



418 623-7783

Centrespoir
aide et entraide cancer



**Rapport
annuel
2019-2020**

Contenu

Mot de la directrice.....	2
Mot de l'intervenant.....	4
Mot du conseil d'administration.....	5
Mission et objectifs.....	6
Membres du conseil d'administration.....	7
Statistiques sur nos services.....	8
Rencontres de groupe.....	10
Implication et accomplissements.....	16
Financement.....	18
Bénévolat.....	19
Merci.....	20
Perspectives d'avenir.....	21

Mot de la Directrice

L'année qui vient de se terminer n'a pas été de tout repos pour le Centrespoir, mais je crois que nous pouvons affirmer que nous avons relevé les défis (et nos manches !). Cela a demandé une bonne dose d'adaptation à tous, mais nous pouvons être fiers du chemin parcouru.

Tout a débuté avec le départ précipité de Marie-France Houle, qui était notre intervenante, pour donner naissance à un petit garçon un peu pressé d'arriver dans le Monde. Rassurez-vous, tout s'est bien déroulé et la famille se porte bien. Cependant, l'arrivée en renfort de Jonathan Cloutier, nouvel intervenant, s'est faite de façon beaucoup plus précipitée et désorganisée que prévue... ! Avec du temps, de la patience, de l'ouverture et un peu de recherche, il a finalement pris sa place dans l'organisation et dans le coeur de nombreux membres. Tant et si bien qu'à l'annonce de la démission de Marie-France, nous lui avons offert d'occuper le poste de façon permanente et heureusement pour nous, il a accepté la proposition. Nous lui souhaitons donc la bienvenue « officielle » !

Les démarches pour trouver un nouveau local en mesure d'accueillir le Centrespoir, tout en respectant ses besoins et ses moyens financiers se sont poursuivies pendant plusieurs mois. Les différents organismes qui constituaient le Carrefour Communautaire de Charlesbourg ont dû se résoudre à faire des démarches de façon plus individuelle, aucun local n'étant adapté pour relocaliser les dix (10) partenaires. Nous avons donc visité plusieurs endroits, même un peu en dehors du territoire de Charlesbourg, tant nous commençons à désespérer de trouver des bureaux adaptés à nos activités... Puis, un jour, notre Vice-présidente et Trésorière, Josée Fortin, s'est rappelé avoir vu que les locaux occupés par Taxi Coop Charlesbourg étaient désormais vacants et a proposé de trouver le propriétaire pour demander une visite. Enfin ! Nous avons trouvé un milieu où installer le Centrespoir devenait possible. Nous tenons à remercier chaleureusement la famille Lepage, qui a démontré beaucoup d'ouverture, de disponibilité, de compréhension et de collaboration et ce, depuis la première rencontre.

Le déménagement vers le 111, 58^{ème} Rue Est s'est donc effectué à la mi-octobre. Depuis, nous sommes en amélioration constante des lieux, afin de vous le rendre le plus accueillant et agréable possible. Même chose en ce qui concerne les activités, que nous cherchons constamment à renouveler et à diversifier pour mieux répondre à vos besoins. Vous comprendrez cependant qu'avec l'arrivée de la COVID-19 dans nos vies, la fin d'année a été quelque peu chamboulée.

Depuis le début du confinement, nous avons maintenu les services téléphoniques, afin de poursuivre les suivis individuels avec les personnes qui le souhaitent et de faire de l'écoute auprès des gens touchés par la maladie. Évidemment, nous savons que ce n'est pas la même chose qu'en personne, mais cela nous a quand même permis de garder le lien avec les clients. La situation ayant brusquement entraîné l'arrêt de nos activités de groupe, nous sommes désolés que certains membres aient vu leur

cheminement prendre fin de façon abrupte. Nous vous offrirons, dès que possible, un moyen de revoir ensemble où vous en êtes rendus et de boucler agréablement votre parcours.

