UNITÉ DOMRÉMY
DE STE-THÉRÈSE

ORGANISME COMMUNAUTAIRE AUTONOME
D'INTERVENTION EN DÉPENDANCE

RAPPORT ANNUEL 2021

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la direction, coordination et du président du C.A.

Portrait des activités

Profil des personnes rejointes

Vie associative et démocratique

02 Mot du président, direction et coordination
05 Cheminement d'un organisme communautaire
06 Notre mission, philosophie d'action et nos valeurs
07 Portrait des activités
15 Profil des personnes rejointes
19 Accessibilité | Outils d'information
20 Vie démocratique et associative
21 Nos bénévoles | Notre C.A.
22 Notre comité Ressources Humaines
23 Notre équipe
24 Activités de représentation
25 Promotion et soutien de la communauté
26 Extrait des règlements généraux

MOT DU PRÉSIDENT

Bien que l'année 2021 nous ait encore demandé une faculté d'adaptation importante, grâce à des procédures maintenant rodées et l'implication du personnel permanent et des membres, nos services ont continué sans cesse, la grande majorité du temps en présentiel, afin de répondre au mieux aux besoins grandissants de la communauté.

Au cours de l'année 2021, le **conseil d'administration s'est réuni à 10 occasions** et le comité de gestion à 2 reprises. Un **comité de Ressources Humaines** a vu le jour et contient, d'une part, le comité de sélection qui participe à la sélection des candidats lors d'une embauche et, d'autre part, le comité d'évaluation qui participe à l'évaluation annuelle du personnel. Le comité de sélection s'est réuni à 14 occasions lors de 2 processus de mise en candidature pour le poste d'aide-administrative/réceptionniste et le poste d'animateur communautaire/concierge suite au congédiement de M. Daniel Taillon. Il y a eu 12 entrevues. Ainsi Mme Caroline Boily a intégré l'équipe début août et M. Claude Richer à la mi-septembre.

L'A.G.A a eu lieu le 27 mars comme prévu, entre deux vagues, et le C.A. s'est renouvelé. Nous voulons remercier l'implication des membres du Conseil d'administration et tenons à exprimer notre gratitude pour leur engagement dans le C.A. ces dernières années à Bill, Martin et Annika qui ont décidé, avant l'A.G.A, de ne plus se représenter.
Durant l'année 2021, l'organisme a eu **45 membres actifs dont 14 étaient de nouveaux membres**. Malgré les conditions difficiles, **31 membres étaient présents à l'AGA.**

À part l'implication très généreuse des administrateurs du CA, nous avons encore cette année minimisé les autres offres de bénévolat afin de protéger nos membres, mais c'est tout de même 23 personnes qui y étaient engagées pour un total de 659 heures. L'année 2022 verra un renforcement de cet axe si important à l'essence du communautaire et au sentiment d'appartenance.
Cette année encore, nous avons dû renoncer à la soirée-bénéfice et au souper de fin d'année.

Nous avons reçu un rehaussement de la subvention PSOC de 8 444 $ pour l'année 2021-2022. Nous sommes reconnaissants de cette somme supplémentaire, mais elle est bien en deçà de nos attentes et besoins et nous espérons que les **voix unanimes des organismes communautaires soient entendues dans leur besoin de refinancement** à la mission.
Cette année a vu la fin des profits bingo car le gestionnaire de salle n'a pas renouvelé son bail.

Au nom du conseil d'administration et de tous nos bénéficiaires, je tiens à **remercier Centraide Laurentides** pour leur généreux soutien financier en 2021, soit 45 000 $, la **fondation J.A. De Sève** pour leur don de 10 000 $, la **fondation Sibylla Hesse** pour leur don de 500 $ ainsi que **la ville de Ste-Thérèse** pour son soutien de 1 400 $.
Je remercie les autres membres du conseil d'administration pour leur soutien et leur implication tout au long de l'année.
Je remercie les membres du personnel salarié et bénévole pour leur dévouement dans la réalisation de toutes nos activités.

Patrice Fleury

MOT DE LA DIRECTRICE

Voici une autre année à laquelle nous n'aurons pas de mal à dire au revoir, mais c'est aussi une année de grande transformation positive pour l'Unité au cours de laquelle nous avons investi pour **rendre plus vibrant le cœur du communautaire,** pour renourrir ce "Nous" mis à mal par des habitudes de distanciation, une vision de l'autre comme menace et l'incertitude du sourire offert derrière le masque.

En tant que services prioritaires, nous avons **eu à cœur de garder nos services en présentiel** (en virtuel seulement les soirs durant le couvre-feu) et d'a**ugmenter le nombre de nos ateliers (11 à 12 ateliers par semaine)** pour permettre au plus de personnes possible de venir goûter à la chaleur humaine et au soutien du groupe, ingrédients indispensables pour avoir envie de s'approprier les outils de transformation offerts. Ainsi, nous avons aussi eu un **nombre de participations records aux services, soit 4 088.**

Au niveau des infrastructures, nous avons misé sur des **espaces plus accueillants.** Nous avons complètement **réaménagé la réception** en changeant la disposition des meubles, en y créant un espace de repos-lecture ainsi qu'une **fresque "Arbre de solidarité"** dans laquelle les mains des participants nous rappellent l'essence communautaire. Nous avons aussi **mis au goût du jour l'ameublement et la décoration** des bureaux des intervenants et créé un 4ième bureau en espérant avoir le financement pour y voir s'installer un nouveau collègue et pouvoir mieux répondre aux besoins grandissants des participants.

L'**équipe également s'est redéfinie**. Tout d'abord à la fin du financement FUAC qui nous avait permis d'embaucher temporairement 2 intervenants supplémentaires à temps partiel, fin mars 2021, grâce aux subventions salariales d'urgence du Canada, nous avons décidé d'**engager Josée Giguère à temps plein de façon permanente.** Mario Martel a, quant à lui, choisi de poursuivre sa retraite bien méritée. Merci pour ton précieux passage Mario. À ce moment, Mélanie Boisclair s'est davantage investie dans l'équipe. Cet été, nous avons accueilli Caroline Boily, au poste nouvellement créé d'aide-administrative. Puis c'est Claude Richer qui est venu remplacer Daniel Taillon et apporter sa couleur à l'équipe. Nous continuons à **développer un mode de gestion collaboratif** où chacun peut trouver sa juste place et mettre à profit ses forces.

Avec la tenue de l'A.G.A fin mars, je suis heureuse de pouvoir compter à nouveau sur un **C.A. solide et investi** où chacun prend sa place et **enrichit le processus démocratique.**

Avec ces investissements avantageux, nous finissions l'année avec un **déficit de 13 222 $** et nous avons encore affecté 11 760 $ de plus sur deux ans de nos surplus de 2020 pour des **projets** de développement et de diffusion des **outils virtuels**, de **formation et de soutien psychologique** des employés ainsi que de conception d'une **planification stratégique**. Mais au-delà du maintien en poste essentiel d'une 3ième intervenante, c'est d'**embaucher un 4ième intervenant qui est devenu crucia**l devant l'**accroissement constant des demandes.** En effet, les r**encontres individuelles** ont encore augmenté de 48 % cette année, soit une **augmentation de 123 % entre 2019 et 2021**. Ceci dénote la grande détresse psycho-émotionnelle à laquelle fait face notre communauté. Nous sommes donc en recherche de tout soutien financier supplémentaire possible.

Ces réalisations ne sont possibles qu'avec la **belle collaboration qui existe entre l'équipe salariée, les membres du CA, les autres bénévoles et les participants.** Je les remercie de tout coeur pour leur implication, leur confiance et leur dévouement à déployer la mission de notre organisme. Ensemble, nous continuons à œuvrer à un monde où le mot "humanité" dispose de toutes ses lettres de noblesse.

