<b>Nombre d'animation</b>	<b>Nombre de participants</b>
<b>Animations autogérées</b>	<b>6</b>	<b>49</b>
Annulations	6	

## Comparatifs avec les autres campagnes

<b>Années</b>	<b>Nombre de participants</b>
2019	165
2020	0
2021	98
2022	195 (32 ateliers)
<b>2023</b>	<b>260 (28 ateliers)</b>

Nous remarquons qu'il y a un plus grand nombre de participant.e.s qui se sont présentés aux ateliers offerts et ce même si nous avons fait moins d'animations que l'an dernier.



## Œuvres collectives

Durant l'atelier **Créer des liens et être bien entouré**, les groupes étaient invités à créer des œuvres collectives de leur choix. En voici quelques-unes :

### La recette du bonheur

- Harmonie avec la famille et autrui
- rapprochement avec la nature et ses sons
- santé et bien-être ( physique et mental)
- être fier de soi
- une certaine aisance matérielle
- ressentir et recevoir de l'amitié et de l'amour
- les petits bonheurs



Nous étions à Pointe au chêne, rassemblés autour d'un feu, à regarder l'érable s'argenter des premiers flocons de neige.

Notre fidèle compagnon aboyait de joie et le castor accompagnait notre chant en battant la mesure avec sa queue.



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Campagne 2024

*S'accepter, c'est être soi-même, ensemble*

Pour l'édition 2024 de la Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais, les animations auront lieu partout dans la région du 6 au 18 mai. Le thème de cette année sélectionné par le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) est l'astuce « **S'ACCEPTER, c'est être soi-même, ensemble** ».



## Journée nationale de promotion de la santé mentale positive



Le 13 mars est désormais la date du lancement de notre Campagne annuelle de promotion de la santé mentale. En plus de participer à l'événement en direct du Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ), nous avons répondu à leur invitation en réalisant une vidéo préenregistrée présentant l'équipe. Cette vidéo a été diffusée lors de l'événement.

Comme pour la Campagne, pendant la Semaine de la santé mentale, le CISSSO a démontré son appui lors de la Journée du 13 mars 2024 en publiant :

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

## FAITS SAILLANTS

- Envoi d'une invitation à appuyer la *Journée* aux 67 municipalités de l'Outaouais et confirmation d'adoption reçue de quinze (15) municipalités et MRC
- Participation à l'événement en direct du MSMQ
- Réalisation d'une vidéo de présentation de l'équipe diffusée le 13 mars
- Affichage d'un grand format de l'outil de sensibilisation dans les milieux partenaires et mise en ligne (site internet)
- Création d'une publication Facebook dévoilant notre outil
- Partage de l'outil via courriel aux 154 organismes, aux résidences pour personnes âgées et à notre liste de contacts
- Invitation à danser avec CAP Santé Outaouais à l'heure du dîner





# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Comité organisateur

Cette année, notre comité organisateur coordonné par Émilie L. Angers est composé de quatre (4) partenaires qui souhaitent développer un guide d'animation ainsi qu'un outil de sensibilisation en lien avec l'astuce S'ACCEPTER.

Pour la *Campagne 2024*, notre souhait est de rejoindre l'ensemble de l'Outaouais. Nos clientèles cibles demeurent les adultes et les personnes âgées. Afin de diminuer le nombre de rencontres et maximiser nos efforts, nous avons combiné le comité organisateur et celui de co-création. Comme recommandé, les rencontres ont débuté deux (2) mois plus tôt, soit à la mi-septembre. Le devancement de nos rencontres nous a permis de créer un outil de sensibilisation qui a été imprimé dans un format aimanté et diffusé à travers l'Outaouais.

Grâce à notre partenariat avec le CISSS de l'Outaouais, nous tenterons de développer une collaboration auprès des Conseiller.ère.s en promotion de la santé mentale et auprès des éclairer.e.s pour la fin de la *Campagne* afin de rejoindre davantage la population.

## Participation au sein du comité

- Participation à neuf (9) réunions de septembre 2023 à février 2024 ;
  - Conception de l'outil de sensibilisation
  - Conception du guide d'animation en lien avec l'astuce S'ACCEPTER
  - Implication de quatre (4) animatrices externes à trois (3) rencontres lors de l'élaboration du guide d'animation
- Affichage de l'outil en grand format dans les milieux partenaires.
- Intérêt à animer l'atelier S'ACCEPTER : les cinq (5) membres souhaitent animer dans leur milieu ou auprès d'organismes de la région.