Nous savons que durant cette période de « pause obligée », la vie ne s'est pas arrêtée pour autant. Certains d'entre vous ont peut-être reçu des diagnostics, vu leur rôle de proche aidant prendre des proportions qu'ils n'avaient pas imaginées, perdu des personnes qui leur étaient chères. La pandémie vous a sans doute rendu les choses encore plus difficiles à vivre et à supporter qu'en temps normal et nous sommes de tout coeur avec vous. Nous savons que la capacité d'adaptation de tous a été mise à rude épreuve. Dès que nous serons en mesure de vous accueillir à nouveau, il nous fera plaisir de prendre le temps de vous rencontrer, de vous écouter et de vous offrir un moment de réconfort.

En terminant, je vous invite à garder l'espoir. L'espoir qu'après les périodes troubles, les instants de découragement, les déceptions et les pertes, de belles choses peuvent encore arriver. L'espoir que des forces insoupçonnées prennent souvent naissance dans les coups durs et ultimement, mettent en lumière des facettes merveilleuses de soi et des autres, jusque-là ignorées. Je vous assure que nous vous réservons un accueil chaleureux, dès que nous aurons le loisir (et le plaisir !) de vous revoir.

Avec mes meilleurs sentiments,

Marie Claude Dunn
Directrice et intervenante

Mot de l'Intervenant

Après trois années à travailler auprès des personnes ayant un trouble lié à l'utilisation de substances et une année auprès des personnes vivant avec le VIH, je suis arrivé au Centrespoir en avril 2019 pour assumer un remplacement d'un an. Aujourd'hui, c'est avec grande fierté que je m'adresse à vous en tant que nouvel intervenant du Centrespoir.

L'année 2019-2020 fut une année de nouveautés et de changements. Je m'attendais bien à ce qu'elle soit remplie de défis ; intégration à un nouveau milieu de travail, adaptation à de nouvelles fonctions, développement de connaissances reliées à de nouvelles clientèles et réalisation d'un déménagement. Cette année a demandé une grande capacité d'adaptation et je suis très fier du travail que nous avons accompli. Nous avons maintenu un accompagnement de qualité à nos membres, et ce, malgré un changement d'intervenant et de locaux.

Je remercie chaleureusement les membres du Centrespoir de l'accueil, du respect et de la confiance qu'ils ont su me démontrer. Vous avez contribué à mon intégration au milieu et à l'amour de mon travail. C'est un grand privilège de vous accompagner et vous soutenir à travers vos épreuves. Merci pour votre confiance!

Je tiens également à remercier sincèrement ma collègue Marie Claude Dunn pour son soutien indéfectible et sa confiance, ainsi que les membres de notre conseil d'administration. Vous contribuez au bien-être et au rayonnement de l'organisme.

L'année 2020-2021 débute avec une pandémie. Nous sommes confrontés à l'attente, l'incertitude et nous devons nous adapter à une situation exceptionnelle. Tout comme le cancer bouscule nos vies, gardons espoir et restons solidaires. Ensemble, pas à pas, nous traverserons cette épreuve. Et n'oubliez surtout pas que nous sommes là pour vous!

Jonathan Cloutier
Intervenant social

Mot du Conseil d'administration

Ouf, quelle année! Nous avons vogué d'un événement à l'autre sans avoir vraiment le temps de prendre le temps... Lorsque nous voulions mettre le tout sur « pause » pour évaluer où nous en étions, il fallait déjà appuyer sur « avance rapide » (*Fast forward*) pour suivre le tempo.

Pour faire une histoire courte, dès le début de l'année financière, nous avons dû accélérer le processus d'intégration du « remplaçant » de M^{me} Marie-France Houle, partie un peu en avance pour son congé de maternité. Heureusement, M. Jonathan Cloutier a su prendre le train en marche et s'adapter à ses nouvelles fonctions.

Puis vint l'épopée du déménagement forcé. Plusieurs démarches collectives pour trouver un nouveau lieu avec les autres groupes de notre ancien domicile échouent pour de multiples raisons. Nous nous rendons à l'évidence que nous devons voler de nos propres ailes pour dénicher un nouveau nid. Après l'avoir trouvé à la mi-août, nous aménageons à peine deux mois plus tard, c'est rapide pour faire les boîtes d'un organisme installé au même endroit depuis des années. Sans oublier qu'il fallait peindre et adapter la nouvelle aire pour qu'elle puisse accueillir non plus des chauffeurs de taxis, mais des gens qui ont des besoins bien différents.

