



# RAPPORT ANNUEL

## 2024-2025



**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 DU PRÉSIDENT .....	4
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE .....	6
INTRODUCTION .....	8
<b>CONSEIL D'ADMINISTRATION</b> .....	8
<b>LES EMPLOYÉES</b> .....	8
<b>MISSION</b> .....	9
<b>VISION</b> .....	9
<b>VALEURS</b> .....	9
<b>OBJECTIFS STRATÉGIQUES</b> .....	9
<b>PLANIFICATION STRATÉGIQUE</b> .....	9
<b>RAPPORT DES ACTIVITÉS</b> .....	10
<b>PROGRAMME DE FORMATION ET ATELIERS</b> .....	11
<b>FAITS SAILLANTS</b> .....	11
<b>FORMATIONS</b> .....	11
<b>LA MAGIE DE L'ÉCRITURE</b> .....	12
<b>RESSOURCEMENT EN NATURE</b> .....	13
<b>ANIMATION DE GROUPE</b> .....	14
<b>L'ANIMATION D'ACTIVITÉS PACIFIQUES</b> .....	15
<b>DEUX (2) NOUVEAUTÉS DANS NOTRE OFFRE DE FORMATION</b> .....	15
<b>PRENDRE SOIN DE SOI EN PRENANT SOIN DES AUTRES</b> .....	15
<b>S'ADAPTER AU CHANGEMENT</b> .....	16
<b>RUCHE D'ART DE L'ÉTINCELLE</b> .....	16
<b>ATELIERS DE MIEUX-ÊTRE</b> .....	17
<b>CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2024 (AVRIL À JUIN 2024)</b> .....	19
<b>THÈME</b> :.....	19
<b>S'ACCEPTER, C'EST ÊTRE SOI-MÊME, ENSEMBLE</b> .....	19
<b>FAITS SAILLANTS</b> .....	19
<b>COMPARATIFS AVEC LES AUTRES CAMPAGNES</b> .....	19
<b>ANIMATIONS DE L'ATELIER</b> .....	20
<b>MERCI AU COMITÉ ORGANISATEUR</b> .....	21
<b>TÉMOIGNAGES &amp; ŒUVRES COLLECTIVES</b> .....	21
<b>CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2025</b> .....	22
<b>THÈME</b> : <i>SE RESSOURCER C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE</i> .....	22
<b>FAITS SAILLANTS</b> .....	22
<b>LANCEMENT DE LA CAMPAGNE 2025</b> .....	23
<b>JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE</b> .....	23
<b>COMITÉ ORGANISATEUR</b> .....	24
<b>PARTICIPATION AU SEIN DU COMITÉ</b> .....	24
<b>MOBILISATION</b> .....	25
<b>TABLEAU COMPARATIF D'INTÉRÊT POUR LA CAMPAGNE 2025</b> .....	26
<b>GROUPES D'ENTRAIDE ET DE SOUTIEN</b> .....	27
<b>FAITS SAILLANTS</b> .....	27
<b>SITE INTERNET ET COMMUNICATIONS</b> .....	29
<b>FAITS SAILLANTS</b> .....	29
<b>DONNÉES INTÉRESSANTES</b> .....	29
<b>STATISTIQUES GÉNÉRALES ET COMPARATIVES</b> .....	29
<b>SUPPORT UTILISÉ POUR VISITER LE SITE WEB</b> .....	30



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

<b>TABLEAU COMPARATIF DES PAGES LES PLUS VISITÉES</b> .....	31
<b>ÉVOLUTION</b> .....	32
VISIBILITÉ .....	33
FAITS SAILLANTS .....	33
LA PAGE FACEBOOK DE CAP SANTÉ OUTAOUAIS .....	34
FAITS SAILLANTS .....	34
PARTENARIATS.....	35
FAITS SAILLANTS .....	35
VIE ASSOCIATIVE .....	37
FAITS SAILLANTS .....	37
<b>RECRUTEMENT ET PARTICIPATION DES MEMBRES</b> .....	37
<b>DES SOIRÉES VIP POUR LES MEMBRES</b> .....	38
<b>RENOUVELLEMENT DE L'ADHÉSION</b> .....	39
RÉFLEXION STRATÉGIQUE .....	40
PRIORITÉS STRATÉGIQUES 2025-2027.....	41
L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME.....	42



## Mot du président

Membres de CAP Santé Outaouais,

Cette année encore, nous avons vu à quel point notre engagement collectif peut transformer des vies. En mars dernier, nous avons lancé notre nouvelle campagne de promotion de la santé mentale annuelle *Se ressourcer, c'est trouver sa zone de recharge*, ce qui complètera la série de campagnes des sept (7) astuces pour se recharger développées en collaboration avec le Mouvement Santé mentale Québec et les partenaires régionaux. Depuis 2017, cette initiative contribue à promouvoir la santé mentale positive et le bien-être en Outaouais.

Les derniers mois nous ont permis de mettre en pratique ces astuces et de penser ensemble à l'avenir de notre organisme. Nous avons amorcé une démarche de réflexion stratégique pour mieux comprendre vos besoins et adapter nos actions en conséquence, tout en restant fidèle à notre mission et nos valeurs. Les priorités stratégiques identifiées, annoncées lors de notre assemblée générale annuelle, seront disponibles sur le site web [capsante-outaouais.org](http://capsante-outaouais.org).

Votre engagement est le cœur de CAP Santé Outaouais. Par vos idées, votre participation et votre présence, vous faites de notre organisme un lieu ouvert et tourné vers le bien-être collectif. Pour vous remercier et vous encourager à participer encore plus, nous avons mis en place un rabais exclusif pour les membres de 75 % sur les frais d'inscription à nos formations et ateliers. C'est notre façon de vous montrer à quel point votre engagement est précieux.

Je tiens aussi à saluer le travail formidable de l'équipe de CAP Santé Outaouais. Grâce à votre créativité et votre professionnalisme, vous avez réussi à offrir une programmation dynamique et à concevoir de nouveaux outils, comme l'excellent jeu *Se ressourcer, et si j'osais*. Merci également pour vos initiatives qui stimulent la vie associative. Par exemple, les soirées VIP nous rapprochent encore plus. Votre dévouement à la réalisation de notre mission est exemplaire, et vous avez toute ma confiance.

J'étends aussi mes remerciements à nos consultants et consultantes. Votre expertise et votre soutien précieux contribuent au succès de nos projets et au développement de CAP Santé Outaouais.



## RAPPORT ANNUEL 2024-2025

Enfin, je souhaite exprimer ma profonde reconnaissance aux membres du conseil d'administration pour votre confiance. Votre engagement sincère, votre bonne humeur contagieuse et votre dévouement indéfectible permettent à CAP Santé Outaouais de grandir et de mieux servir sa communauté. Grâce à vous, nous avons avancé sur plusieurs dossiers importants, notamment ceux des finances, de la gouvernance et de la réflexion stratégique. L'application de la Loi 25, qui protège les renseignements personnels de nos membres, montre bien notre volonté commune de renforcer la confiance au sein de notre organisme.

Sans vous, notre mission ne pourrait prendre vie. Merci d'être au cœur de cette aventure collective. Ensemble, nous construisons un avenir où le bien-être de notre communauté reste au cœur de nos actions.

