

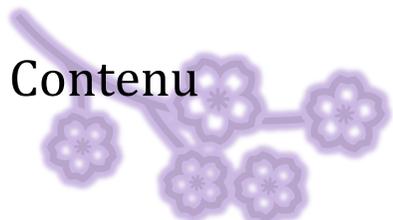


**418 623-7783**

*Centrespoir*  
**aide et entraide cancer**

**Rapport annuel  
2020-2021**

# Contenu



Mot de la directrice.....	2
Mot de l'intervenant.....	3
Mot du conseil d'administration.....	4
Mot de Catherine Ferland Blanchet.....	5
Mission et objectifs.....	7
Membres du conseil d'administration.....	8
Statistiques sur nos services.....	9
Rencontres de groupe.....	10
Implication et accomplissements.....	11
Financement.....	13
Bénévolat.....	14
Merci.....	15
Perspectives d'avenir.....	16



## Mot de la Directrice

Sans vouloir vous assommer avec la pandémie, je ne pourrai malheureusement pas vous exprimer le déroulement de la dernière année sans en faire mention...

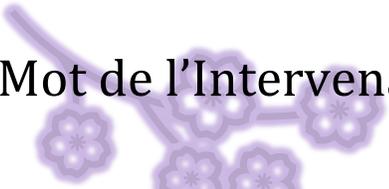
Comme vous le savez déjà, à la mi-mars 2020, nous devions fermer les locaux du Centrespoir pour une période qui se prolonge, bien malgré nous, encore aujourd'hui.

Nous avons dû suspendre les activités sociales, les groupes et se mettre au télétravail pour le reste. Nous avons tout de même réussi à assurer les services individuels de façon téléphonique et à honorer tous les suivis déjà entamés. Nous pensions voir la lumière au bout du tunnel en août dernier, alors que nous avons pu réintégrer nos bureaux. Nous avons offert aux gens qui étaient à l'aise de venir nous rencontrer en personne, tout en s'assurant du respect des règles sanitaires en vigueur. Malheureusement, cela n'aura duré que cinq semaines...

Depuis, nous suivons l'évolution de la situation, nous écoutons attentivement les conférences de presse, nous espérons que le respect des règles par la population, ainsi que l'accès aux vaccins nous permettront bientôt de recommencer à donner nos services en personne, avec un minimum de risques. Nous sommes conscients de la vulnérabilité de notre clientèle et toutes nos décisions ont été prises avec le souci de nous assurer de la sécurité des employés, mais surtout de celle des membres et des bénévoles.

Cette dernière année a été riche en émotions. Nous avons vécu de la surprise et de l'incompréhension, sommes passés de la crainte à l'adaptation, de l'attente à l'espoir. Jamais notre organisme n'aura aussi bien porté son nom ! Et c'est avec une immense satisfaction que nous vous ouvrirons à nouveau tout grand notre espace, le moment venu, le cœur rempli de joie à l'idée d'enfin vous retrouver... ♥

Marie Claude Dunn  
Directrice et intervenante



# Mot de l'Intervenant

Prenons un moment pour inspirer et expirer lentement. Ouf! Quelle année! Une année où nos capacités adaptatives ont été très sollicitées. Un contexte d'incertitude, d'inconnu et de nouveautés! Une année qui nous a dirigé vers le « soi », l'essentiel et nous a rappelé l'importance du « nous ». Une année où l'avenir apparaissait embrouillé et inaccessible et où nous avons perdu nos points de repères.

Les personnes atteintes de cancer, leurs proches et les personnes endeuillées ont fait face à de nombreux défis. Diminution de l'accès aux services, report et annulation d'examen (de dépistage, de suivi), rituels funèbres escamotés, etc. Stress, anxiété, déprime ont été des manifestations présentes au cours de la dernière année.