Vint plus tard, au début mars, l'annonce de M^{me} Houle qui nous apprend qu'elle ne reviendra pas après son congé de maternité. Heureusement, M. Cloutier a tellement aimé votre compagnie qu'il a accepté avec plaisir de poursuivre son travail chez nous. Nous avons appris la nouvelle le 11 mars, et vous savez toutes et tous ce qui nous pendait au bout du nez, mais nous ne voulions pas vraiment voir...

Cette même journée, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) annonce que le nouveau coronavirus est une pandémie. Le lendemain, Québec interdit les rassemblements intérieurs de plus de 250 personnes, puis le 13 c'est le système scolaire des CPE à l'université qui est mis en arrêt. Enfin le 14, pour une première fois dans son histoire, le Québec déclare l'état d'urgence sanitaire pour 10 jours...

Vous connaissez la suite, bien sûr. Centrespoir s'est ajusté pour poursuivre du mieux possible ses services essentiels, malgré et avec les contraintes imposées par la COVID-19.

Cet espoir que nous tentons de donner aux personnes qui ont besoin de nos services, nous l'avons aussi dans l'avenir afin que le plus tôt possible nous puissions rendre l'ensemble des services qui sont notre raison d'être.

Le conseil d'administration 2019-2020.

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

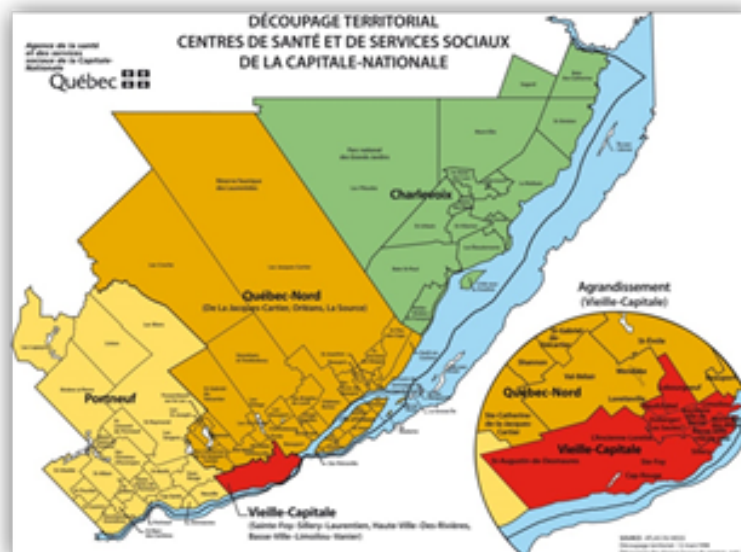
1. Favoriser chez les personnes atteintes de cancer la découverte de leurs ressources intérieures et l'exploitation de leur potentiel de santé.
2. Favoriser la mise en relation des personnes à l'intérieur d'un groupe de soutien, dans un but de solidarité et de partage.
3. Offrir un service d'accompagnement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

Nicole Bernard
Retraitée

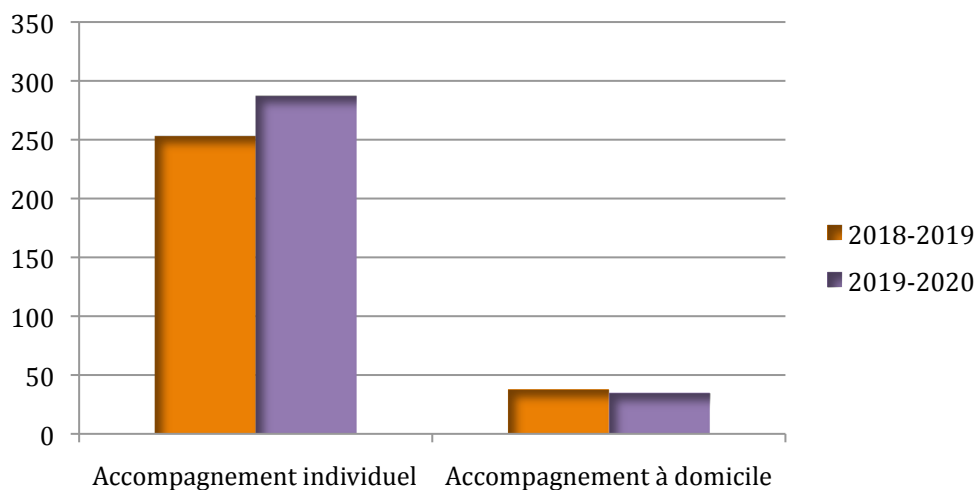
Édith Bernatchez
Travailleuse sociale
CIUSSS de la Capitale-Nationale