Catherine Houssiau

MOT DU COORDONNATEUR

Ce n'est une surprise pour personne : cette année 2021 fut de nouveau synonyme d'adaptation. Or, nous choisissons de croire qu'elle ait pu faire ressortir le meilleur d'entre nous. Malgré l'adoption historique d'un couvre-feu (et la nécessité de faire passer certaines activités en mode virtuel), nous sommes fiers d'avoir pu jongler avec les mesures et ainsi pu poursuivre notre offre de services sans trop d'impacts négatifs sur nos bénéficiaires. Ce sont d'ailleurs ces derniers qui méritent beaucoup de crédits, alors qu'ils ont su démontrer énormément de résilience à travers les nombreux changements obligés. Une pensée spéciale aux membres de notre C.A., toujours alertes. Néanmoins, une chose n'aura jamais été sacrifiée : **l'essence du communautaire.**

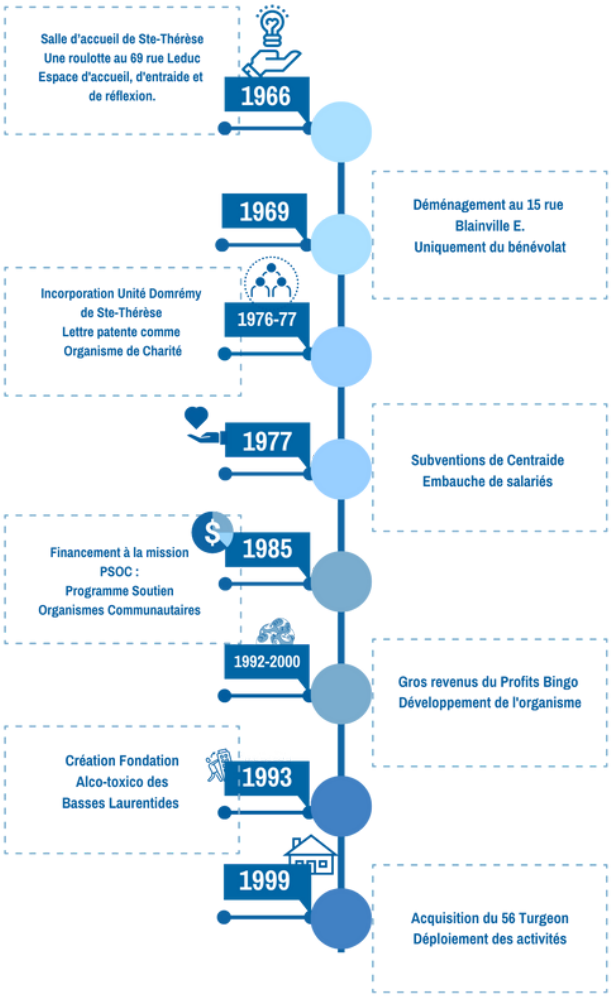
Ces 2 dernières années, le NOUS a pris des formes différentes. L'émergence des nouvelles technologies comporte, certes, son lot d'avantages, mais nous nous assurons que ce ne soit jamais au détriment du contact humain. Dans les circonstances, évidemment, nous avons misé sur notre site web www.domremystetherese.com avec en tête un désir profond de le rendre dynamique et polyvalent. Parmi les nouveautés, nous comptons désormais sur une page dédiée au bénévolat. Il n'a jamais été autant accessible de s'impliquer! C'est sans oublier nos réseaux sociaux (Facebook, Twitter, Youtube), qui, à travers le partage d'articles, d'images et capsules, constituent un médium puissant pour élargir la portée de notre message. Je dois avouer que je prends plaisir à réfléchir, concevoir et partager des publications qui marquent **sur le fond et la forme.** Preuve à l'appui, toutes les heures d'investissement à rédiger, tourner, faire le montage, publier, mettre à jour. Non seulement stimulant, tout ce travail est nourrissant autant pour moi que pour ceux qui en bénéficient, je l'espère. Sinon, nous avons continué de multiplier les initiatives novatrices (comme une diffusion en direct), tout en tenant bimensuellement nos usagers à l'affût via notre infolettre. Toujours est-il que nos intentions demeurent les mêmes : **être un milieu de vie**. Pour ce faire, c'est tout un travail de réaménagement qui s'est actualisé, notamment à l'accueil que nous avons rendu véritablement plus chaleureux (et avouons-le, agréable au regard), question que nos participants s'y sentent les bienvenus. Mine de rien, avoir pu de nouveau offrir du café fut non seulement symbolique, mais aussi réconfortant.

Je ne peux remettre cette année en perspective sans évoquer nos grandes ambitions qui, en janvier 2021 dernier, ont pris la forme d'un brainstorming créatif et enjoué pour créer un plan d'action audacieux. C'est le cas de le dire : notre modèle organisationnel s'est grandement clarifié et solidifié, gracieuseté d'une chimie sans égal que je partage avec ma merveilleuse collègue et directrice, Catherine. Mission, vision et objectifs prennent vie!
Je remercie sincèrement l'équipe salariée, les membres du C.A., les bénévoles ainsi que les participants. Je tisse chaque jour des liens privilégiés avec plusieurs d'entre vous. Vos mots continuent de me toucher droit au coeur et me rappellent qu'être authentique sera toujours une force au sein de l'organisme. Sans votre ouverture d'esprit, toutes mes idées s'essoufflerait. J'en suis donc reconnaissant.

Sébastien Latendresse

CHEMINEMENT D'UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE

C'est en mai 1966 que l'aventure a commencé, lorsque des membres de l'entourage familial d'alcooliques et des bénévoles font l'ouverture de la Salle d'accueil de Ste-Thérèse. À ce moment, l'organisme était logé dans une roulotte, située au 69, rue Leduc. Autour d'une soupe, la communauté s'organise pour offrir un espace d'accueil, d'entraide, d'informations et de réflexion.



Voyant l'intérêt et les besoins de la communauté, en 1969, ce groupe de militants bénévoles déménage au 15, rue Blainville Est dans le Centre-ville de Ste-Thérèse.

C'est en 1976 que l'Unité Domrémy de Ste-Thérèse Inc. est constituée en corporation et en 1977, l'Unité reçoit son numéro officiel d'enregistrement comme organisme de charité.

Au départ, l'organisation des services et activités se faisait uniquement par des participants bénévoles. Petit à petit, devant les besoins considérables de la communauté, des ressources humaines salariées sont engagées pour soutenir les bénévoles, d'abord venant de projets subventionnés temporaires. Les subventions de Centraide à partir des années 70 et le financement à la mission du PSOC à partir des années 80 ont permis au fil des années de stabiliser les activités de l'organisme. À partir de 1992 jusqu'en 2000, les revenus générés par le Profits Bingo ont permis à l'organisme de se développer et de déménager.

Ainsi, en 1993, l'Unité Domrémy de Ste-Thérèse Inc. constitue et crée la Fondation Alco-toxico des Basses Laurentides afin de l'aider à développer davantage les activités de prévention, de sensibilisation, de réadaptation communautaire et de sociale dans le domaine des dépendances, ainsi que pour l'aider à acquérir un immeuble.

En 1999, la Fondation Alco-toxico des Basses-Laurentides est créée et fait l'acquisition de l'immeuble situé au 56, rue Turgeon dans le centre-ville de Ste-Thérèse, permettant aux activités et services de l'organisme de se déployer et d'investir pour la pérennité de notre mission.

NOTRE MISSION

Aider, accompagner et soutenir les personnes ayant un problème de dépendance (alcool, drogues, médicaments, nourriture, jeux, etc.) et leur famille à sortir du cycle d'assuétude, dans une philosophie d'entraide et de développement d'un mieux-être sans consommation et comportements compulsifs.

NOTRE PHILOSOPHIE D'ACTION

À titre d'organisme communautaire autonome, nous intervenons auprès des membres de la communauté de diverses façons : information, prévention, sensibilisation, réadaptation communautaire et sociale, principalement par le biais d'activités d'animation interactives en groupe, de rencontres individualisées et d'écoutes téléphoniques. Nos activités visent à développer la réflexion, l'autonomie, l'expression, les habiletés de communication interpersonnelle et sociale et la responsabilisation afin d'amener les personnes à se réapproprier et développer leur pouvoir d'agir.

Nous sommes également un milieu de vie, car nous offrons un lieu d'appartenance et de partage, un lieu d'accueil, d'accompagnement, d'entraide, d'apprentissage, de changement et d'action. Nous favorisons l'implication afin de redonner une place aux personnes de la communauté, de briser l'isolement relationnel et social, de les aider à retrouver estime et considération. Notre organisme démocratique est composé de salariés, de bénévoles et de participants qui mettent en commun leur énergie, leur temps et leur expertise dans un esprit de solidarité, de bienveillance, de non-jugement et d'égalité.

Ainsi, nous reconnaissons l'expertise acquise, tout au long de leur trajectoire de vie, par les personnes dépendantes et codépendantes engagées dans un processus de rétablissement (changement vers l'équilibre dans tous les domaines de leur vie). Cette reconnaissance motive le choix de nos approches et pratiques.

Nous nous adressons à toutes les dimensions de la personne, soit une approche globale où les programmes sont fondés à partir des besoins des participants. Ainsi, notre action se veut concertée avec la personne. Les participations aux activités et services sont donc libres et volontaires afin que la personne soit au coeur de la démarche.