Comme chacun d'entre vous, le Centrespoir a dû s'adapter à la pandémie et aux mesures sanitaires mises en place par le gouvernement du Québec. En mars 2020, nous avons dû suspendre toutes nos activités en présentiel et donc, également les groupes. L'équipe du Centrespoir a décidé, à ce moment, de maintenir seulement ses services téléphoniques. Au printemps 2020, nous avons ciblé parmi tous les participants de nos activités (excluant l'accompagnement individuel) les personnes vulnérables au contexte pandémique et avons effectué des relances téléphoniques pour assurer une présence et offrir un soutien.

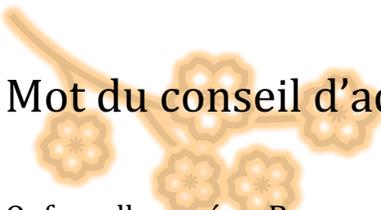
En plus, la dernière année fut riche en congrès, conférences et webinaires. Elle a été l'occasion d'approfondir nos connaissances sur les réalités de notre clientèle et de développer nos savoirs et compétences dans le but d'offrir des services de qualité.

Avec l'avancement de la vaccination contre la COVID-19, nous nous dirigeons pas à pas vers un retour à la normalité. Certes, une nouvelle réalité qui laisse place à la créativité et à de nombreuses réflexions.

Je tiens à remercier chaleureusement les membres du Centrespoir pour votre confiance tout au long de la dernière année. Je réitère mon engagement et mon soutien indéfectible auprès des personnes touchées par le cancer. C'est un grand privilège de vous accompagner! Merci pour votre confiance! Je remercie également ma collègue Marie Claude Dunn pour son soutien et sa confiance, ainsi que les membres de notre conseil d'administration.

Pour conclure, quels que soient les obstacles qui parsèmeront votre route au cours de la prochaine année, n'oubliez pas que vous avez « reconnecté » ou « découvert » des ressources insoupçonnables en vous et qu'elles sont accessibles. Rappelez-vous que nous, équipe du Centrespoir, demeurons présents pour vous!

Jonathan Cloutier  
Intervenant social



## Mot du conseil d'administration

Ouf, quelle année... Bon, vous l'aurez peut-être remarqué, le mot du conseil d'administration de l'an dernier commençait avec ces mêmes paroles. Qui aurait cru qu'un an plus tard, nous serions encore plongés dans une telle crise sanitaire!

Quand même étonnant qu'un organisme dont la mission est « 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 phases de la maladie, ainsi qu'aux personnes endeuillées » passe toute une année, ou presque, sans recevoir une seule personne. Si ça avait été parce que le cancer a été vaincu, on serait tellement heureux, mais ce n'est évidemment pas le cas.

Heureusement, nos intervenants, même en ne « voyant » personne, ont réussi à en épauler plusieurs tout au long de l'année. Tout cela dans le respect des normes sanitaires édictées par les autorités compétentes afin de protéger la santé de chacune et chacun, autant celle de notre clientèle que celle des employé-e-s et des bénévoles.

Ça demeure dommage que notre équipe n'ait pas pu vous recevoir dans nos nouveaux locaux, puisque oui ils sont toujours « neufs » bien que Centrespoir a déménagé à l'automne 2019. Certains achats et travaux restaient à faire et la plupart ont été fait pour mieux vous servir.

Nous avons évidemment hâte de vous recevoir et d'enfin retrouver une certaine normalité dans les rapports humains qui sont si importants dans le quotidien, et peut-être davantage dans les relations qui unissent Centrespoir et sa clientèle. Sans oublier les liens qui se tissent entre les gens qui viennent chercher ici de cette humanité qui les aide à avancer. Ça fait tellement de bien de partager lors d'une activité, d'un café rencontre...

Nous ignorons toujours à quel moment les grandes « retrouvailles » pourront avoir lieu, mais sachez que nous serons prêts à vous recevoir dès que les feux passeront du rouge au vert, couleur de l'espoir.

En attendant, soyez assuré que nous poursuivrons notre mission, coûte que coûte, parce que Centrespoir a beaucoup trop à cœur sa clientèle pour la laisse tomber.