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

Statistiques sur nos services

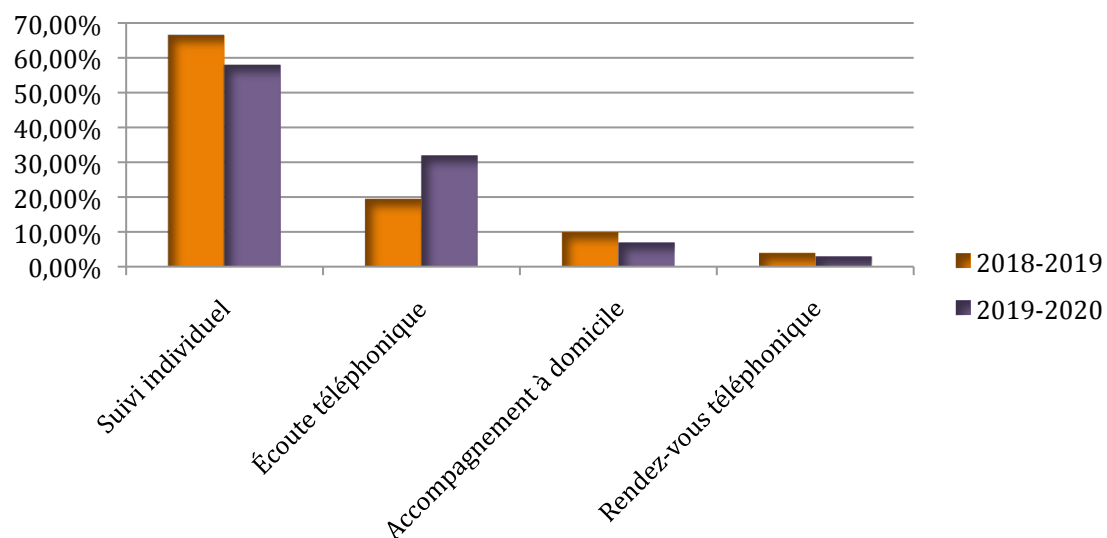
Cette année, nous avons réalisé quatre cent une (401) rencontres. De ce nombre, deux cent quatre-vingt-sept (287) suivis individuels ont été assurés auprès de la clientèle, à nos bureaux ou à domicile.