NOS VALEURS

ENTRAIDE | ÉGALITÉ | ANONYMAT | NON JUGEMENT | ÉCOUTE | RESPECT

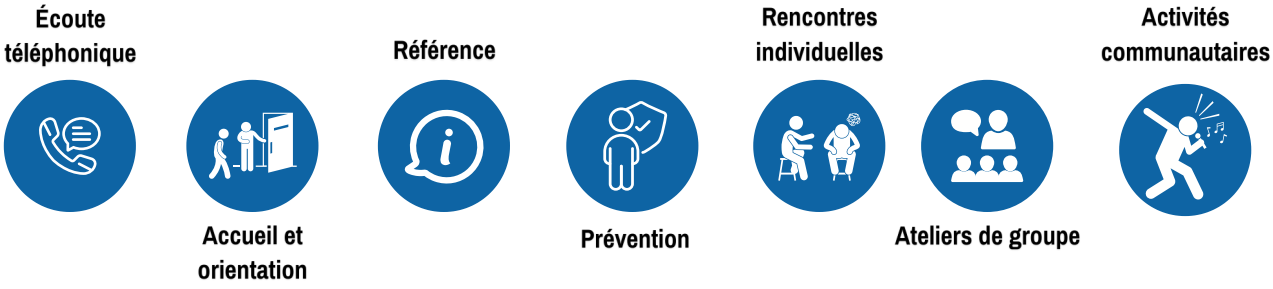
PORTRAIT DES ACTIVITÉS ET SERVICES

L'objectif général de nos activités de prévention secondaire et tertiaire consiste à aider les personnes à sortir du cycle des dépendances en les outillant pour faire face à leurs difficultés actuelles et à des difficultés ultérieures d'une façon plus équilibrée et appropriée.

Nos stratégies d'intervention visent la prévention de la rechute et le transfert des dépendances visibles nocives. Ces dépendances prennent racine dans un même terreau de facteurs à risque. Ainsi, les thèmes abordés tant lors des activités en groupe que lors des rencontres individuelles visent à diminuer l'effet de facteurs de risque clés présents chez la grande majorité des personnes dépendantes, à savoir le manque d'objectivité, l'identité négative, l'immaturité émotionnelle et le besoin excessif de contrôle et d'amour. En fait, la présence de ces caractéristiques génère deux dépendances dites invisibles, soit les dépendances émotive et affective, qui sont les racines des multiples dépendances visibles nocives (alcoolisme, toxicomanie, compulsion au jeu, à la nourriture, sexualité, cyberdépendances, etc.). Ce syndrome psychologique identifié comme de la codépendance engendre des douleurs psychologiques et de la souffrance émotionnelle telles qu'elles incitent la personne à tenter d'anesthésier ces souffrances par des activités répétées (moyens anesthésiants) se transformant en comportements excessifs et compulsifs.

Ainsi, nous ouvrons des portes vers le développement de l'intelligence émotionnelle, la restructuration cognitive, plus d'estime personnelle, d'autonomie et de responsabilisation et mobilisons les ressources des participants afin qu'ils se réapproprient du pouvoir sur leur vie.

Types d'intervention



Activités

1 Atelier de développement personnel

Dans ces ateliers, nous offrons des moyens de comprendre et de transformer les causes des dépendances et de la souffrance intérieure. Ces ateliers sont également l'occasion d'expérimenter des outils de changement pour sortir du cycle des assuétudes et d'un mal-être intérieur.

En mettant en lumière la compréhension d'un(e) auteur(e) reconnu(e) au sujet d'un ou des facteurs à risque clés du développement des dépendances, nous favorisons une ouverture à une pensée extérieure grandissante ainsi que le développement des habilités de communication.

Ces ateliers aident à développer la réflexion par l'interaction, l'échange, les questionnements et donc à ce que les participants puissent s'approprier les connaissances et outils proposés.

Le groupe est un support émotionnel et affectif et permet aux participants de se reconnaître dans les vécus d'autrui afin de sortir du sentiment d'isolement et d'exclusion et de retrouver espoir en un chemin de rétablissement.

Ces ateliers se donnent en après-midi et en soirée.

THÈMES 2021

- Aider le cerveau à développer joie, calme et confiance en soi
- Améliorer ses relations : identifier son système et les pistes de changement
- Apprivoiser sa vulnérabilité
- Cheminer par la réalité : retrouver son équilibre de vie
- Comment pardonner et trouver la paix intérieure
- De la dépendance affective à l'amour de soi
- Développer l'estime de soi
- L'ABC des émotions
- Paroles Antres-Hommes
- Quitter l'égo et ses souffrances et choisir de vivre
- Reconnaitre ses besoins et s'affirmer sainement
- Transformer les pensées erronées pour une saine gestion des émotions
- Traverser la honte : un passage vers la sérénité

Animateurs

- CATHERINE HOUSSIAU
- JOSÉE GIGUÈRE
- MARIO MARTEL
- SÉBASTIEN LATENDRESSE

Nombre d'heures

Cela représente plus de 1020 heures d'animation, incluant la préparation.

2 Rencontres individuelles

Les suivis individuels sont offerts pour permettre aux participants d'être soutenus individuellement face à des problématiques personnelles particulières en lien avec les dépendances. Nous **adaptons nos pratiques aux besoins de chacun dans un esprit d'accueil et de bienveillance, de non-jugement, dans le respect du rythme de chaque personne.** Face à la réalité actuelle et le désir d'adapter nos services, les rencontres peuvent se donner via la plateforme Zoom.

Notre visée est que la personne se **réapproprie son pouvoir d'action**, retrouve plus de liberté intérieure. Dans ce sens, nous les aidons à prendre conscience de ce qui sous-tend leurs souffrances, à se donner les moyens de prendre les bonnes décisions pour eux, à retrouver des axes de pensées constructives, à gérer leurs émotions sainement...La personne est **appréhendée dans sa globalité** et nous nous adressons à ses différentes dimensions.
Un soutien est également offert à l'entourage familial des personnes vivant des difficultés en lien avec les dépendances.

Intervenants

- CATHERINE HOUSSIAU
- JOSÉE GIGUÈRE
- MARIO MARTEL
- SÉBASTIEN LATENDRESSE

Nombre d'heures

Cela représente plus de 995 heures d'intervention, incluant la préparation.

Nos approches

Prévention de la rechute
Émotivo-rationnelle
Entretien motivationnel
Cognitivo-comportementale
P.N.L

3 Atelier de créativité

Ces ateliers mettent en lumière et favorisent l'expression de la créativité des participants afin de les aider à se reconnecter à ce qui vit à l'intérieur d'eux. La stimulation de l'imagination et des capacités créatrices permet de se découvrir, de lever certains mécanismes de défense, de s'extérioriser, de restaurer la confiance en soi et de s'affirmer, de favoriser la curiosité, l'estime de soi, l'adaptabilité et l'ouverture à ses émotions.

JE ME DIS À TRAVERS L'ÉCRITURE

L'ARGILE POUR SE DÉCOUVRIR

Animateurs

- CATHERINE HOUSSIAU
- JOSÉE GIGUÈRE
- MÉLANIE BOISCLAIR

Nombre d'heures

Cela représente plus de 312 heures d'animation, incluant la préparation.

4 Conscience de soi

Diffusée en live!
2243 visionnements!

MÉDITATION

Reconnue pour diminuer le stress et certains symptômes de dépression, ainsi que pour améliorer la gestion des émotions et la confiance en soi, la méditation est une forme d'entraînement mental pour maîtriser son attention, revenir au moment présent sans porter de jugement pour y goûter paix et bien-être.
Elle est de plus en plus étudiée et utilisée pour s'affranchir des addictions.

5 Activités communautaires

Dans une visée de réadaptation communautaire et sociale, ces activités permettent de vivre des moments positifs ensemble, de socialiser dans un lieu sans consommation, de tisser des liens et de créer un cercle social qui nous appuie sur le chemin du rétablissement, de retrouver confiance dans nos possibilités relationnelles, d'être encouragé à oser dépasser nos peurs, d'être accueilli sans jugement dans nos forces comme dans notre vulnérabilité et d'avoir du plaisir.

Cette réadaptation communautaire et sociale est un atout important pour favoriser le rétablissement. Elle soutient un changement du mode de vie en expériençant des moments récréatifs positifs et sains avec des pairs et apporte espoir et motivation dans la possibilité d'atteindre un équilibre de vie.

Animateurs

- CLAUDE RICHER
- DANIEL TAILLON
- MÉLANIE BOISCLAIR

En raison de la pandémie, le karaoké a été suspendu pendant plus de la moitié de l'année.

Nombre d'heures

Cela représente plus de 220 heures d'animation, incluant la préparation.

À savoir

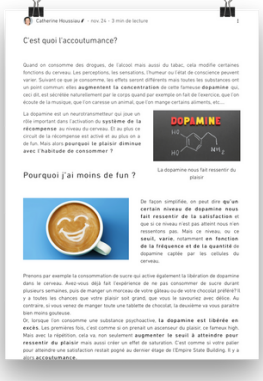
Il y a eu en tout 432 animations de groupe, soit 217 en après-midi et 225 en soirée.