Le conseil d'administration 2020-2021



# Mot de Catherine Ferland Blanchet

## Le deuil conscient

Au cours de l'année 2020-2021, le Centrespoir a accueilli Catherine Ferland Blanchet, candidate à la maîtrise professionnelle en travail social à l'Université Laval. Catherine a choisi notre organisation pour mettre en œuvre son projet d'intervention, *Le deuil conscient*. Entre les mois d'août 2020 et de février 2021, elle a assuré le suivi de six personnes en deuil d'un proche décédé des suites d'un cancer. Chacune a été rencontrée en moyenne à dix ou onze reprises, pour un total d'une soixantaine d'interventions, en mode présentiel ou par visioconférence.

*Le deuil conscient* visait à ce que les participant.e.s développent leur capacité de résilience pendant leur traversée de ce douloureux processus d'adaptation à la perte. D'une part, en clarifiant le sens donné à leur expérience de deuil. D'autre part, en développant des stratégies pour gérer leurs émotions, particulièrement l'anxiété. La nature et la pleine conscience étaient parmi les deux outils d'intervention mis de l'avant dans ce projet.

Les résultats préliminaires démontrent qu'au cours du suivi, les endeuillé.e.s ont évolué dans leur quête de sens, le mouvement de cette évolution restant limité puisqu'il s'agit, bien entendu, d'un long chemin à parcourir. L'intervention a abordé des thèmes tels que la préparation à la mort du défunt et de la personne en deuil, en vue d'augmenter le sentiment de paix. Les liens continus entretenus avec le proche décédé ont aussi fait l'objet de nombreux échanges. Si ceux-ci ont été reconnus par les participant.e.s comme influençant positivement leur deuil, la peur du jugement des autres, l'anxiété générée lorsque *l'on ne ressent pas la connexion* et le fait que les moyens pour être connectés restent statiques dans le temps peuvent avoir une incidence négative sur le processus d'adaptation à la perte.

La culpabilité et l'anxiété ont été deux des émotions omniprésentes chez la majorité des participant.e.s. Peur d'oublier son proche, de ne pas assez en parler, d'être heureux ou de ne pas l'être suffisamment, se sentir bousculée dans son rythme de deuil par une société continuellement en mouvement ou le bonheur ambiant du temps des Fêtes ont été identifiés comme sources de ces réactions affectives.

Une bonne nouvelle : entre le début et la fin du projet, l'anxiété a diminué chez tous les participant.e.s! Ils ont su identifier des facteurs de protection, des outils aidants, pour tranquillement reprendre le contrôle sur leurs émotions et ainsi, sur leur pouvoir d'agir. Parmi ces outils, la pleine conscience et la nature figurent maintenant sur la liste des facteurs de protection de certain.e.s de ces courageux.ses endeuillé.e.s. Les rencontres tenues à l'extérieur dans des parcs de la ville de Québec, où des techniques d'ancrage au moment présent étaient déployées avec des stimuli naturels (sons de l'eau qui coule, sensations du vent ou du soleil sur sa peau, etc.) ont été les plus appréciées.

Enfin, il est apparu que les rencontres individuelles offertes par le Centrespoir ont représenté un espace d'expression favorisant la résilience, alors que les réseaux sociaux habituels (famille,

ami.e.s.) deviennent parfois sources d'anxiété ou d'inconfort pour l'endeuillé.e. En effet, un système familial transformé par le décès de l'un de ses membres peut avoir de la difficulté à se soutenir mutuellement. Le rôle d'ami.e est également bouleversé : la capacité d'écoute diminue et le besoin de parler, de s'exprimer est décuplé. Presque tous les participant.e.s ont témoigné combien ils et elles auraient aimé pouvoir partagé avec d'autres personnes en deuil, surtout pendant la période des Fêtes. Vivement que les groupes du Centrespoir reprennent vie!

Pour les personnes intéressées par plus de détails sur ce projet d'intervention, Catherine offrira une présentation lors de l'Assemblée générale annuelle de notre organisation, le 15 juin 2021 à 18h30. Vous pouvez également nous contacter si vous souhaitez la joindre. Nous pourrions assurer le lien entre vous et elle.