De tout cœur,

Maxime Emond-Larocque

Président du conseil d'administration  
CAP Santé Outaouais



## D

## Mot de la directrice générale

L'année 2024-2025 a été marquée par la réflexion et créativité. D'abord, nous avons tenu des rencontres avec les membres et en équipe pour discuter des enjeux qui nous préoccupent et aussi de l'avenir de l'organisme. Je tiens à remercier Josée Tamborini d'avoir accompagné l'organisme dans ces démarches. Elle a aussi accompagné l'équipe de travail dans la poursuite d'une démarche de gestion participative du personnel. Cela a été très bénéfique dans notre contexte de ressources limitées et parfois fragilisées.

Je tiens à souligner la créativité et le professionnalisme de l'équipe de CAP Santé Outaouais, et particulièrement à Claudia Forget, Émilie L. Angers et Lily Mai Carbonneau, agentes de programmes. Lily Mai nous a quitté depuis et nous lui souhaitons du succès dans ses projets futurs.

Je suis fière des activités réalisées. Nous avons, entre autres, créé deux (2) nouvelles formations « Prendre soin de soi en prenant soin des autres » et « S'adapter aux changements ». Nous avons adapté certains contenus pour répondre à des besoins spécifiques comme « Animation d'activités pacifiques » et reconduit les ateliers et formations en demandes : « Ruche d'Art de l'Étincelle » (en collaboration avec l'Apogée), « Les ateliers d'écriture » et « Ressourcement en nature ». Nos activités sont plus accessibles et mieux adaptées (ex. fréquence, durée plus courte, etc.).

Chaque année, en partenariat avec d'autres organismes du milieu, nous créons un atelier original dans le cadre de la Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais. Cette Campagne se déroule à partir de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive le 13 mars jusqu'à la mi-mai. Pendant les deux (2) premières semaines de mai, couvrant la période de la semaine de la santé mentale, l'atelier est animé partout en Outaouais par nos employées et bénévoles ou par les organismes eux-mêmes. L'atelier est offert en nombre croissant d'année en année depuis 2021, pour atteindre 36 animations en 2024.

Plusieurs rencontres ont eu lieu au courant de l'année avec nos partenaires et autres organismes du milieu. Notre relation de travail s'est poursuivie avec le CISSSO pour promouvoir la santé mentale positive, avec le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO) et avec la Table régionale des organismes communautaires autonomes de l'Outaouais (TROCAO) se poursuit. Enfin, nous continuons nos efforts concertés partout au Québec comme membre représentant l'Outaouais du Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ).



## RAPPORT ANNUEL 2024-2025

Du côté des communications, nous avons augmenté le nombre de publications Facebook et continuons d'améliorer notre site web, avec l'ajout par exemple de la fonctionnalité de paiement directe en ligne. Le contenu est de plus en plus dynamique avec la conversion de certains contenus et la mise à jour régulière des renseignements concernant notre répertoire en ligne des groupes d'entraide et de soutien et la programmation de formation. Le nombre total de pages visitées a fait un bond cette année se situant à un peu plus de 32 500. Enfin, nous avons continué de publier notre Infolettre mensuelle à plus de 550 personnes abonnées. Ainsi, je remercie François Allard (soutien site web) et Services Opale Communications.

Notre organisme termine l'année en bonne santé financière. Nous maintenons notre entente à trois (3) avec l'Apogée et l'Envol SRT, pour le paiement au prorata des espaces et de l'utilisation des biens (photocopieur, service d'entretien, recyclage et système d'alarme) et nous partageons les coûts de location des aires communes. Je remercie André Fournier et Daniel Laflèche pour leur aide dans la tenue de nos livres (comptabilité).

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.

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 des frais d'inscription pour certains ateliers et formations.

La vitalité de notre vie associative se démontre entre autres par la participation des membres/bénévoles dans la réalisation des activités (ex : organisation des soirées VIP, tenue de kiosque...) Merci du fond du cœur à vous qui croyez dans notre mission et qui contribuez à son rayonnement !

J'en profite aussi pour remercier chaleureusement les bénévoles qui donnent de nombreuses heures de leur temps à titre de membre du conseil d'administration, spécialement cette année avec notre exercice de réflexion stratégique et notre démarche de conformité à la Loi sur la protection des renseignements personnels. Votre bienveillance et votre participation active sont des plus appréciées.

Bonne lecture,

Isabelle Côté



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

I

## Introduction

### Conseil d'administration



Maxime  
Emond-Larocque  
Président



Denise  
Desjardins-Labelle  
Vice-présidente



Julie Voyer  
Trésorière



Rachel Larocque  
Secrétaire



Christina Bergeron  
Administratrice



Amina Hufane  
Administratrice

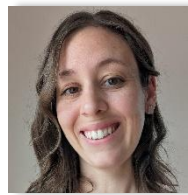
CAP Santé Outaouais remercie Sylvie Paquette, Denise St-Georges et Sonia Roy qui ont agi à titre d'administratrices au courant de l'année 2024-2025.

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 (avril-juin)



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

**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 2024. Un exercice de réflexion stratégique a identifié les priorités stratégiques pour 2025-2027.



**RAPPORT DES ACTIVITÉS**





1

## Programme de formation et ateliers

### FAITS SAILLANTS

- Création de la Ruche d'Art l'Étincelle en collaboration avec L'Apogée : six (6) ateliers, en moyenne six (6) personnes ont participé.
- Atelier d'écriture : une série de trois (3) ateliers offerts à trois (3) reprises. Deux (2) séries dans nos locaux et une à Unies.Vers.Femmes, en moyenne, sept (7) personnes ont participé.
- Prendre soin de soi en prenant soin des autres et S'adapter au changement : deux (2) nouveautés offertes le samedi, en moyenne 13 personnes ont participé.
- Ressourcement en nature offert trois (3) fois à Chelsea, en moyenne 10 personnes ont participé.
- L'animation de groupe une série de trois (3) ateliers offerts à deux (2) reprises, une fois dans nos locaux et une fois à St-André Avellin, une moyenne de 10 personnes ont participé.