6 Activités de sensibilisation, de prévention et de mobilisation

MIS À JOUR

Publicité dans le Nord-Info pour souligner les initiatives.

Un article de blogue ayant pour thème le phénomène de l'accoutumance a été publié en milieu de semaine.



Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances

Un Facebook Live

Sébastien, Josée et Catherine se sont réunis le temps d'une heure pour discuter de la perte de contrôle associée aux dépendances. L'emphase fut notamment mise sur les notions d'impulsivité, de pouvoir d'agir ou bien sur les croyances invalidantes.

PLUS DE 1385 VISIONNEMENTS!

Deux capsules vidéos

En plus d'une capsule intitulée « Au-delà de l'écran », un accent particulier fut mis sur la prévention du jeu pathologique. C'est d'ailleurs dans la semaine du 21 au 27 novembre que fut publié la 3e capsule, traitant cette fois d'une nouvelle approche axée sur des pratiques de plus en plus recommandées dans le traitement des addictions.

En amélioration continue

Section bénévolat — Blogue — Capsules — Contact — Témoignages

Le site web

Ce site est une belle source d'informations, mise à jour régulièrement, sur l'organisme, ses services et activités (calendrier). Il est en amélioration constante, ainsi la vidéothèque, instaurée en 2020, s'est encore garnie cette année avec la publication d'un peu moins d'une dizaine de capsules.

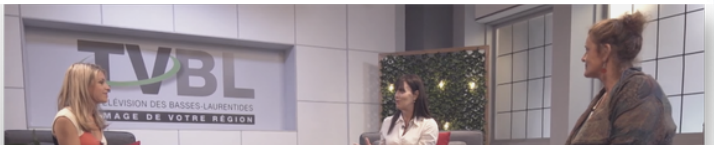
Notre section blogue s'est également étoffée avec la publication de 8 nouveaux articles. Aussi, une nouvelle section destinée au bénévolat a vu le jour afin d'informer sur les offres et de rendre plus accessible le dépôt des candidatures.

Lors de l'instauration du couvre-feu, notre site internet a servi à rassembler l'information nécessaire pour assurer l'accessibilité aux ateliers par visioconférence et à la documentation.

www.domremystetherese.com

Dans les médias

Dans le cadre de l'émission « Zone Familiale », diffusée sur TVBL, Josée et Catherine ont été les invitées de Valérie pour discuter du thème entourant la dépendance en temps de pandémie.



Sur les réseaux sociaux

- Relayer des articles et des études sur les dépendances.
- Publier des capsules interactives et informatives.
- Publications variées visant la promotion des activités et la prévention des dépendances, dont certaines $ponsorisées.
- Informations sur nos services | Liens vers des ressources, évènements et vidéos pertinents | Sensibilisation au bénévolat et actions de réadaptation communautaire

L'utilisation accrue des technologies ainsi que la diversification de nos outils de prévention et de communication permettent aux utilisateurs de rester dans un sentiment de proximité, mais également de toucher un plus large public (sur Facebook, **54 000 personnes!) Au total,** toutes nos capsules produites cette année ont cumulé **5320 visionnements!**

341

+134!
abonnés

207
facebook

NOUS ÉCRIRE

Intervenants

- CATHERINE HOUSSIAU
- JOSÉE GIGUÈRE
- SÉBASTIEN LATENDRESSE

Nombre d'heures

Cela représente plus de 300 heures d'implication.

7 Dépannage alimentaire et transport

Pouvoir se rendre à nos services et y être avec le ventre plein, c'est important lorsqu'une démarche de changement est entreprise. Ainsi, nous tenons à soutenir nos bénéficiaires les plus démunis afin qu'ils puissent diriger toute leur attention sur leur rétablissement.

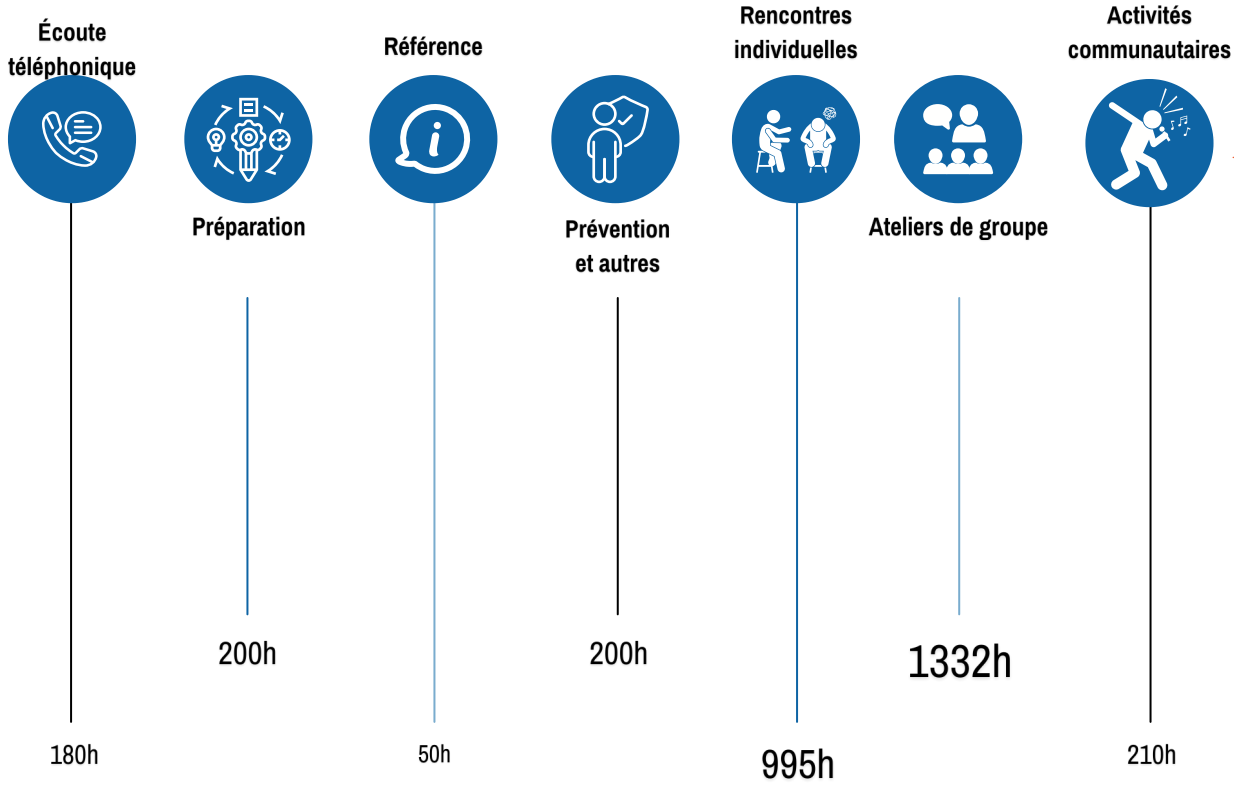
AIDE AUX TRANSPORT

690 $

AIDE ALIMENTAIRE

6 150 $

En résumé



TOTAL : 3267 heures

PROFIL DES PERSONNES REJOINTES

1. Jeunes adultes (18-30 ans) et adultes (30-85 ans)

De sexe masculins et féminins, vivant des difficultés personnelles associées à la surconsommation de psychotropes (alcool, drogues, médicaments) et aux différentes dépendances (jeux de hasard, cyberdépendance, sexe, nourriture, etc…)

Les difficultés rencontrées

- Comportements compulsifs et excessifs
- Relationnelles et affectives
- Mésadaptation à un processus de changement personnel (attitudes et comportements)
- Isolement relationnel et social (pandémie)
- Mésadaptation à la réalité de la vie quotidienne
- Dépression : Perte de sens de la vie – trouble de l'identité
- Détresse psychologique
- Problème de santé mentale (dépression, trouble de personnalité, bipolarité, troubles anxieux, etc…)
- Tendances suicidaires
- Habitude d'anesthésier les émotions
- Ressources financières insuffisantes
- Judiciaires (légales)

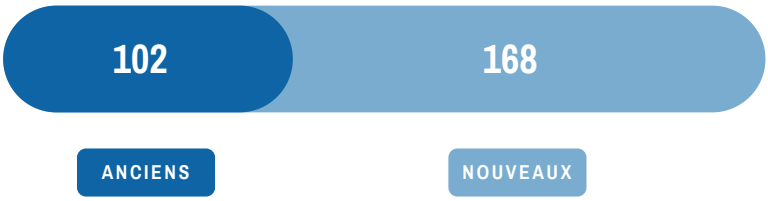
2. Entourage immédiat (famille, amis)

Les parents, conjoints et amis qui vivent des difficultés personnelles et relationnelles avec une personne ayant un problème de surconsommation de psychotropes et d'autres dépendances.