Années 2018-2019 vs 2019-2020

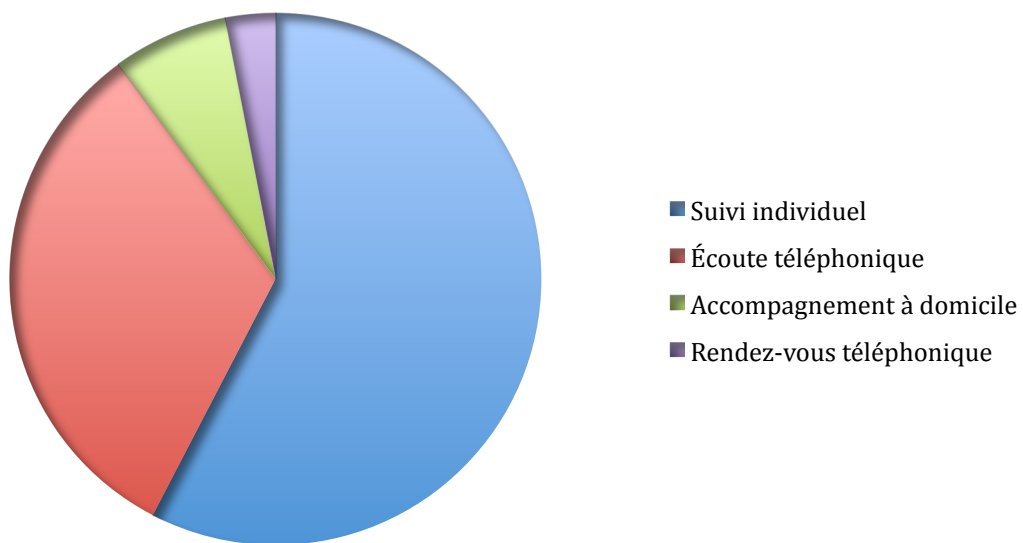


2018-2019	253	38
2019-2020	287	35

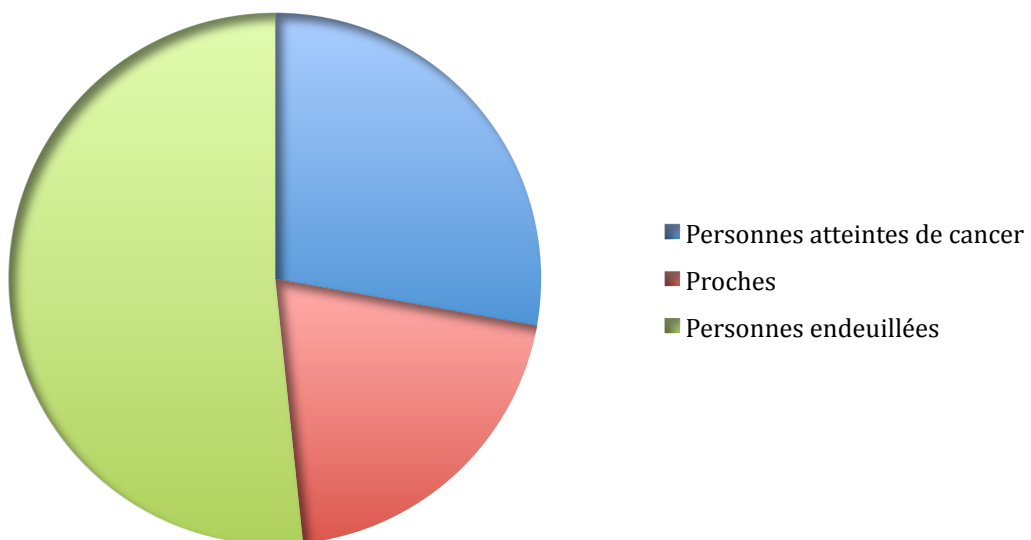
Comparatifs des services



Types de Rencontres 2019-2020



Clientèle - Accompagnement individuel



Rencontres de groupe

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.

7 rencontres - 4 participants

La dernière rencontre a été reportée en raison de la COVID-19.

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.

4 rencontres - 9 participants

Le groupe a pris fin de façon inattendue pour les participants, pour des raisons d'ordre administratif. Nous savons que ces rencontres manquent à certaines personnes. Lorsque la situation sanitaire le permettra, nous tenterons d'offrir une activité visant des objectifs similaires.

Café-rencontre pour les personnes endeuillées

La vulnérabilité

Pendant cette rencontre, les personnes se sont questionnées sur la fragilité, la vulnérabilité provoquées par la perte. Elles ont également échangé sur ce qui en ressort de beau, même si cette nouvelle réalité, est parfois difficile à apprivoiser.

9 participants

Ici et maintenant

Moment privilégié d'échanges entre les personnes endeuillées, sur leurs réalités respectives et communes. Le texte *Nous pouvons survivre aux pires tempêtes* a été présenté aux participants pour initier une réflexion sur leur processus de deuil.

12 participants

La gestion des émotions

Accompagner les participants dans leur compréhension des émotions et de la place qu'elles occupent dans le processus de deuil. Partages sur les stratégies de gestion émotionnelle.