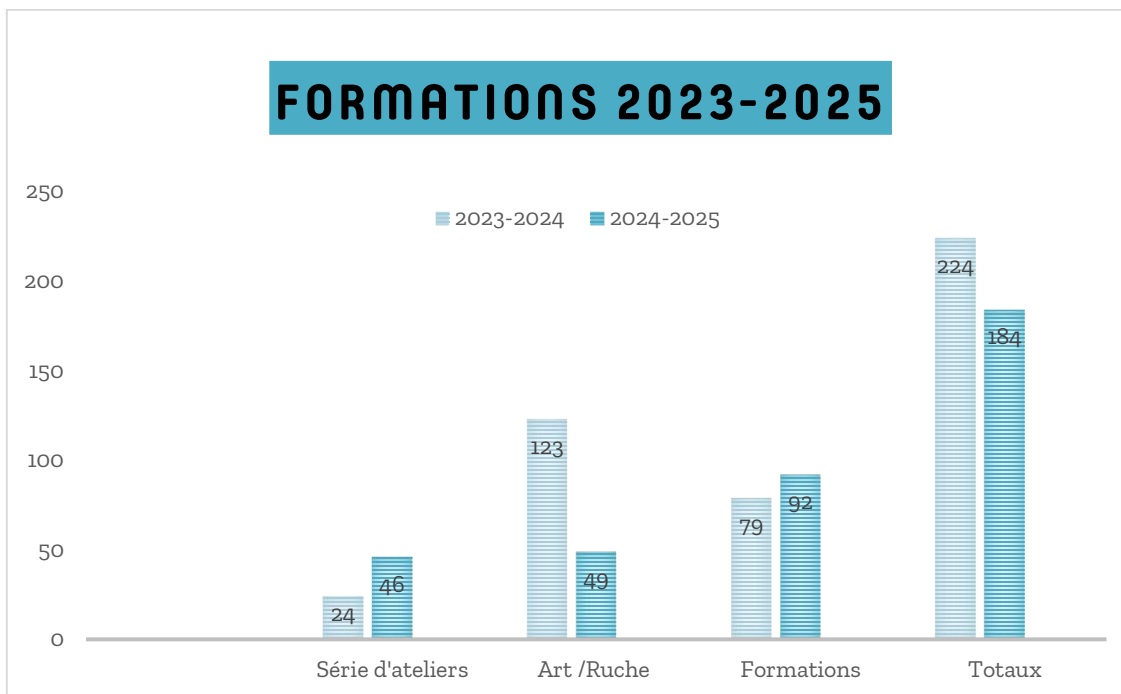
### Formations

Cette année, il y a eu un bel équilibre dans notre programmation entre les nouveautés (Ruche d'Art, Prendre soin de soi en prenant soin des autres, S'adapter au changement) et les incontournables (Animation de groupe, Ressourcement en nature, Atelier d'écriture, Des astuces pour se recharger). Nous avons augmenté le nombre d'offres des séries d'ateliers à la demande des personnes participantes, c'est pourquoi la formation sur l'Animation de groupe et l'Atelier d'écriture ont été offertes à plusieurs reprises. Pour les statistiques des séries d'ateliers, une personne participante est calculée une seule fois même si elle participe à plusieurs rencontres.

Il y a eu plus de personnes participant aux formations ce qui s'explique en partie grâce à deux (2) nouvelles formations offertes le samedi. La Ruche d'Art de l'Étincelle a créé un espace d'appartenance et nous avons investi l'énergie nécessaire à son développement et à la promotion de cet espace créatif en partenariat avec l'Apogée.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025



## La magie de l'écriture...



Une série d'ateliers conçue pour s'exprimer par l'écriture et développer l'appartenance à une communauté bienveillante a été offerte à trois (3) reprises : deux (2) à CAP Santé Outaouais et une à la Maison Unies.Vers.Femmes. L'an passé nous avons offert l'atelier davantage dans les milieux, c'était donc une première de le faire dans nos locaux.

Ces ateliers ont suscité un grand intérêt avec une douzaine d'inscriptions et une moyenne de huit (8) personnes participant dans nos locaux et de six (6) personnes participant à la Maison Unies.Vers.Femmes.

La reconnaissance des qualités des personnes participantes et l'entraide qui s'est créée entre eux, que ce soit pour le soutien des démarches d'écriture ou le vécu suscité par les thèmes, fut des plus inspirant. L'écho des textes entre eux, que ce soit au niveau du thème exploré comme de l'émotion transmise a créé des étincelles.



## RAPPORT ANNUEL 2024-2025

Voici quelques commentaires reçus :

« Les ateliers d'écriture créent des liens avec les autres. (J'ai apprécié) La douceur et la simplicité dans laquelle l'atelier s'est tenu; L'espace sécuritaire et sans jugement; La générosité de chacun et leurs connaissances. » (Une participante)

« La richesse de l'unicité et le partage en toute liberté (ont été) guidés par des mains d'amitiés inconnues. Merci mains de maître, tu es le cœur de cette unité par la générosité de ton sourire. » (Une participante)

« Tant de beauté dans la vulnérabilité. Je repars inspirée. » (Une participante)

« Des sourires me viennent avec ce qui a été partagé. » (Une intervenante)

« Ça fait du bien et m'amène toujours du positif. » (Une participante).

« Nous voulons en avoir encore, une autre saison, on recommence. » (Une intervenante)

L'atelier d'écriture offert au BRAS Outaouais l'an passé avec notre collaboration continue sa belle lancée. Cette année, deux (2) séries d'ateliers ont eu lieu dans leurs locaux, animées par une membre de leur organisme.

Suggestion : Plusieurs personnes ayant participé à l'atelier souhaitent une suite!

### Ressourcement en nature

Trois (3) Ressourcements en nature ont eu lieu cette année au parc de la Gatineau, à Chelsea, soit un à l'été (11 personnes participantes), un à l'automne (cinq (5) personnes participantes) et le dernier au printemps (17 personnes participantes).





## RAPPORT ANNUEL 2024-2025

La nature apaise et ressource. Des liens agréables et inclusifs se sont construits dans un espace de détente. Au printemps, le dernier atelier a mené à une belle surprise car les intervenants de la Maison Réalité ont amené leur groupe pour participer avec nous créant une belle synergie entre les intervenants, la population rejointe et les personnes venues de l'organisme.

Voici quelques commentaires reçus :

« *(J'ai apprécié) l'esprit de découverte, sortir prendre le temps, arrêter de penser.* » (Une participante)

« *Je me sens en paix, plus légère.* » (Une participante)

« *Je me sens plus libre.* » (Une participante)

### Animation de groupe

Deux (2) séries de trois (3) ateliers ont eu lieu cette année; un cet automne dans nos locaux et l'autre, au printemps à St-André-Avellin. Cette formation permet de développer les compétences en animation et en coanimation de groupe. L'importance de bien accueillir les personnes participantes et de créer un climat de groupe a été mis en pratique.

Le premier groupe était de 14 personnes participantes. La présentation de la Campagne de promotion de santé mentale a permis d'inspirer certaines personnes pour la préparation de leur animation tout en les sensibilisant à l'importance de se ressourcer.

Le deuxième groupe était composé de 10 personnes participantes et cette formation a eu lieu au CR3A rejoignant quatre (4) organismes communautaires différents de ce secteur. Les personnes présentes ont pu acquérir et partager leurs connaissances et leurs compétences de cet art dans une ambiance agréable et chaleureuse.

Voici certaines de leurs impressions :

« *Comme toujours (la formation est) très bien structurée et organisée. J'ai eu du plaisir à suivre la formation.* » (Une participante)

« *J'ai vraiment aimé la formation, c'est extrêmement utile.* » (Une participante)

« *Belle énergie de l'animatrice. (C'est apprécié de) se sentir inclus dans le groupe et avoir des capacités que l'on ne pensait pas.* » (Une participante)



## RAPPORT ANNUEL 2024-2025

« Collaboration positive, ouverture, innovation pour faire participer tout le monde (appris). J'ai trouvé que l'ambiance du groupe était très rassembleuse, j'ai aimé ma journée. » (Une participante)

« J'ai appris à réfléchir par les mises en situations et avoir des trucs! » (Un participant)

Suggestion : Certaines personnes participant à la formation demandent une suite pour mettre encore plus en pratique les connaissances acquises.

### L'animation d'activités pacifiques

La Maison communautaire Daniel-Johnson a demandé une formation sur les conduites pacifique pour les animateurs du camp de jour. Cinq (5) animateurs furent formés à des moyens simples pour calmer les jeunes à l'extérieur comme à l'intérieur. De plus, le règlement de conflit et le message en « je » furent assimilés.

« Les moyens appris sont simples et faciles à intégrer, merci. » (Une animatrice).