*« Je tiens à remercier chaleureusement ces magnifiques personnes qui ont accepté de me faire confiance dans un moment de leur vie où elles sont si vulnérables et bouleversées par le départ de ce proche tant aimé. À mes yeux, ce sont des guerriers et des guerrières de la lumière, en quête de sens, d'identité, de douceur, de connexion et de soutien. Conjoint, conjointe, fille et sœurs aimant.e.s et aimé.e.s, vous avez laissé une marque indélébile dans mon cœur. Tout comme Marie Claude et Jonathan du Centrespoir. Merci encore et, n'oubliez pas ; restez bienveillant.e.s à votre égard, à votre rythme d'adaptation qui, clairement, se fait bousculer par les valeurs ambiantes de notre société... »*

Catherine Ferland Blanchet  
Étudiante en travail social



# 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

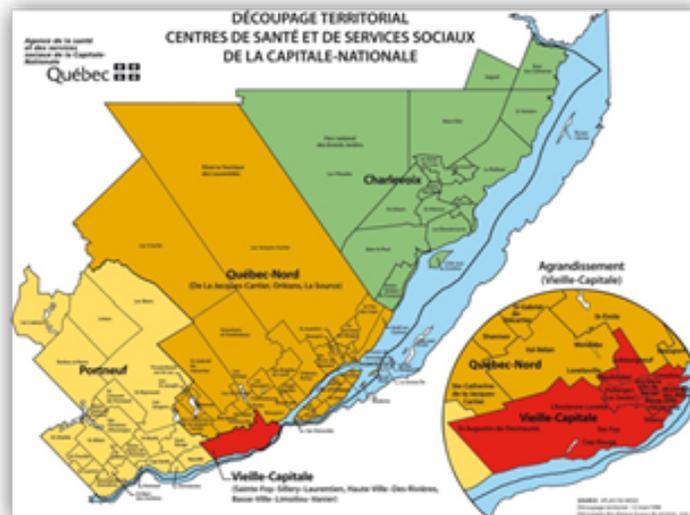
1. Favoriser chez les personnes atteintes de cancer la découverte de leurs ressources intérieures et l'exploitation de leur potentiel de santé.
2. Favoriser la mise en relation des personnes à l'intérieur d'un groupe de soutien, dans un but de solidarité et de partage.
3. Offrir un service d'accompagnement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

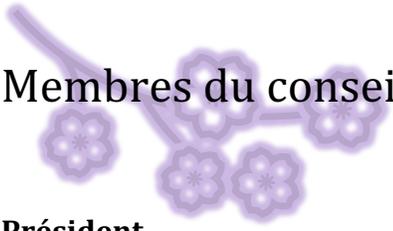
## Accessibilité

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**

Josée Fortin  
Adjointe administrative  
Corporation de développement communautaire du Grand Charlesbourg