6 participants

La solitude

Les participants ont été invités à s'exprimer sur la place de la solitude depuis le décès de l'être cher. Partages sur les stratégies pour apprivoiser la solitude.

9 participants

Le Temps des Fêtes

Échanges sur les appréhensions, besoins et limites des participants concernant cette période significative de l'année où la douleur émotionnelle de la perte est ravivée. Partages sur les stratégies pour traverser la période des Fêtes.

9 participants

Ici et maintenant

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

14 participants

Cultiver l'équilibre dans le déséquilibre du quotidien

Les participants ont été invités à réfléchir sur les déséquilibres présents dans leur quotidien et à identifier les stratégies à mettre en place pour rétablir un équilibre. Une relaxation guidée « La nature d'être avec ce qui est » a été expérimentée par les participants.

10 participants

Me reconstruire : réorganiser et réinvestir ma vie

Les participants ont été invités à réfléchir sur les changements qu'ils ont vécu depuis le décès de l'être cher. Échanges sur l'intégration de la perte et l'adaptation aux changements.

7 participants

Trois Cafés-rencontres pour les personnes endeuillées ont été annulés en raison de la COVID-19.

Café-rencontre pour les personnes atteintes de cancer

Ici et maintenant

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

2 participants

Ici et maintenant

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

4 participants

Ici et maintenant

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

5 participants

Ici et maintenant

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

5 participants

Ici et maintenant

Les participants sont invités à prendre un temps pour observer dans le calme ce qu'ils expérimentent ici et maintenant à l'aide d'une centration guidée par l'intervenant. Moment privilégié d'échanges entre les personnes atteintes de cancer, sur leurs réalités respectives et communes. Pour conclure la rencontre, un ancrage apaisant dans la réalité a été expérimentée par les participants.

6 participants

Un Café-rencontre pour les personnes atteintes de cancer a été annulé en raison de la COVID-19.

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 Mme Odette Maheux, professeur de Viniyoga, d'offrir ce service.

Automne : 5 rencontres – 6 participants

Hiver : 2 rencontres (la session a été écourtée en raison de la COVID-19) – 8 participants

Atelier de Journal créatif

Mme 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.

Automne 2019 : 7 participants

Hiver 2020 : 5 participants

L'atelier du printemps 2020 a été annulé en raison de la COVID-19.

Activités sociales

Cabane à sucre

Le 10 avril 2019, les membres du Centrespoir ont été conviés à célébrer le temps des sucres à l'Érablière du Lac-Beauport. Vingt-cinq (25) personnes se sont jointes à nous et tous ont pu se régaler d'un copieux repas aux saveurs de l'érable et de tire sur la neige. Grâce à un soleil radieux et un temps doux, nous avons également pu digérer en profitant de la nature, sous un soleil radieux !

25 participants



Pique-nique

Treize (13) personnes sont venues avec nous profiter du beau temps et de la bonne compagnie au Domaine Maizerets, lors d'un pique-nique tenu le 10 juillet 2019. Plaisir, petites douceurs et confidences ont été partagés dans une ambiance agréable

et chaleureuse. Un grand merci aux personnes présentes pour votre générosité, votre compassion et votre ouverture aux autres !

13 participants



Dîner de Noël

Puisque le Centrespoir a déménagé ses pénates en octobre dans des locaux appartenants aux propriétaires du Restaurant-Bar La Bourgeoise, nous avons décidé de profiter de leur hospitalité pour y tenir notre traditionnel dîner de Noël. Après avoir bien mangé, nous sommes retournés à pied au local, afin de permettre à ceux et celles qui le souhaitaient de visiter notre nouvel environnement et de digérer, tout en sirotant une boisson chaude et en discutant. À notre surprise, un échange s'est improvisé entre les personnes présentes, de façon tout à fait spontanée ! Un autre bel exemple de solidarité et d'entraide...

32 participants



La tenue d'une activité printanière a été annulée en raison de la COVID-19.