### Deux (2) nouveautés dans notre offre de formation

#### Prendre soin de soi en prenant soin des autres

Une première de cette formation a été offerte la fin de semaine dans nos locaux, rejoignant 12 personnes. Des sujets délicats ont été abordés sous le thème de « prendre soin des autres » lorsque ceux-ci sont en grande détresse. De belles réflexions ont pu être échangées sur la place des fausses croyances quant à notre capacité à tenir compte de nos besoins comme personne aidante. De plus, la formation a permis un début de prise de conscience pour plusieurs que des ressources existent et peuvent les aider. Une belle entraide s'est installée entre les gens et du réseautage a permis d'élargir leurs connaissances.

Voici quelques commentaires reçus :

« (J'ai appris à) prendre soin de moi davantage et ne pas me sentir coupable de le faire, et de prioriser mes besoins avant tout. » (Une participante)

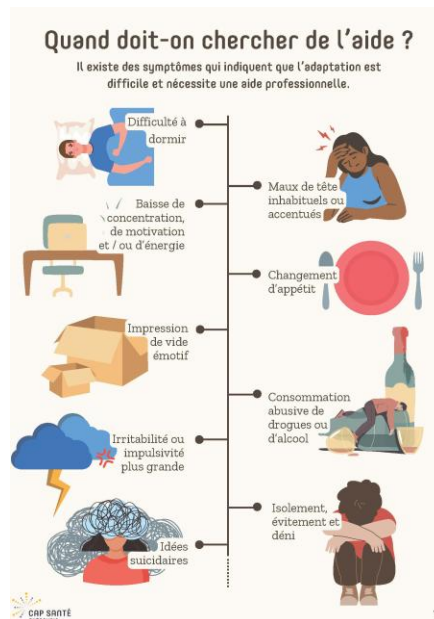
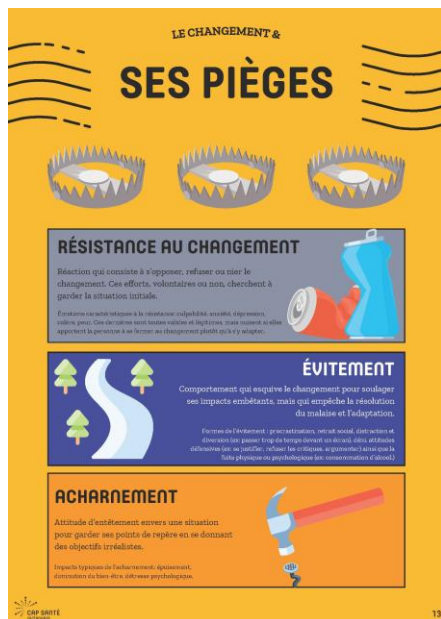
« Merci de m'avoir accueilli avec mes préoccupations d'aujourd'hui. » (Une participante)



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## S'adapter au changement

Une première également pour cette formation qui a permis aux 15 personnes participant de faire de belles réflexions et de s'approprier des outils afin d'évaluer leur capacité d'adaptation au changement.



## Ruche d'Art de l'Étincelle



Cette année, le volet « Mieux-être artistique » a pris moins de place pour permettre à la Ruche d'Art de L'Étincelle de se développer en collaboration avec l'Art thérapeute de l'Apogée. C'est un espace chaleureux de créativité et de partage où l'art et la communauté se rencontrent. Ce moment de détente en groupe a été offert à six (6) reprises dont cinq (5) dans nos locaux et un en virtuel rejoignant une moyenne de six (6) personnes participantes.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025



La diversité des personnes participant à la Ruche d'Art de l'Étincelle est notable tout comme les formes d'art explorées : dessin, écriture, peinture, tricot, ... Notons que l'écriture et la musique prennent de plus en plus de place dans les discussions.

Voici quelques commentaires reçus :

« J'ai beaucoup aimé cela. Les échanges entre les participants. » (Une participante)

« C'est agréable de créer ensemble, merci pour le bel accueil. » (Une participante)

## Ateliers de mieux-être

### Activité Salade multiculturelle :

Faire une salade de fruit avec nos différences et ressemblances culturelles, voilà la proposition de cet atelier offert au Centre alimentaire d'Aylmer. Un pari réussi qui a permis à 11 personnes d'échanger sur leurs visions du monde de la musique, des valeurs et de discuter ensemble de nos différences. À la fin, la musique des différents pays nous a permis de se rassembler, d'être ensemble.



Voici un commentaire reçu :

« J'ai beaucoup appris sur les autres cultures, ce serait intéressant d'en faire un autre avec plus de québécois, merci. » (Un participant)

### Mieux-être artistique :

Un atelier de « Mieux-être artistique » a été offert au Centre d'Action bénévole de Gatineau rejoignant 8 personnes.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

En plus, un atelier a été organisé en collaboration avec la Maison de la famille L'Étincelle à La Pêche au Parc du Moulin pendant l'été. Plusieurs personnes ont été rejointes par cette activité spéciale en plein air.





# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

2

## Campagne de promotion de la santé mentale 2024 (avril à juin 2024)

### Thème :

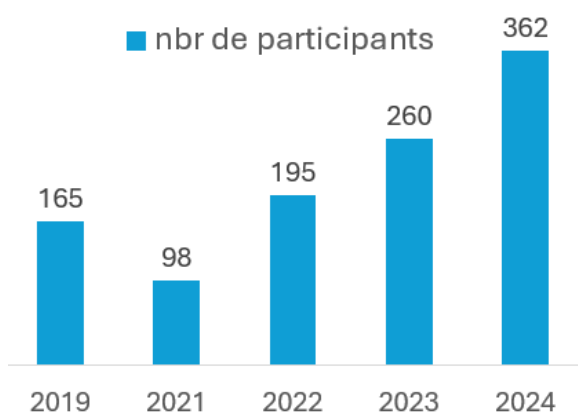
*S'accepter, c'est être soi-même, ensemble*



### FAITS SAILLANTS

- Coordination d'un comité régional composé de quatre (4) partenaires
- Distribution de 900 aimants à travers l'Outaouais
- Envois postaux aux 18 milieux autogérés participants (matériel d'animation)
- Total de 28 milieux (incluant six (6) milieux pour personnes âgées)
- 36 animations à travers l'Outaouais
- 10 milieux autogérés pour 14 animations
- 22 animations par CAP Santé Outaouais pour 18 milieux
- 3 animatrices à l'interne pour dispenser les ateliers
- 362 personnes rejointes
- Moyenne de 10 personnes participantes par animation
- Calendrier des animations sur le site internet
- 16 Publications Facebook

### Comparatifs avec les autres campagnes



- Moyenne de 10 personnes participantes par atelier
- Augmentation significative du nombre de personnes rejointes (102 de plus qu'en 2023)