### **Trésorière**

Nicole Bernard  
Retraitée

### **Secrétaire**

Emmanuelle Renaud  
Intervenante sociale  
SOS Grossesse

### **Administratrices**

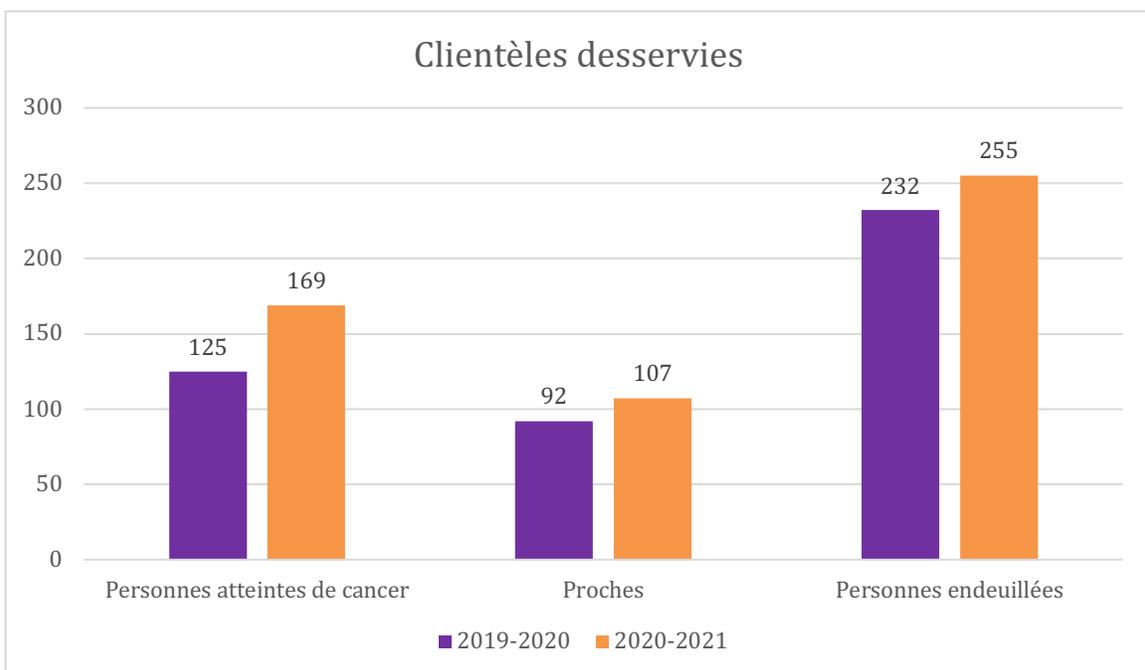
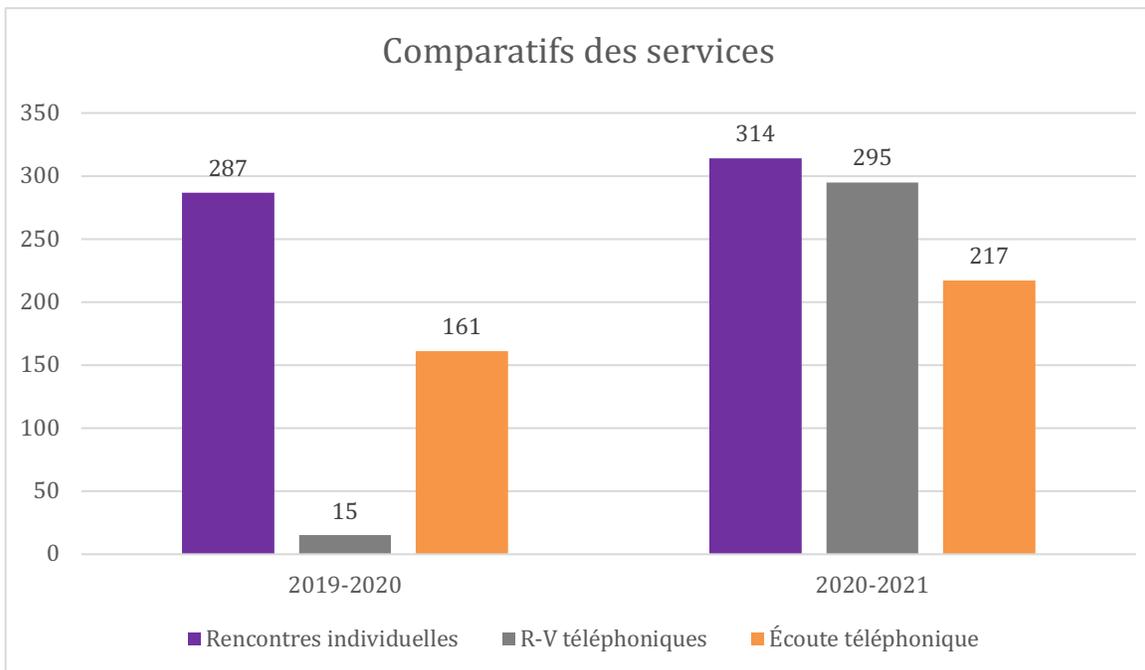
Hélène Bédard  
Retraitée

