



418 623-7783

*Centrespoir*  
aide et entraide / cancer

RAPPORT  
ANNUEL  
2018-2019

# Contenu

Mot de la directrice.....	3
Mot du conseil d'administration.....	4
Mission et objectifs.....	5
Membres du conseil d'administration.....	6
Statistiques de nos services.....	7
Rencontres de groupe.....	9
Implication et accomplissements.....	12
Financement.....	14
Bénévolat.....	15
Merci.....	16
Perspectives d'avenir.....	17

## Mot de la Directrice

C'est riche d'une expérience antérieure de près d'une décennie avec les personnes atteintes de cancer et les proches, mais également avec une grande humilité, que j'ai pris le relais à la direction du Centrespoir, en octobre dernier. C'est avec beaucoup de bonheur que j'ai retrouvé une clientèle que j'affectionne particulièrement, en tant qu'intervenante. Vous m'avez accueillie chaleureusement et avez facilité mon intégration, dans une année de changements significatifs pour l'organisme.

La transition s'est réalisée sans trop de heurts, grâce au travail consciencieux des personnes qui se sont impliquées avant mon arrivée et à celui des gens qui m'ont entourée depuis. L'année qui vient connaîtra elle aussi son lot de changements et d'adaptations, mais soyez assurés que l'équipe du Centrespoir fera tout ce qui lui est possible pour continuer d'offrir des services de qualité à sa clientèle, empreints de compassion et d'humanité. Nous vous tiendrons au courant des développements et nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires et suggestions.

Je tiens en terminant à vous remercier sincèrement pour la confiance que vous me démontrez chaque jour et j'espère qu'ensemble, nous ferons rayonner le Centrespoir encore plus fort!

Marie Claude Dunn  
Directrice – intervenante

# Mot du Conseil

## d'administration

C'est un privilège de vous présenter le rapport annuel 2018-2019, une année marquée à la fois d'une relative continuité et de changement. Une année qui s'est aussi avérée annonciatrice de « grand dérangement » à venir.

Pour le conseil d'administration, l'année a débuté avec un seul nouveau membre, mais rapidement d'autres pièces ont bougé. Notamment, la directrice a quitté son siège de salariée du Centrespoir, mais n'a pas pu nous quitter complètement... M<sup>me</sup> Valérie Goyette a donc pris place autour de la table du conseil d'administration, pendant que M<sup>me</sup> Marie Claude Dunn acceptait de diriger notre organisme et que M<sup>me</sup> Marie-France Houle continuait son magnifique travail d'intervenante, en faisant même bien davantage pour faciliter la transition.

Ce qu'on ne savait pas encore, c'est que Marie-France se préparait aussi à vivre une très grande transition personnelle, et qu'elle est présentement en congé de maternité. Nous avons donc un nouveau membre dans l'équipe d'intervention, M. Jonathan Cloutier, depuis avril 2019.

Tout ce jeu de chaise musicale n'a cependant pas nuit au bon déroulement des activités du Centrespoir. Vous le constaterez à la lecture du rapport, le taux de participation aux différentes activités s'est maintenu, tandis que la demande pour les suivis individuels a augmenté.

En somme, le Centrespoir est en bonne santé. Toutefois, nous aurons à vivre un déménagement au cours des prochains mois, les locaux que nous occupons actuellement devant être repris par la commission scolaire. Plusieurs avenues sont présentement à l'étude et nous ferons tout ce qui est possible pour que la transition soit la plus harmonieuse, voire positive pour l'organisme et sa clientèle.

Soyez assurés que le conseil d'administration continuera de veiller à ce que le Centrespoir ait toutes les ressources, tant humaines que matérielles, afin de poursuivre son importante mission : offrir des services aux personnes atteintes de cancer, aux proches ainsi qu'aux personnes endeuillées.

Le conseil d'administration 2018-2019

# Mission et objectifs

## Mission

Le Centrespoir a pour mission d'offrir un service d'aide et d'entraide aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches, dès le moment du diagnostic et à toutes les phases de la maladie, ainsi qu'aux personnes endeuillées.