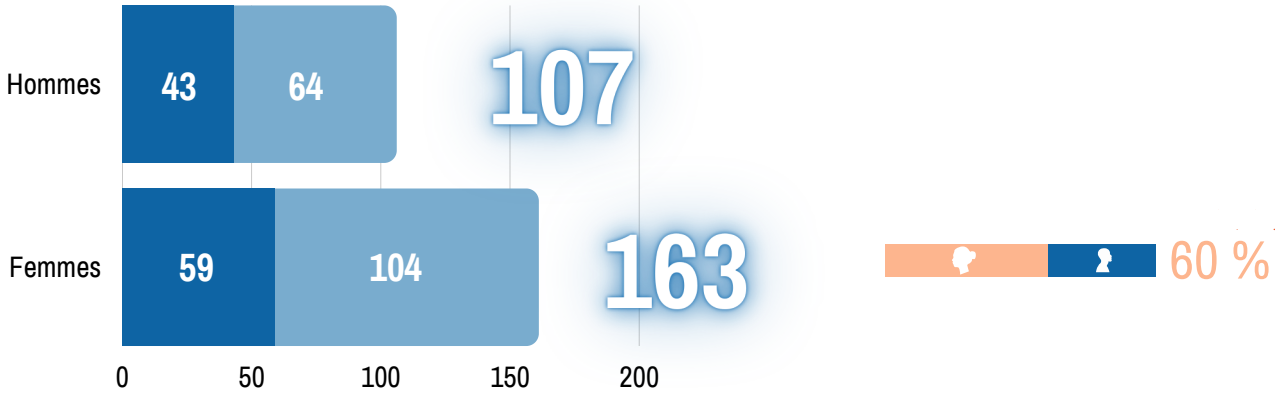
- Difficultés psychologiques personnelles (peur, culpabilité, honte, sentiment d'impuissance, etc …).
- Difficultés relationnelles oscillant entre une attitude de dévalorisation et de surprotection.
- Manque de compréhension de la dynamique de vie des personnes dépendantes (cycle des dépendances) et des caractéristiques relationnelles favorisant leur reprise en main.
- Difficultés à prendre du recul et faire preuve d'écoute (habiletés de communication).

Quelques statistiques

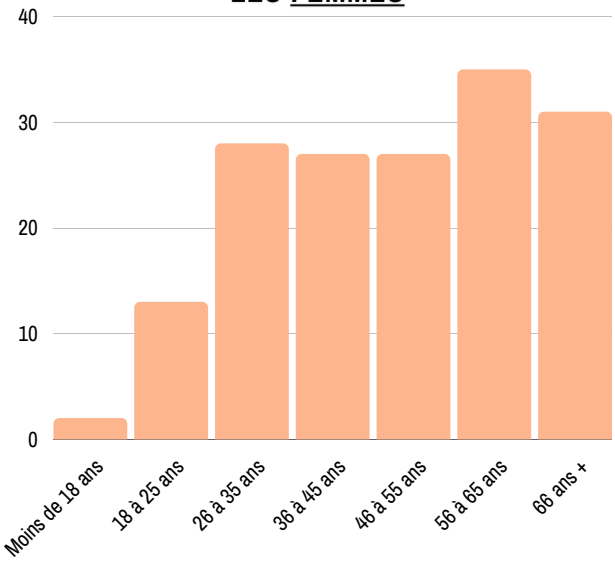
270 participants différents



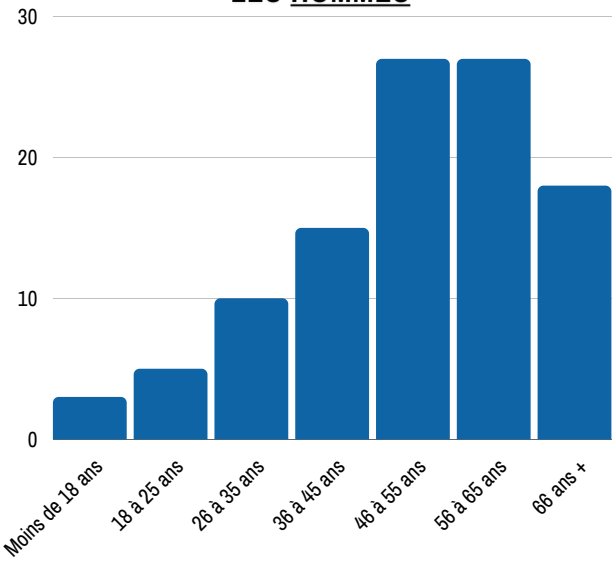
RÉPARTITION PAR SEXE



RÉPARTITION PAR GROUPE D'ÂGE CHEZ LES FEMMES



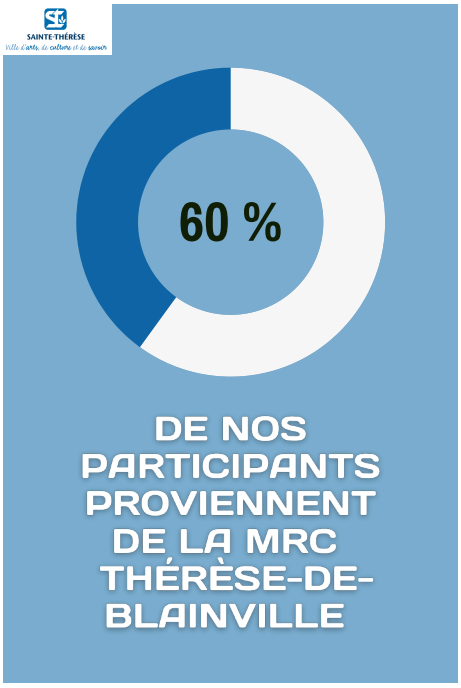
RÉPARTITION PAR GROUPE D'ÂGE CHEZ LES HOMMES

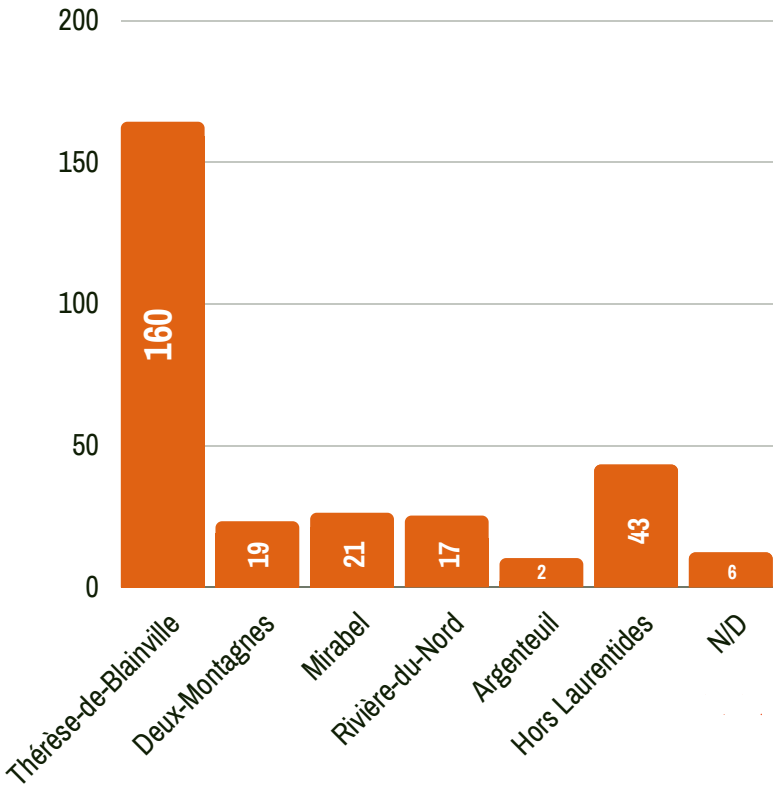


(N/D = 2)

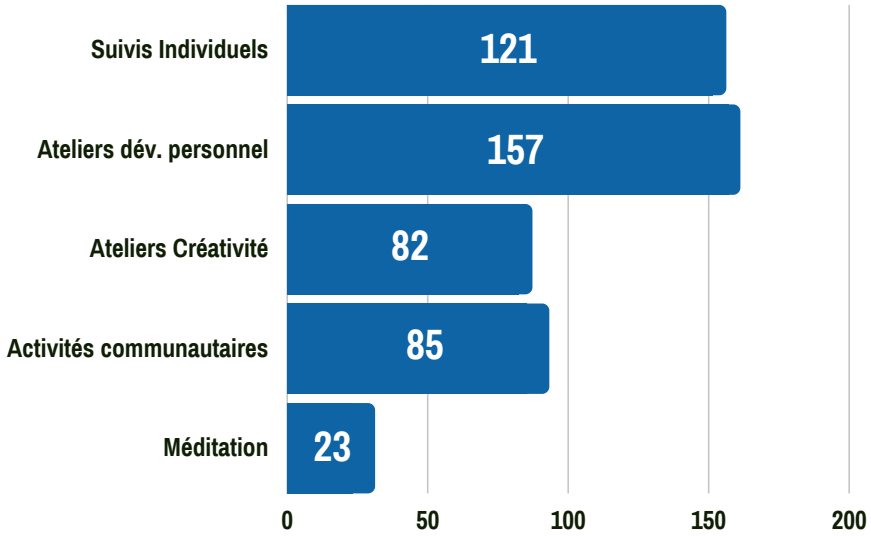
RÉPARTITION PAR TERRITOIRE

Nos participants proviennent de plus de 6 MRC.