Implication et accomplissements

Relais pour la Vie

C'est le 15 juin 2019 que s'est tenu cet événement devenu incontournable qu'est le Relais pour la Vie, sur le campus de l'Université Laval. Le Centrespoir, par le biais d'un kiosque, a pu se faire connaître, distribuer ses dépliants et donner de l'information sur ses services aux nombreuses personnes présentes pour l'occasion. Cela a aussi permis d'échanger avec d'autres organismes oeuvrant auprès des personnes touchées par le cancer. Merci à la Société Canadienne du Cancer – Québec / Chaudière-Appalaches, instigatrice de l'événement, ainsi qu'à Josée P. Fortin pour sa présence, malgré la pluie torrentielle.



Déménagement

Après dix (10) mois de recherches acharnées pour trouver un nouveau lieu qui pourrait accueillir le Centrespoir, tout en respectant ses besoins et son budget, le déménagement s'est finalement effectué le 21 octobre 2019, au rez-de-chaussée du 111, 58^{ème} Rue Est! Nous tenons à remercier chaleureusement nos deux (2) bénévoles, qui ont généreusement donné un coup de main (et de pinceau!) à la directrice, afin que les travaux de peinture soient terminés avant d'y emménager. Nous continuons de travailler à vous rendre les locaux agréables et confortables. Nous espérons que vous vous y sentez bien. La pandémie qui nous est tombée dessus nous forcera également à revoir notre aménagement, afin de pouvoir recommencer à vous accueillir de façon sécuritaire. Nous avons hâte de vous revoir !

Journée Mondiale de Lutte Contre le Cancer

Le 4 février dernier, le Centrespoir a tenu à souligner l'événement de façon plus spéciale, en collaboration avec l'Organisation Québécoise des Personnes Atteintes de Cancer (1984) inc. (OQPAC). Nous avons donc concocté un programme s'échelonnant sur toute la journée, que nous voulions axé sur le mieux-être et non sur la maladie. Courtes conférences et petits ateliers exploratoires sur des thèmes variés, dont la sophrologie, le yoga et le besoin de sens ont permis à une trentaine de personnes de se ressourcer et de profiter de moments d'échanges et de partage. Nous remercions Autonhommie pour le prêt de leur salle de conférence, l'équipe de l'OQPAC pour la collaboration, ainsi que la station Radio-Galilée qui a généreusement reçu les directions en entrevue pour faire connaître les organismes et l'événement.

Comité Aîné

Le comité aîné s'est dissocié en cours d'année du Groupe privilégié d'intervention La Source. Néanmoins, les objectifs principaux du comité demeurent les mêmes, soient :

- 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 aînées vers les services appropriés ;
- de permettre aux membres du comité d'échanger quant à leur réalité sur le terrain et de partager des informations ;
- de faire connaître les besoins des aînés aux membres 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 quatre-vingts (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.

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, dans un milieu adapté pour les personnes à mobilité réduite.

Dons de particuliers

À toutes les personnes qui ont fait des dons au Centrespoir en cours d'année, nous tenons à vous remercier chaleureusement pour votre générosité. Vous participez à votre mesure à la poursuite de notre mission et votre aide nous est précieuse.

Bénévolat

Grâce à l'implication des membres du Conseil d'administration et des bénévoles qui font de l'accompagnement occasionnel et nous offrent parfois leur coup de main pour d'autres tâches essentielles, c'est près de cent quarante (140) heures de bénévolat qui ont été données pour le bénéfice de notre clientèle en 2019-2020.

Merci

Un grand MERCI à nos précieux partenaires financiers :



À nos commanditaires :



Karen Morand, coiffeuse

Mireille Rioux - La Synergie des Sens

Et à nos partenaires :



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale



Perspectives d'avenir

2019-2020 a été une année qui a demandé beaucoup d'efforts, d'énergie et d'adaptation au personnel. Maintenant que les locaux ont été trouvés et que le poste d'intervenant est comblé, nous espérons la stabilité.

Les principaux objectifs qui seront poursuivis sont :

- continuer l'amélioration et l'aménagement des bureaux ;
- diversifier l'offre de services ;
- favoriser le développement du sentiment d'appartenance ;
- maintenir le financement actuel.



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 : Images In