### Membres partenaires du comité organisateur :

- Jocelyne Sacerdoce (Centre Mechtilde)
- Marie-Claude Leclair (Habitations Nouveau-Départ)
- Catherine Lafleur-Legault (Centre Inter-Section)
- Béatriz Delgado (CISSS de l'Outaouais)
- Julie Sylvestre (CISSS de l'Outaouais)



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Témoignages

### Lily Mai suite à sa participation au comité

« J'ai aimé faire partie du comité, puisque j'ai pu me sentir directement impliquée dans la campagne et suggérer des activités qui me ressemblaient (qui m'intéressent et que je sais que j'aurai la capacité d'expliquer et d'animer). »

### Réaction d'un partenaire suite au dévoilement de l'outil de sensibilisation

« Vraiment SUPER beau : épuré 🙌 coloré et simple! »

« Le message passe super bien selon ma lecture! »

« Bravo pour ce beau boulot! »

### Commentaires d'un partenaire suite à la lecture du guide d'animation

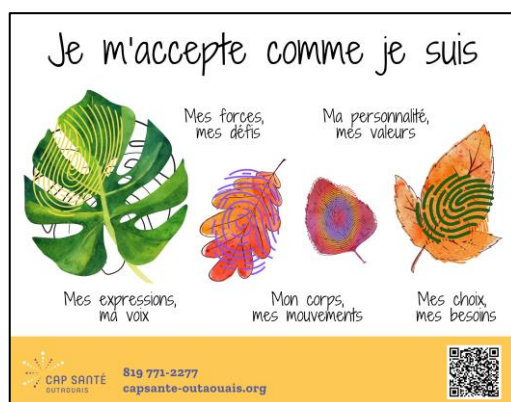
« J'ai lu le guide d'animation, il est très bien fait! »

« Je trouve qu'il y a un beau lien entre les activités. »

« La conclusion avec l'aimant va selon moi créer un ancrage visuel pour les participant.e.s. » « Beau travail!!! »

### Commentaire d'Émilie L. Angers suite au dévoilement de l'outil - 13 mars

« J'avais hâte au 13 mars pour enfin dévoiler au grand public notre affiche grand format de l'outil de sensibilisation « Je m'accepte comme je suis ». Je suis vraiment impressionnée par le résultat de ce travail collectif. L'impact est réel et j'y retrouve un peu de chaque membre du comité. Le format aimant fait également fureur! »





# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Mobilisation

Plusieurs démarches de mobilisation ont été réalisées de la mi-février à la fin mars; allant de l'invitation à participer à notre *Campagne 2024*, à la confirmation des animations dans les milieux. Une nouveauté cette année a été d'offrir l'atelier S'ACCEPTER aux intervenant.e.s avant la date finale d'inscription des organismes. Cela leur a permis de se familiariser avec le contenu et d'en évaluer la faisabilité dans leur milieu. Il y a eu une belle réponse à cette invitation. Notre objectif était de faire en sorte que plus de milieux aient un intérêt à animer de manière auto-gérée.

Selon l'expérience de l'an passé, la plupart des milieux souhaitaient la présence d'une animatrice de CAP Santé Outaouais lors de l'animation de l'atelier, et ce, même s'ils avaient la capacité d'animer par eux-mêmes. Nous avons donc décidé de dédier notre période du 6 au 18 mai aux animations de la Campagne. Ce sera Lily Mai, Claudia et Émilie qui se déplaceront à travers l'Outaouais pour offrir l'atelier S'ACCEPTER.

- Le 14 février nous avons procédé à l'envoi postal aux 154 organismes incluant :
  - un aimant de l'outil de sensibilisation
  - une impression de l'outil de sensibilisation
  - une affiche du MSMQ dans les deux langues officielles
  - un carton du MSMQ dans les deux langues officielles
- Le 15 février, envoi d'un courriel invitant les organismes à participer à la *Campagne 2024*
- Plus de 80 appels personnalisés d'invitations aux organismes
- Le 12 mars, animation de l'atelier *S'accepter* en virtuel dédiée aux intervenant.e.s (21 personnes présentes)
- Le 13 mars, rappel d'intérêt à tous les organismes et résidences
- Trois (3) animatrices de CAP Santé Outaouais prévues
- Fin mars, début des confirmations d'animations dans les milieux
- À la fin mars, nous avons reçu 39 réponses d'intérêt pour l'atelier *S'accepter*
  - 16 animations autogérées
  - 23 demandes d'animation offertes par CAP Santé Outaouais incluant six (6) demandes pour des milieux pour personnes âgées



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Tableau comparatif d'intérêt pour la Campagne 2024

Les réponses d'intérêt envers notre Campagne annuelle ont été en nombre supérieur comparativement à l'année précédente. Nous étions heureux de recevoir davantage de demandes d'animations autogérées de la part des partenaires.