## Objectifs

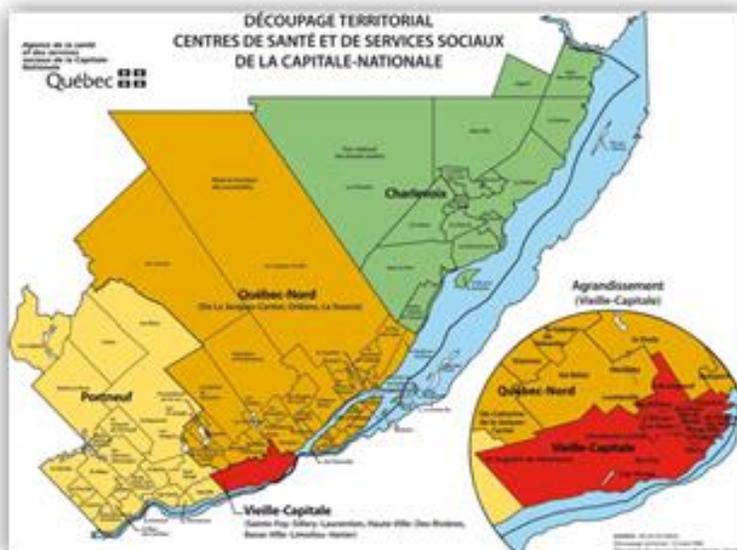
1. Favoriser chez les personnes atteintes de cancer la découverte de leurs ressources intérieures et l'exploitation de leur potentiel de santé.
2. Favoriser la mise en relation des personnes à l'intérieur d'un groupe de soutien, dans un but de solidarité et de partage.
3. Offrir un service d'accompagnement aux personnes en deuil à la suite de la perte d'un être cher due au cancer.

## Accessibilité

Les services du Centrespoir sont offerts toute l'année, du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h. Cependant, des rencontres individuelles et des groupes sont aussi possibles de soir.

## Territoire

Le Centrespoir dessert le territoire du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale. Il est aussi possible d'offrir des services d'écoute téléphonique et des rendez-vous téléphoniques, aux personnes résidant à l'extérieur de ce territoire.



# Membres du conseil d'administration

## **Président**

Jean Frenette  
Conseiller en communication  
Direction des communications  
Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale

## **Vice-présidente et trésorière**

Josée Fortin  
Adjointe administrative  
Corporation de développement communautaire du  
Grand Charlesbourg

## **Secrétaire**

Emmanuelle Renaud  
Intervenante sociale  
SOS Grossesse

## **Administratrices**

Hélène Bédard  
Entrepreneure  
Maître Glacier

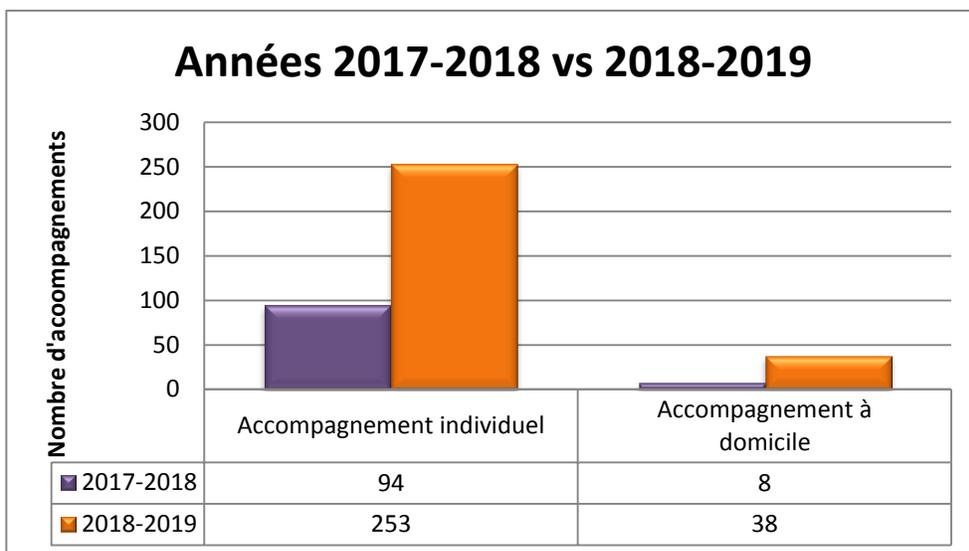
Édith Bernatchez  
Travailleuse sociale  
CIUSSS de la Capitale-Nationale

Valérie Goyette  
Technicienne en travail social  
CIUSSS de la Capitale-Nationale