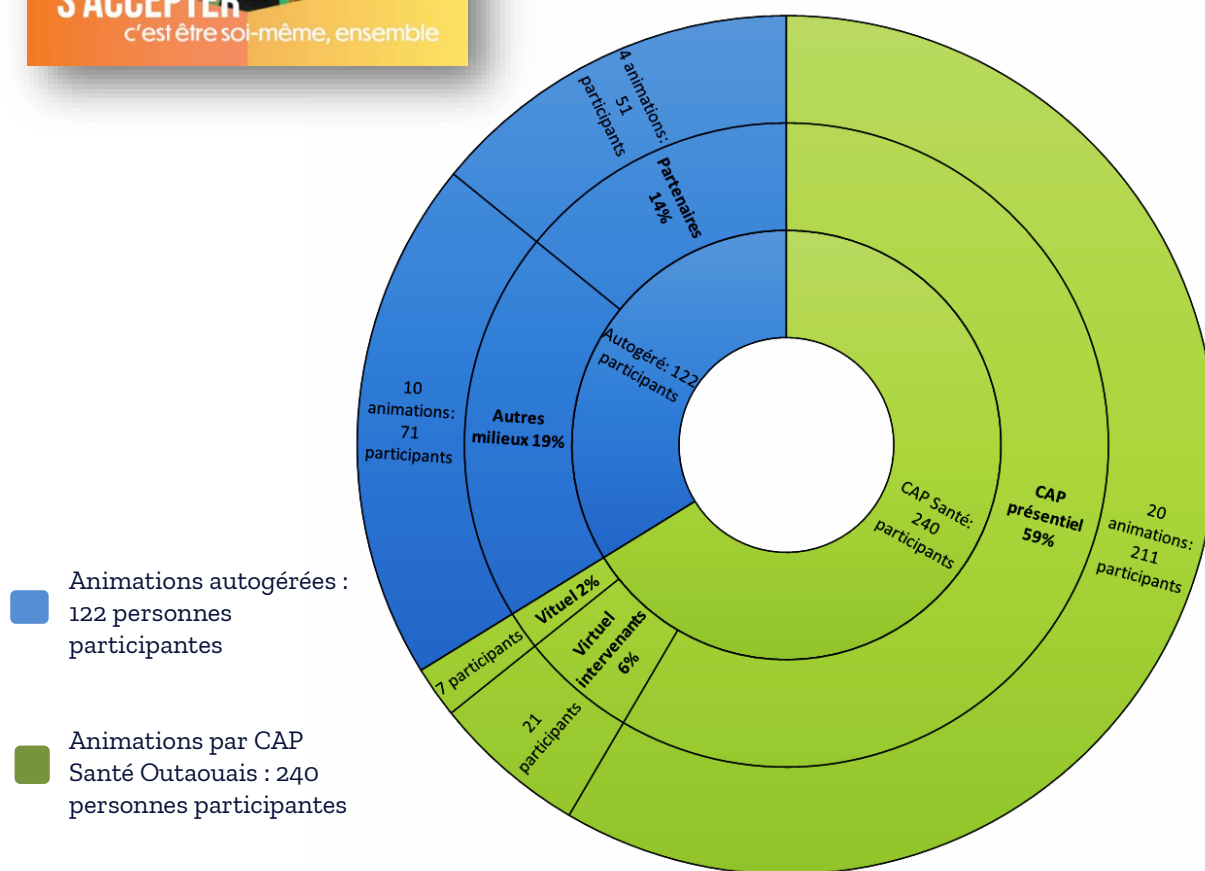
# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## Animations de l'atelier

Nous sommes heureux de la réponse favorable des organisations à notre invitation d'offrir l'atelier « S'ACCEPTER ». En effet, 40 organismes et résidences avaient démontré leur intérêt et nous avons comptabilisé 28 milieux participants. Au total, 36 ateliers ont été offerts partout en Outaouais, ce qui a rejoint 362 personnes.



Compilation: Données Atelier S'ACCEPTER



À l'aide de ce graphique nous observons que CAP Santé Outaouais a animé des ateliers de la Campagne auprès de 67 % des personnes participantes, ce qui comprend les animations en virtuel et en présentiel. Les milieux autogérés, composés de partenaires, d'organismes ou de résidences ont rejoint 33 % de la population participante.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## Merci au comité organisateur

CAP Santé Outaouais est reconnaissant de la participation des partenaires, nouveaux et anciens, qui composent le comité. Ils y retrouvent une énergie positive et chaleureuse qui fait de ces rencontres un moment privilégié, en bonne compagnie. Les forces de chacun sont mises en valeur et ce, qu'il soit du milieu communautaire ou institutionnel.



En 2024 ...

- Quatre (4) rencontres du comité
- Finalisation du guide d'animation
- Promotion et animation de l'atelier dans leur milieu
- Infolettre (CISSSO) et distribution de matériel promotionnel

## Témoignages & Œuvres collectives

Durant l'atelier s'accepter, c'est être soi-même ensemble, les personnes participantes étaient invitées à réaliser une feuille d'arbre qui les représentait.

Voici quelques commentaires retenus sur l'atelier :

« (J'ai trouvé l'atelier) intéressant, réconfortant, il vous met en contact avec une partie de vous. »

« Prendre le temp de constater que nous sommes toutes différentes et belles comme ça. »

« J'ai appris beaucoup de choses sur moi que je ne pensais pas. »

« J'ai aimé la méditation et le dessin de la feuille. »





# RAPPORT ANNUEL 2024-2025



## Campagne de promotion de la santé mentale 2025

Thème : *Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge*



L'automne 2024 et l'hiver 2025 a été riche en créativité pour préparer l'édition 2025 de la Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais qui aura lieu partout dans la région du 5 au 17 mai. Le thème de cette année sélectionné par le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) est l'astuce « **Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge** ».

### FAITS SAILLANTS

- Composition et coordination d'un comité régional de quatre (4) partenaires
- Inscription à participer à la Campagne annuelle aux organismes et résidences
- Envoi d'une invitation à appuyer la *Journée* aux MRC de l'Outaouais et à la ville de Gatineau
- Confirmation d'adoption d'une résolution par les quatre (4) MRC et six (6) municipalités
- Formation spécialement conçue pour les personnes intervenantes
- Lancement de la Campagne annuelle le 13 mars 2025
- Participation à l'événement en direct du MSMQ
- Réalisation d'une vidéo de présentation de l'équipe et d'une expérience de méditation diffusée le 13 mars au MSMQ
- Affichage d'un grand format de l'outil de sensibilisation dans les milieux partenaires et mise en ligne (site internet)



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## Lancement de la Campagne 2025

### Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

**Célébrons!**

**13**  
mars

**Tous ensemble  
pour une bonne santé mentale**



Journée nationale  
**promotion  
santé mentale  
positive**

Le 13 mars est désormais la date du lancement de notre Campagne annuelle de promotion de la santé mentale en Outaouais. 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. Nous leur avons également offert une courte méditation préenregistrée.

Au début janvier, nous avons lancé l'invitation aux quatre (4) MRC de la région et à la ville de Gatineau d'adopter une résolution appuyant la tenue de la Journée et marquant l'importance de la promotion de la santé mentale sur leur territoire. Nous avons reçu la confirmation et la résolution des quatre (4) MRC et de six (6) municipalités.



Le CISSSO a démontré son appui lors de la Journée du 13 mars 2025 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).



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## 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 SE RESSOURCER.

Pour la *Campagne 2025*, notre souhait est de rejoindre l'ensemble de l'Outaouais. Nous mettrons un effort supplémentaire pour rejoindre la MRC de Papineau et Petite-Nation, étant absent lors de notre Campagne 2024.



Nos clientèles cibles demeurent les adultes et les personnes âgées. Grâce à notre partenariat avec le CISSS de l'Outaouais, nous tenterons d'offrir une formation auprès du réseau des éclair.e.s et de rejoindre davantage le milieu scolaire.

## Participation au sein du comité

- Participation à sept (7) réunions de septembre 2024 à février 2025 ;
  - Conception de l'outil de sensibilisation
  - Conception d'un jeu de cartes
  - Conception du guide d'animation
- Affichage de l'outil en grand format dans les milieux partenaires.