Année	Animations autogérées	Demandes d'animations	Milieus d'ainé.e.s
2023	10	19	8
2024	16	23	6

## Communications à venir

Plusieurs moyens de communication sont à venir afin d'assurer la visibilité de la Campagne :

- Messages ciblés pour une douzaine de publications Facebook
- Promotion de la *Campagne* dans l'Infolettre, le site web et la page Facebook de CAP Santé Outaouais
- Promotion de la *Campagne* par le CISSSO dans son réseau interne, sur son site Web et sur sa page Facebook

## Perspectives

Nous comptons poursuivre la coordination de notre *Campagne annuelle de promotion de la santé mentale* en mettant à contribution divers milieux de la région de l'Outaouais et en développant de nouveaux partenariats. Notre souhait est de maximiser nos efforts pour le plus de rayonnement à travers l'Outaouais. Plusieurs belles initiatives ont eu lieu cette année et nous aimerions développer davantage ces avenues lors de la prochaine *Campagne*. Nous souhaitons continuer de maximiser les opportunités avec le Mouvement Santé mentale Québec.



## Projet Pacifique

### FAITS SAILLANTS

- Une (1) formation dispensée à des TES de l'école de la Petite-Ourse
- Création d'un atelier pour prendre soin des enseignant.e.s
- Demande pour des écoles de Gracefield, non poursuivies
- Demande de certification pour l'école des Trois-Portages

« Mon monde a été enchanté par la formation. » **Direction école Petite-Ourse**

« J'ai appris autant sur moi, ma façon de travailler que sur le programme, merci. »

**TES, école de la Petite-Ourse**

Nous avons proposé aux écoles des Trois-Portages et Montessori des 4 Vallées d'offrir un atelier de boussole pour l'Énergie des enseignant.e.s, pour leur permettre de prendre soin d'eux.elles. Une seule école a demandé plus d'informations en ce sens, mais ne l'a pas offert.

Le personnel de l'école de la Petite-Ourse a été formé l'an passé pour commencer le programme et offrir les ateliers pour la première année d'implantation. Cependant, le contexte de revendications du personnel scolaire a retardé le projet. Cette année, comme la responsable du projet de l'an passé a quitté son poste, on nous a demandé de former les TES. Des trois (3) qui devaient être présentes, deux (2) ont reçu la formation, la troisième ayant changé de rôle à la suite d'un départ.

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.

### Perspective

La continuité du programme sera évaluée lors de la planification stratégique.



## 4

## Entraide

### FAITS SAILLANTS

- 35 réponses à des demandes d'information par téléphone et courriel
- 51 groupes d'entraide et de soutien dans notre répertoire
- 1 690 visites dans la section du répertoire en ligne de notre site web
- Quatre (4) groupes se rencontrent dans nos locaux

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.

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.

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'alcoolisme, etc. Les liens créés dans les groupes participent aussi à favoriser une santé mentale positive.



## RAPPORT ANNUEL 2023-2024

Afin de guider la population vers un groupe approprié, nous tenons à jour un répertoire avec les différents groupes qui sont actifs sur le territoire de l'Outaouais. Bien que nous avons trouvé dommage l'arrêt des activités d'« Épilepsie Outaouais » et « Gérer le cancer au masculin », nous sommes réjouies de l'arrivée de trois (3) nouveaux groupes dans le répertoire, soit la Fondation québécoise du cancer en Outaouais, Droit-Accès Outaouais et l'Appart Adojeunes. Ainsi, en mars 2024, nous comptons 51 groupes d'entraide et de soutien dans notre répertoire.

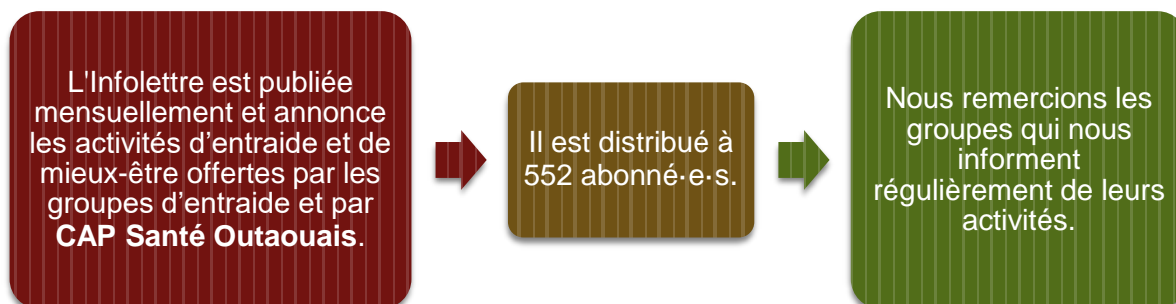
Au cours de l'année, nous avons permis à certains groupes d'utiliser nos locaux et nos plateformes de rencontre virtuelle gratuitement. Hommes Québec – Outaouais, les Copines de l'Outaouais, Communication nonviolente – un langage de vie ainsi que Syndrome Gilles de la Tourette – AQST Gatineau ont pu bénéficier d'espaces sécuritaires, anonymes et accessibles pour se rencontrer.