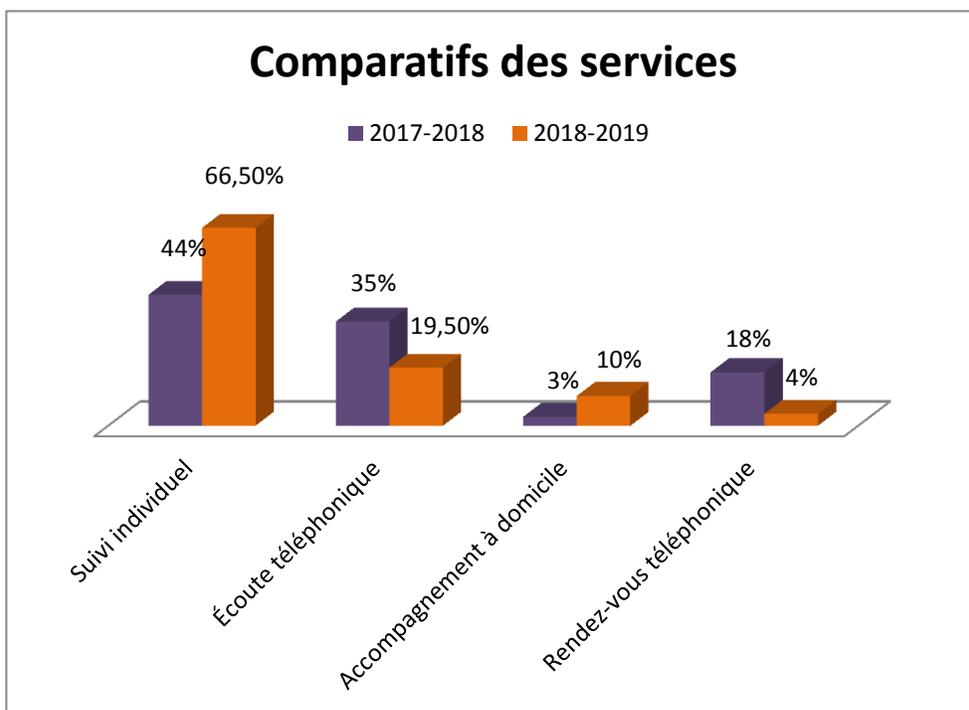
# Statistiques

## sur nos services

Cette année, ce sont 253 rencontres individuelles qui ont été réalisées, à nos bureaux ou à domicile.



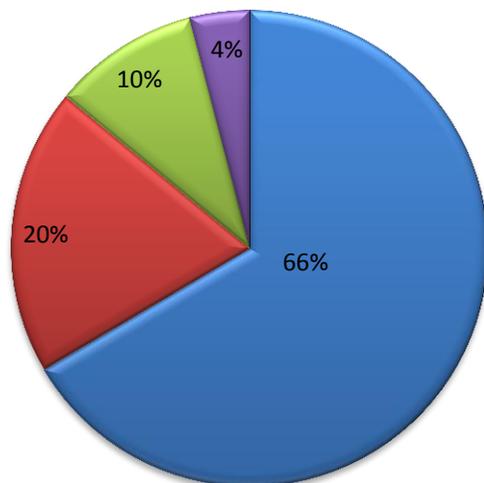
Nous avons donné moins de services téléphoniques, mais avons fait plus d'interventions en face-à-face.



## Types de rencontres

2018-2019

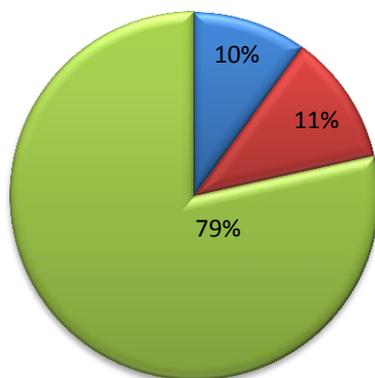
- Suivi individuel
- Écoute téléphonique
- Accompagnement à domicile
- Rendez-vous téléphonique



## Clientèle

Accompagnement individuel

- Personnes atteintes de cancer
- Proches
- Personnes endeuillées



# Rencontres de groupe

## Groupes

### *Groupe de deuil L'Odyssée*

Ce groupe veut donner aux personnes qui ont perdu un être cher le droit de se reconnaître comme des personnes endeuillées, afin de mieux vivre, comprendre et intégrer la perte de l'autre, de découvrir de nouveaux repères et de prendre le temps de réorganiser leur vie.

5 participants

8 rencontres

### *Groupe d'entraide Rendez-vous avec soi*

Ce groupe d'entraide permet aux participants touchés par le cancer de prendre le temps de s'intérioriser et de réfléchir à différentes questions de la vie. Le groupe est composé de personnes ayant déjà participé à des groupes de soutien et qui souhaitent approfondir leur cheminement.