Membres partenaires du comité organisateur :

- Béatriz Delgado (CISSS de l'Outaouais)
- Claudelle Gauthier (Maison Réalité)
- Carolyne Lucas (Habitations Nouveau-Départ)
- Jocelyne Sacerdoce (Centre Mechtilde) (s'est retirée en janvier 2025)





# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## 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 2025*, à la confirmation des animations dans les milieux. Encore une fois cette année, nous avons offert un atelier spécialement conçu pour les 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.

Cette année encore, le 5 au 17 mai nous ciblerons ces semaines aux animations de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale. Claudia, Émilie et Denise (membre du CA) se déplaceront à travers l'Outaouais pour offrir l'atelier SE RESSOURCER.

- Le 14 février nous avons procédé à l'envoi postal de matériel promotionnel 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 chevalet de table du MSMQ dans les deux langues officielles
  - un cahier volet travail
- Le 15 février : courriel invitant les organismes à participer à la *Campagne 2025*
- Le 11 mars : animation de l'atelier en virtuel pour les intervenant.e.s
  - 23 personnes présentes
- 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 38 réponses d'intérêt :
  - 17 animations autogérées
  - 21 demandes d'animation offertes par CAP Santé Outaouais incluant huit (8) demandes pour des milieux pour personnes âgées



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## Tableau comparatif d'intérêt pour la Campagne 2025

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

Année	Milieus autogérées	Demandes d'animations CAP Santé Outaouais	Milieus de personnes aînées rejoints
2023	10	19	8
2024	16	23	6
<b>2025</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>8</b>





## Groupes d'entraide et de soutien

### FAITS SAILLANTS

- 40 réponses à des demandes d'information par téléphone et courriel
- 54 groupes d'entraide et de soutien dans notre Répertoire en ligne
- 1 015 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, etc. Les liens créés dans les groupes participent aussi à favoriser une santé mentale positive.



## RAPPORT ANNUEL 2024-2025

Afin de guider la population vers un groupe approprié, nous tenons à jour le Répertoire des groupes d'entraide et de soutien présentant gratuitement les différents groupes qui sont actifs sur le territoire de l'Outaouais. En mars 2025, nous comptons 54 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 le groupe de soutien pour les proches de personnes vivant avec le 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.

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 MÀtv.

CAP Santé Outaouais publie une belle Infolettre mensuelle qui présente une section sur l'entraide et met en lumière les groupes existants selon le moments de l'année, les thèmes ou les demandes directes des 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 page Facebook.





## 4

## Site internet et communications

### FAITS SAILLANTS

- 9 493 visiteurs.euse.s et 32 522 pages visitées au cours de l'année
- Quatre (4) 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

Comme nous avons adopté un nouveau site web il y a deux (2) ans, nous avons présenté les données les plus à jour à titre informatif, soit de juin à mai. Afin de régulariser la période de rapport et l'aligner à l'année financière de CAP Santé Outaouais, nous présentons cette année les données du 1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025. Il est donc important de comprendre que les comparaisons entre 2024-2025 et les deux (2) années précédentes doivent considérer cette différence.

### Données intéressantes

#### Statistiques générales et comparatives

	2024-2025*	2023-2024	2022-2023
Nombre total de visiteurs.euses	9 493	7 669	11 961
Durée moyenne par visite	1 min 38 sec	1 min 50 sec	2 min 30 sec
Nombre total de pages visitées	32 522	29 943	29 246
Nombre de pages par visite	3,43	3,9	3,38

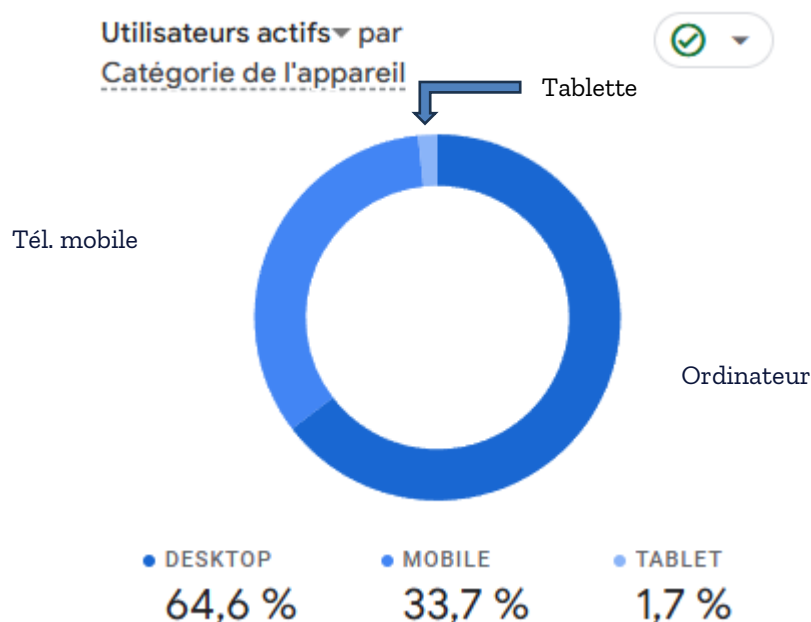
\* Les données ne correspondent pas complètement puisque nous rapportons cette année sur la période du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars, alors que les deux (2) années précédentes étaient basées de la fin mai à la fin mai.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## Support utilisé pour visiter le site web

1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025



On remarque que les gens préfèrent utiliser l'ordinateur pour avoir accès au site web de CAP Santé Outaouais, à 64,6 %, soit environ 10 % de plus que l'an dernier. Ainsi, l'accès par le téléphone mobile perd du terrain, soit 34 % des accès cette année comparé à 41 % l'an dernier\*. Enfin, l'utilisation de la tablette demeure anecdotique à 1,7 %.

\* Les données ne correspondent pas complètement puisque nous rapportons cette année sur la période du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars alors que les deux (2) années précédentes étaient basées de la fin mai à la fin mai.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## Tableau comparatif des pages les plus visitées

1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025

2024-2025*	2023-2024	2022-2023	Pages du site web
1	1	1	Page d'accueil
2	3	5	Programmation – calendrier des formations
3	4	3	Formations
4	2	2	Répertoire des groupes d'entraide et de soutien
5	5	4	Activités
6	6	7	Outils
7	7	8	Entraide
8	8	9	À propos
9	9	6	Campagne de promotion

\* Les données ne correspondent pas complètement puisque nous rapportons cette année sur la période du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars alors que les deux (2) années précédentes étaient basées de la fin mai à la fin mai.

Il est intéressant de noter que la page du Répertoire des groupes d'entraide a reculé de deux (2) positions, plaçant la page Programmation en 2<sup>e</sup> et la Formation en 3<sup>e</sup> place. Toutes les autres pages ont gardé le même rang. Les pages sur lesquelles les internautes ont passé le plus de temps sont la Programmation (1 min 02 sec), Campagne de promotion (1 min 01 sec) et À propos (51 sec).

Voici le tableau extrait des statistiques du site web montrant l'ensemble des résultats des 10 pages les plus visitées pour l'année 2024-2025.