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

Cette année, nous avons rencontré une personne intéressée à démarrer un groupe d'entraide. Nous l'avons encouragée à demander du soutien à l'organisme concerné par la problématique dans la région.

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.



### Perspective

Les activités du volet de l'entraide seront déterminées lors de la planification stratégique.



## 5

## Site internet et communications

### FAITS SAILLANTS

- 7 669 visiteurs.euse.s et 29 943 pages visitées au cours de l'année
- Trois (3) rencontres du comité de travail web / communications
- Onze (11) rencontres du sous-comité de l'Infolettre
- Continuité de nos activités liées au site web, à la page Facebook et à l'Infolettre

Cette année, nous sommes en mesure de comparer les données statistiques du site web avec l'année précédente. Cela fait deux (2) ans que nous avons notre nouveau site web. L'an passé, le site web a attiré près de 12 000 visiteurs.euses alors que cette année, nous avons compilé près de 8 000 visiteurs.euses. Nous interprétons cette différence selon l'effet de la nouveauté lors de la première année et de la publicité qui avait été faite dans les médias régionaux et locaux à ce moment-là. Il est intéressant de noter que même si le nombre de visiteur.euse.s a diminué, le nombre de pages visitées est demeuré semblable.

### Données intéressantes

#### Statistiques générales et comparatives

	<b>2023-2024</b>	<b>2022-2023</b>
Nombre total de visiteurs.euses	7 669	11 961
Nombre total de visites	8 650	11 660
Durée moyenne par visite	1 min 50 sec	2 min 30 sec
Nombre total de pages visitées	29 943	29 246
Nombre de pages par visite	3,9	3,38

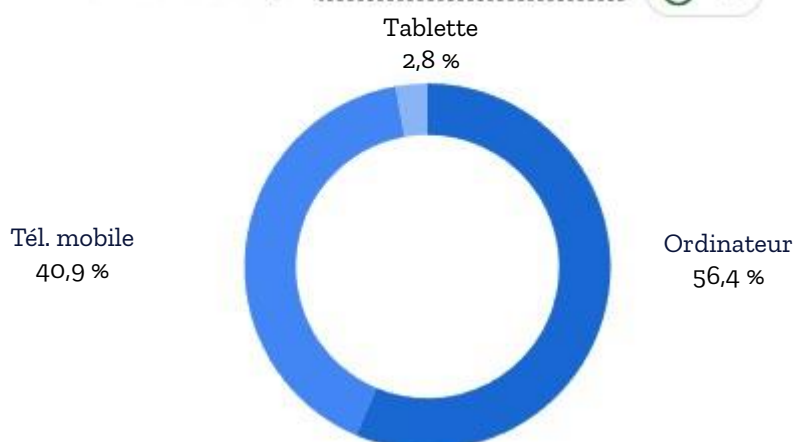


# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Support utilisé pour visiter le site web

29 mai 2023 au 29 mai 2024

Utilisateurs par Catégorie de l'appareil



On remarque que les gens préfèrent utiliser l'ordinateur pour avoir accès au site web de CAP Santé Outaouais, à 56 %. Toutefois, l'accès par le téléphone mobile gagne du terrain, soit 41 % des accès cette année comparé à 35 % l'an dernier. Enfin, l'utilisation de la tablette demeure anecdotique à 2,8 %.

## Tableau comparatif des pages les plus visitées

2023-2024	2022-2023	Pages du site web
1	1	Page d'accueil
2	2	Répertoire des groupes d'entraide et de soutien
3	5	Programmation – calendrier des formations
4	3	Formations
5	4	Activités
6	7	Outils
7	8	Entraide
8	9	À propos
9	6	Campagne de promotion



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

Il est intéressant de noter que la page Programmation a été plus populaire que l’an dernier et celle de la Campagne de promotion a pris le 9<sup>e</sup> rang. Les pages sur lesquelles les internautes ont passé le plus de temps sont la Programmation (1 min 16 sec), À propos (1 min 16 sec), Campagne de promotion (1 min 04 sec) et Formation (53 sec).