RÉPARTITION DES PARTICIPANTS AUX ACTIVITÉS



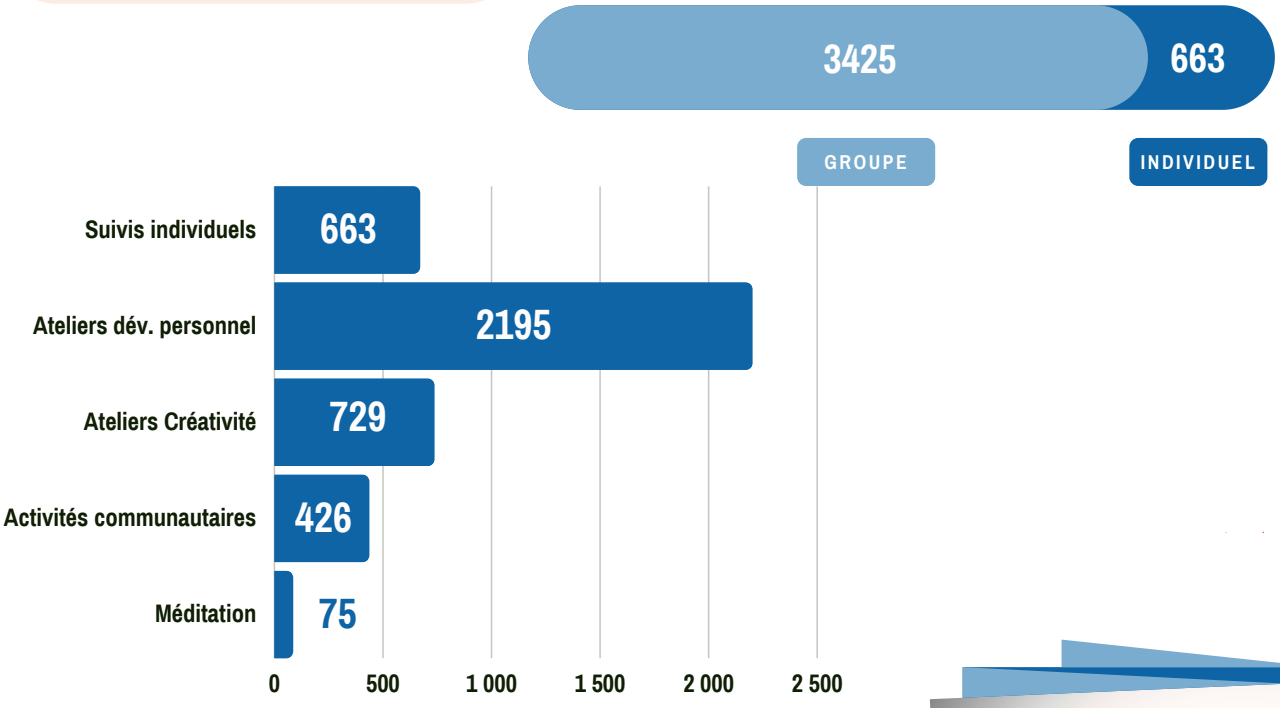
262 personnes différentes ont participé aux activités de groupe et 121 ont eu un suivi individuel.

Aussi, 101 personnes différentes ont participé aux activités de groupe tout en bénéficiant d'un suivi individuel.

Malgré les restrictions imposées par la pandémie, nous avons eu un **nombre record de participations.**

RÉPARTITION DES PARTICIPATIONS AUX ACTIVITÉS

4088 participations aux activités et services



Des chiffres parlants...

Malgré la pandémie et la réduction de la taille des groupes, ainsi que l'arrêt du karaoké plus de la moitié de l'année, le nombre de **participations aux activités** et services a atteint cette année un **nombre record, soit 4 088.** Ce chiffre dénote, outre une détresse psychologique accrue, que **les bénéficiaires ont grand besoin de nos services.**

Nous avons pour cela fait le choix d'augmenter le nombre des **ateliers de groupe**, soit **12 par semaine** du lundi au samedi avec une équipe d'intervention et d'animation composée de 5 personnes.

Aussi, le nombre de **rencontres individuelles** (663) a encore augmenté de 48 % cette année, soit une **augmentation de 123 % entre 2019 et 2021.** À savoir que les 3 intervenants qui offrent ces rencontres ont bien d'autres mandats, notamment la direction et la coordination.

Nous gardons espoir qu'en 2022, nous pourrons bénéficier des ressources financières pour accueillir dans l'équipe un 4e intervenant, question d'augmenter encore notre offre de services et de pouvoir développer les nombreux projets qui fourmillent dans nos cerveaux créatifs.

ACCESSIBILITÉ

Notre organisme est habituellement ouvert 52 semaines par an, soit **3 220 heures d'ouverture**. En raison du couvre-feu instauré de janvier à mai 2021, l'organisme a dû réduire les heures d'ouverture le temps d'offrir certaines activités par visioconférence. Une partie des services (ateliers du soir) sont en effet passés en mode virtuel du 11 janvier au 22 mars 2021.

La situation stabilisée, les heures d'ouverture sont revenues à la normale, surtout suite à l'embauche de deux (2) salariés supplémentaires assurant une présence à l'accueil, soit du lundi au vendredi de 10h à 21h et le samedi de 14h à 16h (également de 18h à 22h30 lorsque le karaoké était permis).

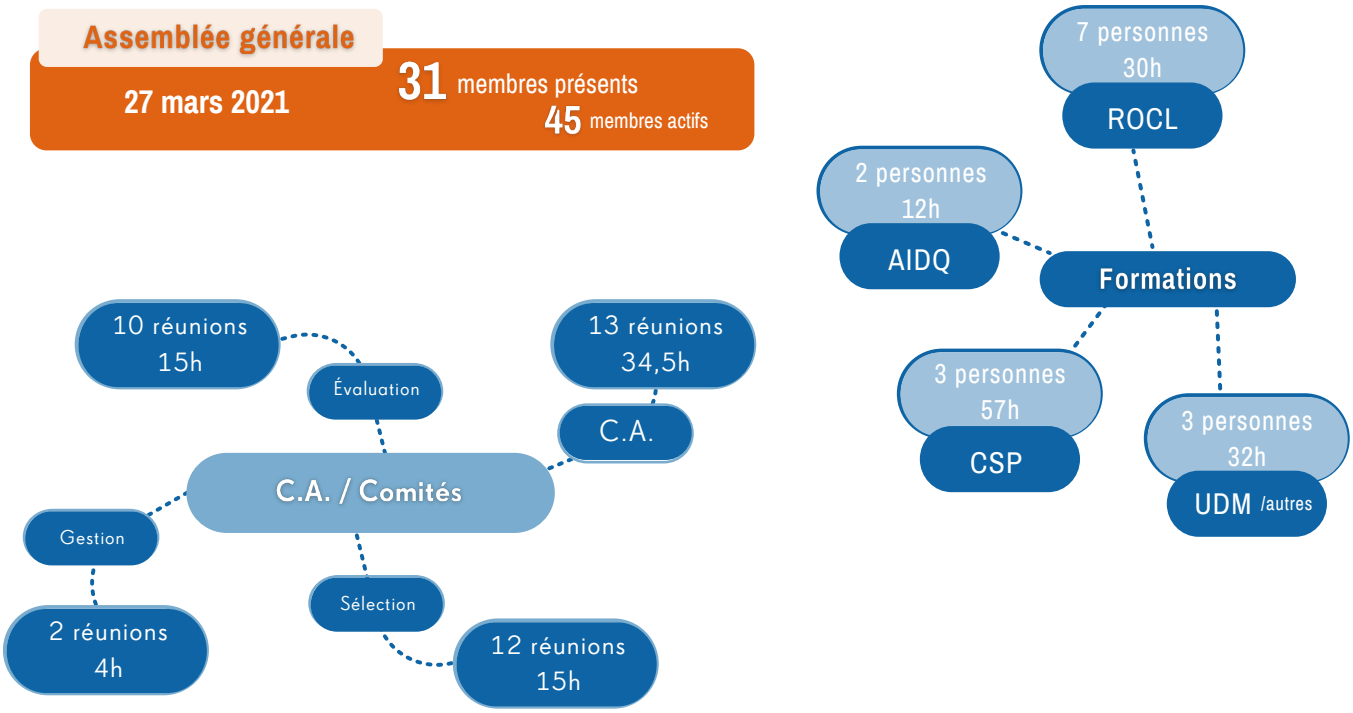
Tous nos services sont gratuits et libre d'accès. Nous desservons principalement le territoire des Basses-Laurentides, mais plus de 16 % des participants proviennent de l'extérieur des Laurentides.