9 participants

30 rencontres

### *Café-rencontre pour les personnes endeuillées*

La solitude

Le deuil laisse souvent place à un grand sentiment de solitude. Durant ce café-rencontre, les participants ont été invités à s'exprimer sur leur solitude à l'aide d'une image et à partager leurs stratégies pour y faire face.

8 participants

### *Les dates*

Les dates importantes, comme les anniversaires, le temps des Fêtes et autres moments significatifs sont souvent difficiles à traverser, surtout au cours de la première année d'un décès, pour les personnes endeuillées. Ce groupe voulait donner un espace aux participants pour s'exprimer sur ces journées éprouvantes.

7 participants

### *Les mythes et préjugés entourant le deuil*

Les participants étaient invités à piger dans une petite boîte une affirmation, un mythe ou un préjugé relatif au deuil, et à s'exprimer sur celle-ci. Les échanges ont permis à chacun de partager son point de vue et son vécu personnel.

5 participants

### *Le deuil et les Fêtes*

Ce café-rencontre a permis aux personnes endeuillées de s'exprimer sur cette période charnière de l'année, où les émotions sont souvent en dents de scie. Beaux échanges sur la façon dont elles envisageaient le temps de Fêtes et sur le sens de leurs pertes en ces moments qui se veulent habituellement joyeux.

13 participants

### *Thème libre*

Moment privilégié d'échanges entre les personnes endeuillées, sur leurs réalités respectives et communes.

6 participants

### *L'amour et le deuil*

Pendant cette rencontre, les participants ont été invités à partager leurs souvenirs de Saint-Valentin ou de fêtes, à s'exprimer sur leurs relations interpersonnelles et à initier une réflexion sur leurs perceptions de l'amour à la suite d'un deuil.

7 participants

### *Estime de soi et deuil*

Ce groupe voulait permettre aux participants de comprendre comment le deuil a pu venir ébranler leur estime ou exacerber un manque d'estime déjà présent, de s'exprimer sur leurs forces, habiletés, compétences et qualités et, finalement, d'initier une réflexion sur les façons d'avoir une estime positive.

8 participants

### *Atelier de relaxation*

L'enseignement de certaines techniques de respiration, de méditation, de relaxation et de visualisation permet aux participants d'apprendre à mieux gérer leur stress. Cet atelier est ouvert à toute notre clientèle. Un grand merci à M<sup>me</sup> Odette Maheux, professeur de Viniyoga, d'offrir ce service.

Automne : 5 rencontres - 6 participants

Hiver : 5 rencontres – 9 participants

### *Atelier de Journal créatif*

M<sup>me</sup> Sophie Durand, travailleuse sociale et animatrice certifiée en journal créatif, amène les participants à concevoir un journal intime, en utilisant de multiples moyens d'expression. Par le biais des mots, des images, de l'art et de la réflexion, les participants découvrent de nouvelles façons de s'exprimer, sans jugement et en toute liberté.

2 ateliers et 15 participants

### **Activités sociales**

#### *Pique-nique au Domaine Maizerets*

Fidèle à sa tradition des dernières années, le Centrespoir a tenu le 21 juin 2018 un pique-nique tout en simplicité et en plaisir. Sous les paisibles arbres du Domaine Maizerets, ce sont 20 membres qui ont partagé, mangé et joué ensemble. Une de nos bénévoles a gracieusement organisé et animé une petite activité pour le bonheur de tous. Merci à tous d'être venus, on se revoit à l'été 2019 !



20 participants

#### *Dîner de Noël - Restaurant école Le Piolet*

Le vendredi 14 décembre 2018, 25 personnes se sont réunies pour souligner les Fêtes au Piolet. Agréable compagnie, rires et surprises étaient au rendez-vous. Soulignons la précieuse collaboration financière de Desjardins, qui nous a permis d'offrir le repas à moindre coût et la présence de M. Sébastien Verret, administrateur à la Caisse de Charlesbourg. Un grand merci au personnel et aux élèves du Piolet qui nous ont offert un excellent service, à M<sup>me</sup> Linda Cadieux pour le certificat-cadeau massage et reiki, au Capitole de Québec pour la paire de billets pour le spectacle de Sylvain Cossette et à M. Jean-Marc Morin pour tous les cadeaux fournis.

25 participants

# Implication et accomplissements

## *Relais pour la vie*

Encore cette année, le Centrespoir a tenu un kiosque d'information à l'intention des personnes touchées par le cancer, à l'occasion du Relais pour la vie, organisé par la Société Canadienne du Cancer – Québec / Chaudière-Appalaches. Merci à tous de contribuer à la réussite de cet événement annuel.