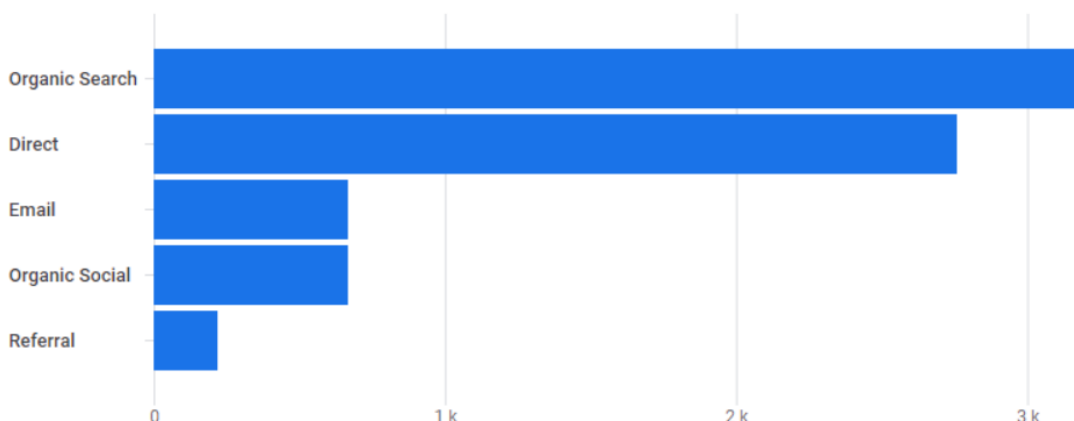
Voici le tableau extrait des statistiques du site web montrant l’ensemble des résultats pour l’année 2023-2024.

	↓ Vues	Utilisateurs	Vues par utilisateur	Durée d’engagement moyenne	
	29 943 100 % du total	7 669 100 % du total	3,90 Égal à la moyenne	1 min 50 s Égal à la moyenne	
1	Accueil - CAP Santé	4 322	2 686	1,61	27 s
2	Groupes Archive - CAP Santé	1 690	998	1,69	53 s
3	Programmation - CAP Santé	1 465	826	1,77	1 min 16 s
4	Formations - CAP Santé	1 433	869	1,65	28 s
5	Activités - CAP Santé	1 411	936	1,51	31 s
6	Page non trouvée - CAP Santé	1 165	809	1,44	9 s
7	Outils - CAP Santé	1 082	706	1,53	25 s
8	Entraide - CAP Santé	1 057	636	1,66	26 s
9	À propos - CAP Santé	1 032	710	1,45	1 min 16 s
10	Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais - CAP Santé	864	483	1,79	1 min 04 s

Le tableau suivant nous démontre le nombre de visiteur.euse.s selon leur provenance, c’est-à-dire ceux.celles qui sont arrivé.e.s par :

- leurs propres recherches (Organic Search)
- lien direct (Direct)
- courriel (Email)
- médias sociaux (Organic Social)
- référence d’un tier (Referral)

Nouveaux utilisateurs par Groupe de canaux principal du premier utilisateur (Groupe de canaux par défaut)





# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Évolution

Il y a deux (2) ans déjà, nous avons lancé le nouveau site web, avec une nouvelle image de marque et charte graphique. Étant donné l'ampleur du projet, nous avons prévu d'effectuer certains changements par étapes. Voici les éléments sur lesquels des avancements ont eu lieu ou sont en voie de l'être :

- autonomie - formation offerte à l'équipe pour prise en charge de la publication des groupes d'entraide et des ateliers de la Campagne
- automatisation - transition de certains types de contenu (programmation) pour un affichage plus dynamique
- amélioration des processus - intégration du paiement en ligne pour l'adhésion des membres, les formations offertes et les ressources disponibles
- amélioration des outils - transformation du contenu des outils (fichier de type pdf) en format interactif

## Perspectives

Nous prévoyons continuer à améliorer le site web pour le rendre encore plus intéressant, accessible et performant. Nous continuerons à traduire le contenu statique (pdf) en contenu dynamique et interactif et améliorer 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.



## Visibilité

### FAITS SAILLANTS

- 11 Infolettres mensuelles (pause en août) à 552 abonné.e.s
- 2 kiosques 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 2023-2024



Sonia Roy, Denise Desjardins-Labelle et Lucie Morin



Isabelle Côté, Lily Mai Carbonneau et Sonia Roy

Par exemple, nous avons présenté un kiosque au Cégep de l'Outaouais pour leur événement « Salon du mieux-être » aux deux pavillons (10 et 12 octobre 2023). Nous estimons avoir rejoint environ 130 étudiant.e.s.

Nous avons aussi participé au Congrès en santé mentale organisé par le CISSSO en offrant une activité de mieux-être. Il y a eu une quinzaine de participant.e.s et nous avons rejoint au total environ 80 personnes (26 octobre 2023).



Émilie L. Angers, Claudia Forget et Lily Mai Carbonneau ont représenté l'organisme au Congrès du CISSSO.

CAP Santé Outaouais a envoyé l'Infolettre mensuelle à environ 550 abonné.e.s, 11 fois dans l'année.