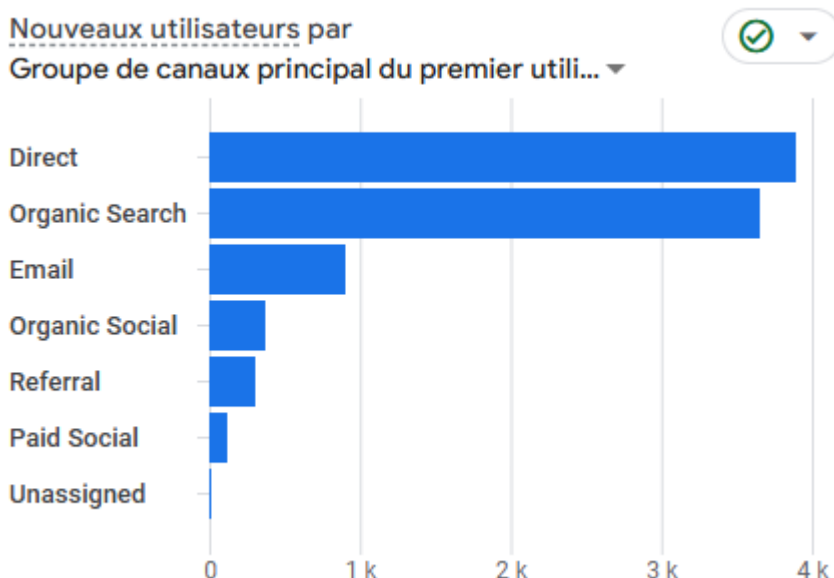
	Titre de la page...sse de l'écran	Vues	Utilisateurs actifs	Vues par utilisateur actif	Durée d'engagement moyenne par utilisateur actif
	Total	32 522 100 % du total	9 493 100 % du total	3,43 Égal à la moyenne	1 min 38 s Égal à la moyenne
1	Accueil - CAP Santé	3281 (10,09 %)	2237 (23,56 %)	1,47	26 s
2	Programmation - CAP Santé	1901 (5,85 %)	1047 (11,03 %)	1,82	1 min 02 s
3	Formations - CAP Santé	1777 (5,46 %)	1194 (12,58 %)	1,49	28 s
4	Groupes Archive - CAP Santé	1687 (5,19 %)	1136 (11,97 %)	1,49	44 s
5	Activités - CAP Santé	1317 (4,05 %)	917 (9,66 %)	1,44	25 s
6	Page non trouvée - CAP Santé	1315 (4,04 %)	914 (9,63 %)	1,44	8 s
7	Outils - CAP Santé	1041 (3,2 %)	665 (7,01 %)	1,57	25 s
8	Entraide - CAP Santé	1015 (3,12 %)	686 (7,23 %)	1,48	28 s
9	À propos - CAP Santé	996 (3,06 %)	751 (7,91 %)	1,33	51 s
10	Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais - CAP Santé	918 (2,82 %)	499 (5,26 %)	1,84	1 min 01 s



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

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 :

- lien direct (Direct)
- leurs propres recherches (Organic Search)
- courriel (Email)
- médias sociaux (Organic Social)
- référence d'un tier (Referral)
- publicité sur les réseaux sociaux (Paid Social)



## Évolution

Le site web de CAP Santé Outaouais continue de s'améliorer et se perfectionner. Voici les éléments sur lesquels des avancements ont eu lieu cette année :

- simplification des processus administratifs en introduisant le paiement d'achat en ligne (PayPal) pour l'adhésion et les formations/ateliers
- 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 (en cours)

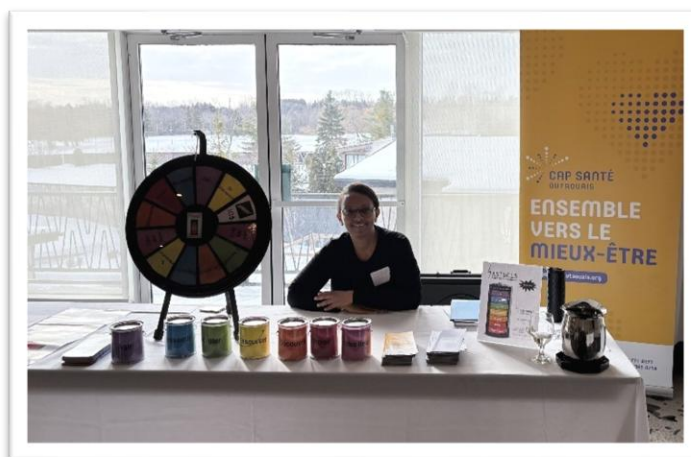


## Visibilité

### FAITS SAILLANTS

- 11 Infolettres mensuelles (pause en août) à 551 abonné.e.s
- Un kiosque d'information en présentiel
- Une présentation à la Table de développement social de la Lièvre

Nous avons présenté un kiosque à la Journée régionale de réseautage et de formation en promotion de la santé mentale et prévention des dépendances organisé par le CISSS de l'Outaouais en février 2025. Cette journée était offerte aux intervenant.e.s en santé mentale et en prévention des dépendances des milieux scolaires, communautaires et des services jeunesse du CISSS de l'Outaouais. Merci à Amina Hufane d'avoir représenté l'organisme lors de cet événement!



En avril 2024, Lily Mai Carbonneau a fait une présentation de nos activités aux membres de la Table de développement social de la Lièvre lors d'une rencontre « Concertation Santé mentale ».

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



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025



## La page Facebook de CAP Santé Outaouais

### FAITS SAILLANTS

- La page Facebook compte plus de 2 000 abonné.e.s
- 56 publications au cours de l'année, dont une trentaine du 17 octobre au 31 mars ayant rejoint plus de 20 500 personnes

Au cours de l'année 2024-2025, CAP Santé Outaouais a réussi à presque doubler le nombre de publications via sa page Facebook. En raison des changements de méthode des collectes de données statistiques, nous n'avons accès qu'à la moitié de l'année (du 17 octobre au 31 mars), dont une trentaine des publications. Nous avons donc rejoint, pendant cette période, plus de 20 500 personnes, comparativement à 30 000 pour l'ensemble de l'année 2023-2024. 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.



## Partenariats

### FAITS SAILLANTS

- Neuf (9) rencontres avec le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ)
- Partenariat avec des organismes dans les divers territoires de la région
- Partage des locaux avec deux (2) organismes
  - Démarche de réflexion sur la santé et la sécurité inter-colocs : deux (2) rencontres du comité organisateur et présentation à l'ensemble du personnel

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 et de soutien constituent aussi des démarches vers la bonification de notre réseau.

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. Nous avons aussi participé à certaines rencontres reliées à leur planification stratégique.

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
- CISSS de l'Outaouais
- Centre Inter-Section
- Les Habitations Nouveau Départ
- Centre Mechtilde
- Maison Réalité
- 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 2024-2025



Dans l'optique de favoriser la santé de son personnel, les trois organismes colocs ont mis sur pied une démarche de réflexion sur la santé et la sécurité inter-colocs. Il n'a pas été simple de s'entendre sur les principes de bases et d'établir des méthodes communes de fonctionnement. Mais nous y sommes arrivés! Une présentation a été faite à l'ensemble du personnel des trois (3) organismes le 1<sup>er</sup> avril 2025. Voici quelques exemples des aspects abordés.





## 6

## Vie associative

### FAITS SAILLANTS

- 62 membres
- 272 heures de bénévolat (15 bénévoles)
- 10 réunions du CA
- Deux (2) comités (gouvernance, finances)
- Deux (2) concours de rehaussement de la participation et du membership
- 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 195 heures de bénévolat. En plus, s'ajoute 15 heures de bénévolat par cinq (5) membres et 62 heures pour l'exercice de réflexion stratégique pour un total de 272 heures de bénévolat.