OUTILS D'INFORMATION

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

En tant qu'organisme communautaire autonome oeuvrant par, pour et avec les membres de la communauté, notre mode de gestion se veut collaboratif et démocratique :

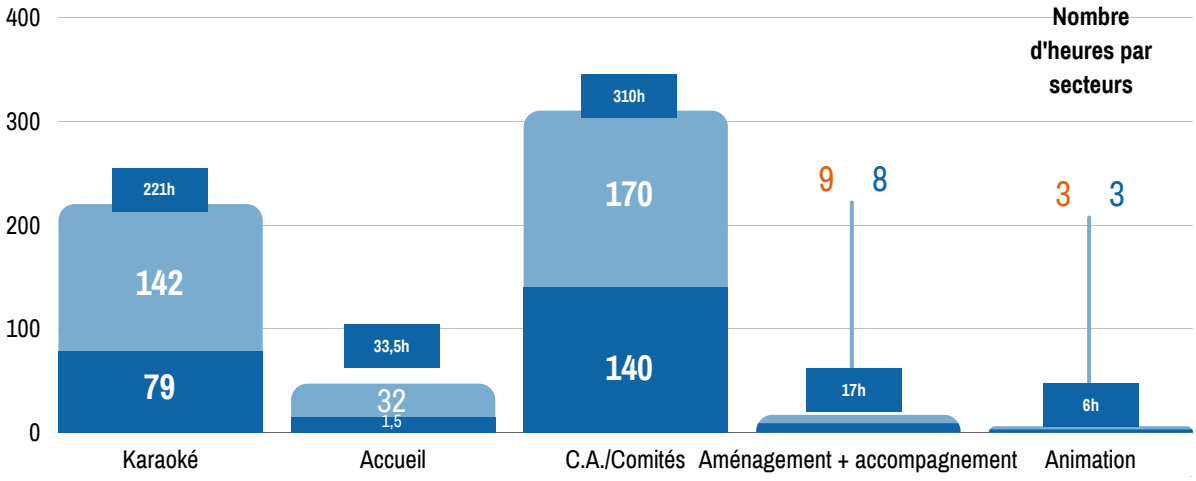
- Les **membres du C**onseil **d'A**dministration gérant l'organisme, élus lors de l'assemblée générale annuelle par nos membres actifs, sont tous **des membres de la communauté** participants à nos activités et services.
- Des **comités** composés de membres du C.A. (comité **R**essources **H**umaines, comité de gestion) et d'employés travaillent à **réfléchir en profondeur sur le fonctionnement de l'organisme** au quotidien, à moyen et à long terme. De ces discussions plus approfondies peuvent naître des recommandations à faire au C.A.. Ces comités ne sont pas décisionnels mais permettent d'élargir le processus démocratique en élaborant des arguments synthèses à présenter au C.A. lors des décisions à prendre. Ces discussions visent le consensus.
- Les **activités de bénévolat sont valorisées** et permettent aux participants de s'impliquer dans l'organisme, d'accroître leur sentiment d'appartenance et de favoriser leur réadaptation communautaire. Une responsable expérimentée, Josée Giguère, est attitrée afin de coordonner chaleureusement cet axe essentiel.
- L'organisme **favorise et finance la formation** des salariés, des membres du C.A. et des bénévoles.
- Une **boîte à suggestion et des sondages** sont utilisés pour récolter l'avis de nos participants et membres sur différents enjeux (sujets d'ateliers, date A.G.A., appréciation des activités, etc...). Des ajustements sont apportés si nécessaire.



Nos bénévoles

IMPLICATION

Nos bénévoles se sont impliqués de différentes façons. Voici les principales:



Cette année, ce sont **23** personnes qui ont donné de leur temps!

659h +/-

Notre C.A.

Toutes les décisions importantes et changements apportés à l'organisme sont discutés et approuvés par le C.A. : embauche des salariés, travaux et dépenses, résolutions pour les demandes de subvention (PSOC, Centraide,..), programmation des activités, politiques internes, etc ...

M. Patrice Fleury, Président
M. Bruno Gendron, Trésorier
M. Mario Martel, Administrateur

M. William Binda, Président sortant
M. Martin Albert, Vice-président sortant

Mme Corinne Rousseau, Vice-présidente
Mme Manon Lise Bigras, Secrétaire
Mme Martine Deschênes, 1ère administratrice
Mme Edith Hudon, Administratrice
Mme Valery Brunelle, Administratrice-suppléante

Mme Annika Sandberg, Administratrice sortante

Notre comité Ressources Humaines

Comité de gestion

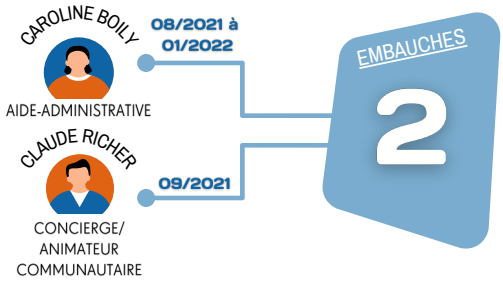
Ce comité a pour mission de réfléchir en profondeur sur le fonctionnement de l'organisme, à moyen et à long terme. Des recommandations sont faites au C.A. sous forme d'arguments synthèses afin que celui-ci puisse prendre des décisions éclairées. Les échanges et réflexions visent le consensus.

M. Patrice Fleury, Président
Mme Corinne Rousseau, Vice-présidente
M. Bruno Gendron, Trésorier
Mme Edith Hudon, Administratrice

Comité de sélection

Ce comité a pour mission de sélectionner les meilleurs candidats pour l'embauche du personnel salarié afin de les présenter au C.A. qui décidera de leur engagement.
Les membres discutent des candidatures, mettent en place et évaluent les entrevues d'embauche. Le comité propose ensuite un candidat au C.A.