## RAPPORT ANNUEL 2023-2024

Témoignage d'une membre concernant l'infolettre

*« Bonjour à vous et merci beaucoup. Je vous lis fidèlement et cela me ressource beaucoup. Un titre, un mot, une phrase me rejoint soudain, tranquillement et me porte à réfléchir, à me situer. Des liens se font et cela m'outille, me calme me donne des moyens, des façons de faire pour m'adapter et relativiser mon anxiété. J'aime vous recevoir et vous en remercie.*

*Bon restant de semaine et que le muguet du 1<sup>er</sup> mai vous porte chance.  
Solidairement »*



### La page Facebook de CAP Santé Outaouais

#### FAITS SAILLANTS

- La page Facebook compte environ 2 000 abonné.e.s
- 37 publications au cours de l'année ont rejoint près de 30 000 personnes

Au cours de l'année 2023-2024, CAP Santé Outaouais a réussi à tripler le nombre de personnes rejointes via sa page Facebook. Les publications portaient principalement sur la *Campagne 2023*, la *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive 2024*, les formations offertes et la publication de l'Infolettre.

CAP Santé Outaouais a aussi partagé des publications du MSMQ. Nous avons utilisé le service de publicité pour quelques publications originales, ce qui accroît généralement la visibilité. Voici la répartition de la couverture des publications Facebook comparant le nombre de personnes touchées par les publications *boostées* (pour lesquelles nous avons payé Facebook pour les publiciser) en 2022-2023 (en gris) versus 2023-2024 (en bleu).

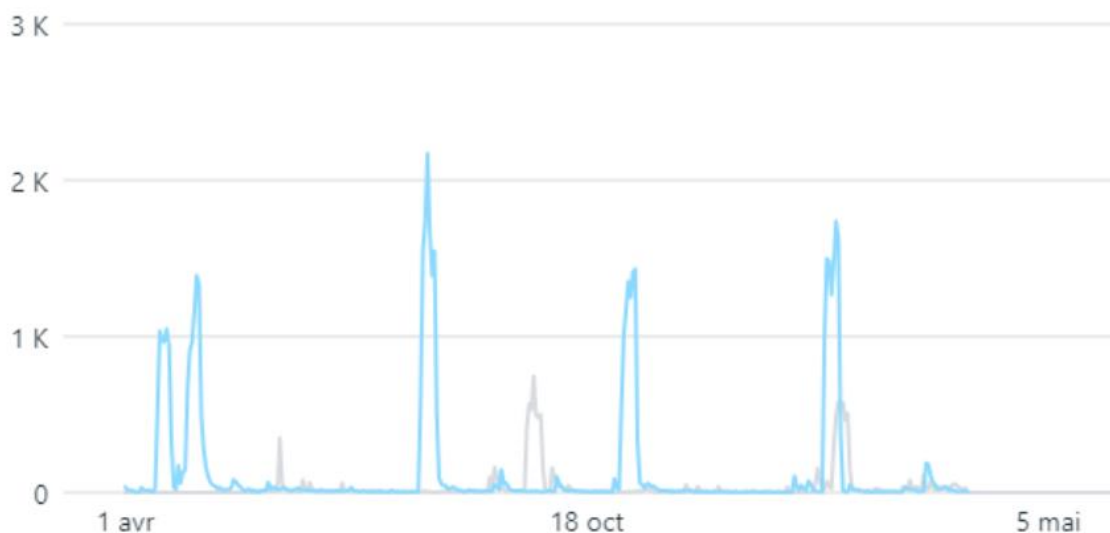


# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## Couverture

Couverture Facebook ⓘ

20,8 K ↑ 443,4 %



## Perspectives

Nous prévoyons continuer les améliorations de nos publications sur Facebook pour les rendre encore plus intéressantes, accessibles et dynamiques. Nous continuerons de profiter des opportunités de visibilité, selon nos capacités, et de produire l'Infolettre mensuelle.



## 6

## Partenariats

### FAITS SAILLANTS

- Huit (8) rencontres avec le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ)
- Partenariat avec des organismes dans les divers territoires de la région
- Partage des locaux avec deux organismes

CAP Santé Outaouais travaille de près avec ses partenaires du comité organisateur des campagnes annuelles de promotion. 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 bonification de notre réseau. CAP Santé Outaouais a organisé des ateliers de mieux-être pour les intervenant.e.s, ce qui ouvre la porte à de nouvelles collaborations.

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.

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
- BRAS Outaouais (série d'ateliers d'écriture)
- CISSSO
- Table de développement social de la Lièvre
- Poursuite de l'entente de partage des coûts des biens et services avec les deux colocataires : L'Apogée et L'Envol S.R.T.
- Centre Inter-Section, Les Habitations Nouveau Départ et Centre Mechtilde





# RAPPORT ANNUEL 2023-2024



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



## Perspectives

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.