## *Comité aîné / Groupe d'intervention privilégié La Source*

Le comité aîné permet :

- de créer des liens entre les organismes qui interviennent auprès des aînés, afin de favoriser les collaborations et le réseautage;
- de favoriser l'orientation et la référence de personnes âgées vers les services appropriés;
- aux membres du comité d'échanger au sujet de leur réalité sur le terrain et de partager des informations;
- aux membres du comité de connaître les besoins des aînés et de discuter de leurs préoccupations communes.

## *Table de concertation régionale sur la proche aidance de la Capitale-Nationale*

La TCRPACN réunit autour d'une même préoccupation près de 80 membres, issus d'organismes communautaires et du CIUSSS de la Capitale-Nationale. La valeur des proches aidants est indéniable et tous travaillent de concert à la faire connaître et reconnaître par l'ensemble de la société.

## *Comité événements*

Dans la perspective d'accroître l'offre des activités du Centrespoir, le comité événements a été créé. Pour cette première année d'existence du comité, bénévoles et membres du personnel se réunissent environ une fois par mois, afin de mettre sur pied un événement pour l'automne 2019. Le comité est une occasion pour les bénévoles d'acquérir de l'expérience dans la création d'événements, tout en offrant une activité spéciale pour les membres du Centrespoir. Merci à nos bénévoles engagés et au plaisir de voir le comité événements du Centrespoir s'agrandir et se poursuivre.

*Formation sur le deuil à l'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (OQPAC)*

En mars, le Centrespoir a donné une formation concernant le deuil à six employées et bénévoles de l'OQPAC. Cette formation a été pensée et réalisée par M<sup>me</sup> Marie-France Houle, intervenante du Centrespoir, en collaboration avec M<sup>me</sup> Camille Pageau, stagiaire en Techniques de travail social à l'OQPAC.

# Financement

## *Soutien à la mission globale*

Grâce au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du Ministère de la santé et des services sociaux, le Centrespoir reçoit une précieuse aide financière qui lui permet d'offrir des services gratuits à toutes les personnes touchées par le cancer.

## *Partenariat avec Desjardins*

Encore cette année, Desjardins a été un partenaire financier impliqué et important dans les activités du Centrespoir. En 2018-2019, le soutien offert par la Caisse populaire de Charlesbourg a permis d'offrir aux membres des activités à moindre coût, dont les ateliers de relaxation et le dîner de Noël. Les fonds obtenus permettent aux projets de l'organisme visant mieux-être et contacts sociaux de voir le jour. Toute notre reconnaissance à Desjardins, pour la collaboration, la confiance et le soutien à notre cause.

## *Québec Philanthrope*

Par le biais du Fonds Fondation Geste d'entraide, Québec Philanthrope a transmis des dons de particuliers au Centrespoir. Ces personnes généreuses souhaitent, par leur geste, démontrer leur intérêt, leur soutien et leur reconnaissance quant à l'engagement de notre organisation au mieux-être de notre communauté. Nous les en remercions sincèrement.

# Bénévolat

Grâce à l'implication des membres du Conseil d'administration et des bénévoles qui font de l'accompagnement occasionnel, c'est près de 150 heures de bénévolat qui ont été données pour le bénéfice de notre clientèle cette année.

# Merci

Un grand MERCI à nos précieux partenaires financiers :



À nos commanditaires :

LE CAPITOLE



Et à nos partenaires :



# Perspectives d'avenir

Beaucoup d'efforts ont été déployés en 2018-2019 pour assurer une stabilité et une rétention des ressources professionnelles au sein du Centrespoir. Pour des raisons en dehors de notre contrôle et de notre volonté, ce volet demeure une priorité et de nouveaux défis devront être relevés par l'organisme durant l'année 2019-2020.

Les principaux objectifs qui seront poursuivis sont :

- continuer les efforts amorcés pour favoriser la rétention et la stabilité du personnel permanent;
- trouver des locaux accessibles, adaptés aux services offerts et y aménager;
- diversifier l'offre de services;
- favoriser le développement du sentiment d'appartenance;
- augmenter le financement à la mission.



## Publication du rapport annuel

**Rédaction :** Marie Claude Dunn, avec la collaboration de Jonathan Cloutier et l'appui du conseil d'administration

**Graphisme :** Librement inspiré du travail antérieur de Patrice Belle-Isle | **Impression :** CABC