Édith Bernatchez  
Travailleuse sociale  
CIUSSS de la Capitale-Nationale

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

# Statistiques sur nos services

Malgré le contexte particulier de cette année 2020-2021 et le fait que nous avons malheureusement dû dire adieu aux rencontres de groupe et aux activités sociales, c'est cinq cent trente-et-un (531) services que le Centrespoir a rendus, que ce soit en suivi, en rendez-vous téléphonique ou en écoute ponctuelle. Nous avons battu notre propre record! En voici un aperçu :





# Rencontre de groupe

## Groupe de deuil L'Odysée

Le 29 janvier 2020, le Centrespoir débutait un nouveau cheminement de groupe pour les personnes endeuillées et ce, pour une *odyssée* de huit rencontres. Malencontreusement, nous avons été contraints de suspendre la dernière rencontre en raison de la pandémie (voir rapport annuel 2019-2020).

En septembre dernier, avec l'assouplissement des mesures sanitaires, nous avons invité tous les participants du groupe à une rencontre de bilan. Tous ont accepté notre invitation! L'objectif principal était de permettre aux participants de reprendre contact et de conclure leur cheminement de groupe sans toutefois leur présenter le contenu initial de la rencontre. Les thèmes de l'adaptation et du deuil en contexte pandémique ont été abordés.

- 4 participants



# Implication et accomplissements

## **Comité des partenaires en oncologie de la Capitale-Nationale**

Depuis septembre dernier, les différents acteurs du secteur de l'oncologie ont repris leurs rencontres, avec le soutien d'Amélie Michaud, organisatrice communautaire au CIUSSS de la Capitale-Nationale. Le comité est formé de représentants du Centrespoir, de l'Organisation québécoise des personnes atteintes de cancer (OQPAC), de la Fondation québécoise du cancer, du Centre de jour Bonenfant-Dionne de la Maison Michel-Sarrazin, des Mains de l'espoir de Charlevoix, d'Albatros Québec et du CIUSSSCN. Les objectifs poursuivis sont :

- Assurer l'arrimage entre les différents services ;
- Réseautage et partage de l'information ;
- Développer des projets communs.

## **Journée Mondiale de Lutte Contre le Cancer**

Cette année, c'est entouré de nos partenaires qui oeuvrent en oncologie dans la grande région de la Capitale-Nationale que nous avons souligné cette journée bien spéciale du 4 février. Du matin au soir, les personnes intéressées ont pu participer via la plateforme Zoom aux conférences et ateliers dispensés par de généreux collaborateurs. L'événement a généré cent vingt-quatre (124) inscriptions.

## **Comité Aîné**

Le comité Aîné s'est réuni beaucoup moins souvent cette année, mais poursuit toujours ses objectifs qui sont :

- 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. Elle ne s'est pas concertée cette année, en raison du contexte, mais les informations ont continué de circuler entre les membres.



# 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

En dehors du temps donné par les membres du conseil d'administration lors des réunions qui ont eu lieu toute l'année par vidéoconférence, ainsi que le généreux témoignage livré par l'une de nos membres dans le cadre d'une activité virtuelle, nous avons dû suspendre l'implication bénévole en raison de la fermeture des bureaux. Nous remercions chaque personne qui a donné de son temps à notre organisation cette année et espérons pouvoir accueillir bientôt ceux et celles qui seraient intéressé.e.s à s'impliquer.

Merci



Un grand MERCI à nos précieux partenaires financiers :



Et à nos partenaires :





## Perspectives d'avenir

Nous avons compris, avec la pandémie liée à la COVID-19, que malgré nos efforts et nos désirs, nous n'avons pas le contrôle sur la suite des choses. Nous continuons cependant d'espérer que nous pourrions bientôt reprendre une vie plus «normale» et recommencer à offrir des services en personne aux personnes touchées par le cancer et «habiter» notre milieu, dont nous avons finalement peu profité depuis le déménagement.

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