## 7

## Vie associative

### FAITS SAILLANTS

- 50 membres de l'organisme
- 232 heures de bénévolat du CA
- 10 réunions du CA
- Cinq (5) comités (gouvernance, finances, embauche, reconnaissance aux employés, soirées VIP pour les membres)
- Concours de rehaussement du membership (29 nouveaux membres)
- Deux (2) soirées VIP pour les membres

Le Conseil d'administration a tenu ses rencontres mensuelles (10 réunions) en présentiel. Le CA a été particulièrement actif cette année en investissant 232 heures de bénévolat.

Le comité gouvernance a poursuivi le travail entamé en 2022-2023 et a tenu quatre (4) rencontres. Le comité a amorcé la réflexion pour l'implantation d'actions en conformité avec la LOI 25 sur la protection des renseignements personnels. Et plus particulièrement, Julie Voyer accompagne la direction dans cette démarche.

Un comité d'embauche a également été actif afin de combler le poste vacant d'agent de programmes. À l'automne 2023, nous avons accueilli Lily Mai Carbonneau dans notre équipe.

Au niveau des finances, Julie Voyer a accompagné la trésorière Denise Desjardins-Labelle.

La présidente a été présente à certains événements : présentation du cadre normatif ministériel, AGA de la TROCAO et le 2<sup>e</sup> Grand rassemblement pour le développement social de l'Outaouais.



Isabelle Côté et Lucie Morin

En plus, les membres du CA ont organisé un événement de reconnaissance envers les employées qui a été très apprécié par l'équipe. Lucie Morin et Sonia Roy en étaient les organisatrices.



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024



Maxime Émond-Larocque, Denise Desjardins-Labelle, Julie Voyer, François Allard, Émilie L. Angers, Lily-Mai Carbonneau, Claudia Forget, Sonia Roy et Lucie Morin

## Recrutement et participation des membres

Les membres de CAP Santé Outaouais ont participé aux activités de diverses façons. Certain.ne.s à titre de membres du CA, d'autres en coanimation ou d'autres tâches bénévoles. Plusieurs participent aux formations et ateliers, ainsi qu'à la *Campagne de promotion* et à la *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*. Qu'est-ce qui construit leur sentiment d'appartenance? Cette année nous avons créé des moments réservés aux membres et d'autres avec les organismes collaborateurs.

Par exemple, une activité avec l'Apogée et L'Envol a été organisée pour maintenir et approfondir nos liens. À l'extérieur, l'expérimentation de tam-tam, du yoga, du tennis de table et le partage d'un bon repas a fait de beaux moments ensemble. Une vingtaine de personnes en ont profité. Et certains d'entre elles sont devenus membres! Merci à Claudia Forget et à Émilie L. Angers d'avoir coorganisé cette activité avec les organismes colocs.



## Des soirées VIP pour les membres

L'importance de la cohérence avec la mission et surtout de créer des moments privilégiés pour les membres ont jeté les bases des soirées VIP, auxquelles seulement les membres sont invité.e.s.

- 13 membres présent.e.s à la première soirée VIP, 1<sup>er</sup> octobre 2023
- 22 membres présent.e.s à la deuxième soirée VIP, 31 janvier 2024

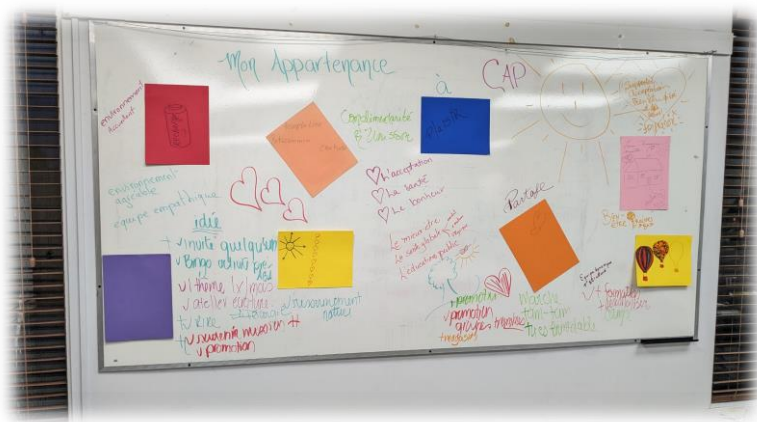


# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

La première soirée VIP a permis d'explorer les besoins et les intérêts des membres actuels tout en créant des liens entre nous. L'appartenance à CAP Santé Outaouais était le point de départ de cette soirée. Le tout a été organisé et animé en équipe, en collaboration avec une membre des plus investies, Mme Santina Agresta. Merci!