M. Patrice Fleury, Président
Mme Edith Hudon, Administratrice



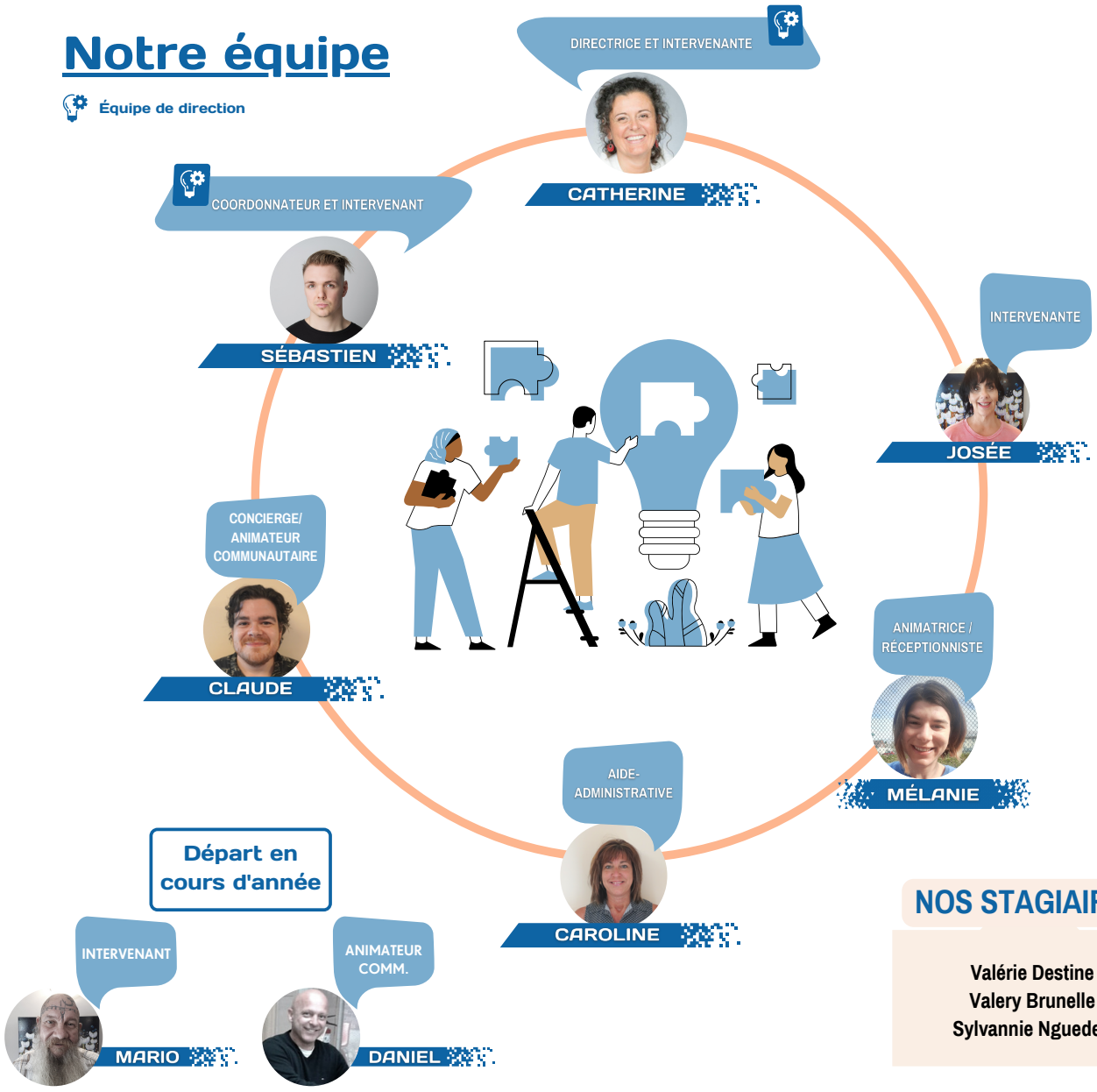
Nos autres bénévoles

Constance A., Karaoké
Martin A., Karaoké
Manon Lise B., Karaoké/ C.A./ Accueil
Camille B., Karaoké
Jean-François C., Karaoké
Huguette C., Accueil
Monique C., Karaoké
Diane D., Accueil
Martine D., Karaoké / Accueil/ C.A.
Josée G., Accueil / Karaoké
Éric H., Entretien
Danick L., Karaoké
Pierrette S., Yoga du rire
Mario S., Entretien / Aménagement
Marie-Jade T., Karaoké

Le bénévolat est l'essence et le coeur du communautaire, car nous existons par, pour et avec les bénéficiaires.
Offrir son temps et ses forces au service de la communauté aide le rétablissement en augmentant l'estime de soi et le sentiment d'appartenance. En donnant à la communauté, nous enrichissons notre vie et lui donnons plus de sens. C'est un filet de sécurité supplémentaire pour contrer la rechute.
Gratitude pour le travail merveilleux de nos bénévoles!

Notre équipe

Équipe de direction



NOS STAGIAIRES

Valérie Destine
Valery Brunelle
Sylvannie Nguedeu

Nous développons une gestion collaborative où chaque membre de l'équipe est responsable de projets selon ses forces. Différents espaces de partage servent à trouver du soutien au sein de l'équipe pour avancer ses projets.
Pour ce faire des **réunions** de l'équipe de direction ont lieu toutes les semaines, celles de l'équipe d'intervention et de l'équipe entière ont lieu tous les 15 jours.

Ce qui représente cette année:

Aussi, cette année, nous avons mis en place un processus d'évaluation du personnel appelé "**Appréciation de la contribution des employés**" qui se veut un temps de regard rétrospectif sur ses pratiques en favorisant le dialogue sur les attentes respectives, la motivation et la confiance mutuelle. Ce processus se fait en mode reflet à 3 ou 4 personnes (membres de l'équipe et C.A.) et aboutit à un plan de développement annuel pour que l'employé puisse se donner les moyens vers plus d'épanouissement. Nous avons également créé cette année une politique des conditions de travail ainsi qu'une échelle salariale.

ACTIVITÉS DE REPRÉSENTATION

Les activités de représentation permettent d'**inscrire et d'engager l'organisme au sein de la vie locale et régionale,** de faire connaître nos services et de partager notre réalité de terrain.
Aussi, elles favorisent les **collaborations et les partenariats**, pour étendre ce "Nous" à plus grande échelle.
Évidemment, cette année encore, la pandémie a réduit quelque peu ces activités

- **Comités Toxicomanie** Laurentides / Régional
- **Table de concertation de Ste-Thérèse**
- **Comité projet de prévention en milieu scolaire**
- **Centraide Laurentides** : A.G.A. / publications sur les réseaux sociaux
- **ROCL** : A.G.A. / Tournées régionales / Groupe focus sur l'impact de la pandémie
- **Centre St-Pierre**: Comité 'Démocratie en action'
- **Concertation avec l'UQO:** supervision de **2** stages de 105 heures en santé-mentale pour les infirmiers(ères).
- **Collège Lionel-Groulx**: projet de partenariat
- **Collège Maisonneuve** : midi-causerie
- **Partenariat avec les fraternités anonymes**
- **Semaine nationale de l'action bénévole** (SNACA) : publications sur les réseaux sociaux / sensibilisation

Une fermeture symbolique

Pour protester contre le manque d'action du gouvernement provincial, jugé dommageable pour les services, nous nous sommes joints à plusieurs centaines d'organismes à travers le Québec et avons fermé nos portes le 25 octobre… **pour qu'elles puissent rester ouvertes dans l'avenir!**

Intervenants

- CATHERINE HOUSSIAU
- JOSÉE GIGUÈRE
- SÉBASTIEN LATENDRESSE

POUR SOULIGNER
La semaine nationale de l'action communautaire autonome (#snaca)

Nombre d'heures

Cela représente plus de 205 heures d'implication.

PROMOTION ET SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ

L'unité Domrémy de Ste-Thérèse est enracinée dans la communauté depuis plus de 45 ans. Au cours de toutes ces années, la reconnaissance accordée par la communauté n'a cessé de croître en synergie avec son développement. Malgré les difficultés engendrées par la pandémie, nous avons encore pu compter sur la contribution généreuse du milieu et c'est avec énormément de **gratitude** que nous saluons ici ces **ressources qui nous encouragent à continuer à développer notre mission.**

J-A De Sèves

10 000$

Centraide Laurentides

45 000$

Sibylla-Hesse

500$

Ville Sainte-Thérèse

1 400$

Auto-financement

Fraternités : **3 135$**
Karaoké : **367$**

Bénévolat

23 bénévoles
660h

Dons - Particuliers

846$

Témoignages

Participants reconnaissants

SimplyK

Accès gratuit aux technologies

Référencement

Bottin, 211, RSSS,
Dépliants (partenaires)

EXTRAIT DES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

SECTION I - LA CORPORATION

Article 1 - Nom de la corporation
Unité Domrémy de Ste-Thérèse Inc.

Article 2 - Définition :

Cette corporation regroupe des personnes intéressées à poursuivre des objectifs de prévention auprès de la population, d'apporter aide et soutien aux personnes vivants des difficultés personnelles associées aux dépendances, aux personnes en processus de rétablissement, ainsi qu'auprès de leur entourage familial. Ce regroupement de personnes composé de salariés réguliers, contractuels, bénévoles et de bénéficiaires (participants aux activités et services), acceptent de fonctionner et d'interagir entre eux comme un organisme communautaire autonome et démocratique qui vise à mettre en commun leur énergie, leur temps et leur expertise à oeuvrer dans le domaine du rétablissement et de la prévention des dépendances.

Article 3 - Statut

Unité Domrémy de Ste-Thérèse Inc.est une corporation sans but lucratif, constituée selon la troisième partie de la Loi des coopératives dont les lettres patentes ont été émises selon la 3e partie des lois des compagnies le 15 octobre 1976 par le Ministère des consommateurs, coopératives et institutions financières du Québec.

Article 4 - Chartes

Les objets de la Charte pour lesquels la corporation est constituée sont les suivants :

1. Promouvoir la réadaptation des alcooliques et des autres toxicomanes.
2. Amener ces personnes à un traitement adéquat.
3. Faciliter leur intégration dans la société.
4. Aider toute personne aux prises avec une consommation exagérée d'alcool et d'autres drogues.
5. Promouvoir et stimuler l'information générale et l'éducation populaire sur l'alcoolisme et les autres toxicomanies.
6. Favoriser une prise de conscience de la population locale sur ses attitudes envers les alcooliques et les autres toxicomanes.
7. Amener les dirigeants et la population à agir positivement envers l'alcoolique et le toxicomane.
8. Collaborer avec les organismes qui poursuivent des buts identiques.
9. Ramasser de l'argent ou d'autres biens par voie de souscriptions publiques ou de toutes autres manières pour obtenir les fonds nécessaires à la réalisation des projets de la corporation.
10. Acquérir par achat, location ou autrement posséder et exploiter les biens meubles et immeubles nécessaires et utiles aux buts poursuivis par la corporation.