Le comité de gouvernance a tenu quatre (4) rencontres et a poursuivi le travail, entre autres sur la conformité avec la LOI 25 sur la protection des renseignements personnels. De plus, Julie Voyer a accompagné la direction dans cette démarche.

Au niveau des finances, le comité est formé de la trésorière Julie Voyer et de la vice-présidente Denise Desjardins-Labelle. Il y a eu six (6) rencontres au cours de l'année. La vice-présidente, Denise Desjardins-Labelle, a été présente à une rencontre de la tournée de l'automne du CISSSO.

### Recrutement et participation des membres

Les membres de CAP Santé Outaouais participent à la vie associative de différentes façons : en participant aux formations et ateliers, en devenant membres du CA et d'autres en organisant des événements ou en coanimant. Nous continuons à développer nos liens avec nos membres et à leur offrir des moments pour nourrir leur sentiment d'appartenance à l'organisme.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

*Témoignage d'une nouvelle membre : Je suis heureuse de m'inscrire comme membre pour la prochaine année - Vos valeurs, votre vision, votre équipe, et votre soutien à la communauté me touchent beaucoup et ce à chaque interaction! ❤️*

*Continuez votre beau travail*

## Concours de rehaussement de la participation et du membership

À l'AGA du 12 juin dernier en 2024, nous avons mis fin au concours « Rehaussement du membership » et procédé au tirage. Rappelons que ce concours avait permis de recruter 28 nouveaux membres. La gagnante du concours était Marjolaine Chrétien (remise d'une carte-cadeau chez HumaSPA).

À l'automne, nous avons demandé à nos membres de nous aider à faire connaître nos activités en lançant un concours intitulé « Amène des amis aux activités de CAP Santé Outaouais pour une chance de gagner ». Le concours se déroulait du 25 septembre 2024 au 26 mars 2025 et a permis de rejoindre huit (8) nouvelles personnes qui ont participé à nos activités. La gagnante du concours était Emmanuelle Beaudry (remise d'une carte-cadeau chez HumaSpa).

## Des soirées VIP pour les membres

Suite au succès des soirées VIP de l'année dernière, nous avons continué d'offrir des moments privilégiés pour les membres.

- Deux (2) membres à une rencontre pour contribuer à la promotion de l'organisme, le 23 avril 2024
- 12 membres et quatre (4) personnes invitées à la soirée VIP du 25 septembre 2024
  - Deux (2) personnes invitées sont devenues membres
  - 28 appels personnalisés pour l'invitation à la soirée
- 12 membres présents à la soirée VIP du 26 mars 2025

Suite à la soirée du 31 janvier 2024, les membres avaient indiqué vouloir participer à la promotion de l'organisme. Ainsi, une rencontre a eu lieu afin de réfléchir aux façons de mieux faire connaître l'organisme et aussi pour y contribuer en tant que membre (23 avril 2024). Des idées et des actions pertinentes ont été mises en place avec deux (2) membres, Emmanuelle et Sylvie.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

À l'automne, nous avons organisé une soirée VIP pour faire le lancement de notre programmation d'activités. Les membres pouvaient être accompagnés d'une personne « invitée ». Au total, 12 membres ont participé avec quatre (4) personnes invitées. Une membre a contribué à l'organisation de cet événement. Merci Emmanuelle!



À la fin mars, nous avons organisé une autre soirée VIP pour faire le lancement de notre programmation d'activités du printemps et de l'été. Deux membres ont contribué à l'organisation de cet événement. Merci à Amina et Catherine! Cinq (5) membres avaient exprimé le souhait d'avoir une soirée de jeux de société. Nous avons répondu favorablement à cette demande et mis à contribution deux (2) membres dans l'animation des jeux. Merci à François et Matthew!



## 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. Un grand merci aux membres pour votre soutien continu envers notre mission et votre participation à la vie associative de CAP Santé Outaouais.



## 7

## Réflexion stratégique

Le plan stratégique en place en 2024-2025 était celui adopté en 2017 et, encore d'actualité, avait été reconduit quelques années. Cependant, une réflexion s'imposait pour repenser nos objectifs stratégiques en fonctions des nouvelles réalités.

En février 2025, CAP Santé Outaouais a entrepris une réflexion stratégique autour de quatre (4) grands thèmes afin d'avoir une lecture commune des enjeux actuels et de créer une synergie entre tous les membres du CA et les personnes employées et contractuelles. Merci à Madame Josée Tamborini de nous avoir accompagné dans cette démarche!

La trame de fond de la démarche s'appuie sur les résultats d'un sondage en ligne mené en novembre 2024, de certaines actions en cours de réalisation découlant de la planification stratégique de 2017, des huit (8) critères de l'action communautaire autonome et des quatre (4) grands thèmes suivants :

- La communication et l'image de marque de l'organisation (partenariats internes et externes)
- La collaboration (rétroaction interne et externe)
- L'optimisation (méthodes de travail, technologie, financement) de l'offre de services pour la région 07 de l'Outaouais
- La promotion et la sensibilisation du mieux-être en santé mentale

Les résultats du sondage ont été utilisés pour construire les questionnaires de discussion et de réflexion portant sur les grands thèmes.

Deux (2) rencontres ont été organisées avec les personnes qui œuvrent au sein de CAP Santé Outaouais. En plus, une rencontre a été organisée avec l'équipe des personnes employées permanentes et la direction générale pour discuter plus spécifiquement de la promotion et la sensibilisation du mieux-être en santé mentale.

Cette démarche de réflexion prend appuie sur l'actuelle mission, les valeurs, la philosophie d'intervention et l'approche préconisée par CAP Santé Outaouais. Elle a pour principal objectif de maintenir la qualité, de s'adapter aux changements de l'environnement externe et interne et de tenir compte des forces, des défis et des opportunités.

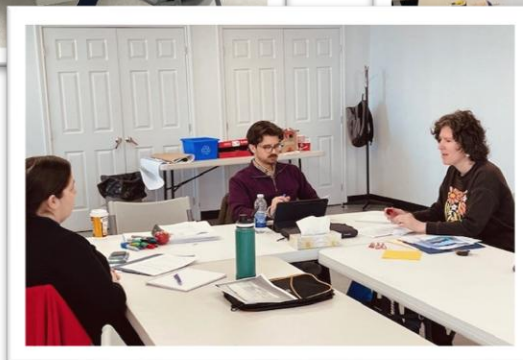
Les résultats de cette démarche ont guidé le conseil d'administration dans le choix de ses priorités stratégiques pour les deux (2) prochaines années. Les priorités vont servir de guide pour la réalisation des actions futures.



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025

## Priorités stratégiques 2025-2027

Thématiques	Priorités stratégiques
<b>Communication et image de marque</b>	Des communications externes valorisant l'organisme et renforçant sa visibilité et sa notoriété
	Des communications internes alignées sur la mission et les valeurs de l'organisme
<b>Collaboration</b>	Des partenariats stratégiques et diversifiés
	Des membres actifs envers la réalisation de la mission
<b>Optimisation de l'offre de services</b>	Des solutions numériques renforçant la qualité opérationnelle et la cybersécurité
	Des connaissances en promotion de la santé mentale actualisées
<b>Promotion du mieux-être en santé mentale</b>	Un programme de promotion structuré et renouvelé
	Des outils de promotion actualisés





## 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 2024-2025

<p><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><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><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 parfois offertes en visioconférence afin de rejoindre tout le monde.</p>	<p><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>



# RAPPORT ANNUEL 2024-2025



À l'année prochaine!