## Lancement d'un concours à l'AGA 2023

C'est la première année qu'est développé un concept afin d'encourager l'équipe et les membres actuels à recruter des membres. Le concours « rehaussement du membership » a porté ses fruits et a mené au recrutement de 29 nouveaux membres. Merci à Claudia Forget pour cette initiative!



La deuxième soirée VIP a été l'occasion de créer des liens et de souligner la nouvelle année avec nos membres. Pour ce faire, un repas leur a été fourni. Ensuite, un petit jeu a été animé pour reconnaître les vœux de chacun pour 2024. Les participant.e.s ont pu développer un sentiment d'appartenance selon des intérêts ou des souhaits communs. Enfin, nous avons tenu un tirage pour féliciter les personnes ayant recruté d'autres membres. Trois (3) personnes ont remporté un certificat cadeau pour un spa. Encore une fois, une membre a participé à l'organisation de la soirée. Merci à Sonia Roy!





# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

## **Renouvellement de l'adhésion**

Des correspondances ont été envoyées aux membres au sujet de l'AGA et du renouvellement de l'adhésion, et l'Infolettre en a fait mention.

## **Perspectives**

Nous allons continuer à faire participer nos membres et leur offrir des activités spécifiques en exclusivité.

Nous allons poursuivre nos efforts de recrutement de nouveaux membres ainsi que mettre en place des moyens de rétention.



## 8

## L'action communautaire autonome

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

<p><b>Un organisme à but non lucratif</b></p> <p>CAP Santé Outaouais 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 (Gatineau, Collines, Papineau, Pontiac, Vallée-de-la-Gatineau) malgré ses ressources humaines limitées. Toutes les réunions du CA et de l'Assemblée générale se tiennent sur le territoire de l'Outaouais.</p>	<p><b>Enraciné dans la communauté</b></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, accompagnement). L'organisme est membre du ROCSMO, de la TROCAO et du MSMQ, et partage les espaces de bureau avec deux (2) autres organismes. Il engage la collaboration de partenaires pour des campagnes et sollicitent la participation de tous les organismes du domaine de la santé et des services sociaux du territoire.</p> <p>Les membres du CA sont des citoyen.ne.s volontaires et engagés issus de la communauté. Les membres adhèrent à la mission, sont assidus et actifs dans des sous-comités et des dossiers spéciaux, ainsi que dans des activités de l'organisme.</p>
<p><b>Une vie associative et démocratique</b></p> <p>L'organisme tient une assemblée générale annuelle dont la majorité des personnes présentes sont membres et y fait approuver son rapport d'activités et ses états financiers. L'organisme a une charte, une vision et une mission claires, et respecte ses règlements généraux et la <i>Loi des compagnies</i>.</p> <p>L'organisme consulte fréquemment ses membres (besoins, évolution des programmes...) et organise régulièrement des activités rencontres qui vont au-delà de la consultation par son approche de mobilisation et de cocréation. L'organisme produit et envoie une Infolettre mensuelle à tous ses membres et abonné.e.s.</p>	<p><b>Libre de déterminer sa mission, ses approches et ses pratiques</b></p> <p>La planification stratégique a été faite avec les membres du CA et les membres de l'équipe afin de refléter les réalités terrains des milieux rejoints.</p> <p>Les approches et pratiques sont déterminées par les membres du CA qui sont tous membres de l'organisme et qui représentent l'ensemble des membres (démocratie représentative). Les exercices consultatifs et les réalités observées et nommées par l'équipe sont la base sur laquelle les décisions sont prises. Elles sont indépendantes des politiques de l'État, des programmes du réseau public et des financements disponibles.</p>



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

<p style="text-align: center;"><b>Constitué à l'initiative des gens de la communauté</b></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 membres de l'organisme.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Pratiques citoyennes et approche globale</b></p> <p>L'organisme favorise la mobilisation citoyenne par des activités, comités, projets d'action communautaire et des campagnes de promotion de la santé par lesquelles il élabore et diffuse des outils et des ateliers. Il favorise des espaces de participation et de collaboration avec d'autres ressources du milieu basés sur l'entraide et la solidarité.</p> <p>L'organisme mobilise les participant.e.s sur des enjeux tels que les environnements pacifiques et sécuritaires, la reconnaissance des groupes d'entraide bénévoles et le déploiement d'activités de promotion de la santé mentale.</p> <p>L'organisme adopte une approche globale inclusive et sans discrimination dans tous ses programmes et prône une accessibilité universelle.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Une mission qui favorise la transformation sociale</b></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 offre constamment des activités de formation et des ateliers pour aider la communauté à s'outiller afin de prendre en charge leur santé. Des outils et des activités sont offerts en ligne via le site web de l'organisme.</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. Comme le territoire est vaste, des activités sont offertes régulièrement en visioconférence afin de rejoindre tout le monde.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Un conseil d'administration indépendant du réseau public</b></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>