La Ressource ATP

Anxiété et Trouble Panique
Groupes d'entraide

RAPPORT D'ACTIVITÉS

2019-2020

MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Il y a eu de l'action à la Ressource ATP depuis la dernière assemblée générale. Cette année, l'organisme en a profité pour renforcer et élargir son offre de services. Je pense entre autres à l'embauche de deux nouvelles animatrices; Sylvie et Suzie, de la mise sur pied d'un comité de financement et j'en passe!

La renommée de la Ressource ATP n'est plus à faire. Nous avons été retenu comme finaliste au concours Dunamis dans la catégorie Entreprise d'économie sociale, un concours organisé par la Chambre de commerce et d'industrie de Laval. Cette dernière a reçu plus de 140 inscriptions, du jamais vu en 39 ans d'existence! Nous pouvons en être fiers. C'est toute une reconnaissance et nul besoin de rappeler que le 18 septembre prochain marquera les 20 ans de la Ressource ATP.

Mélissa Cousineau

J'aimerais profiter de l'occasion pour remercier Geneviève Bouchard, qui a siégé au sein du conseil d'administration, notamment à titre de présidente, pendant plus de quatre ans. Merci, Geneviève pour ton dévouement, ta belle énergie et ton leadership! Nous avons aussi accueilli de nouveaux membres au sein de notre CA : Marie-France, Isabelle et Denis.

Nous avons un conseil d'administration fort, solide et surtout diversifié. Votre conseil d'administration travaille d'arrache-pied en collaboration avec la directrice générale, les employés et des bénévoles pour vous fournir des services de qualité.

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

L'année 2019-2020 aura été l'année de la réinvention! Plusieurs défis se sont présentés à votre équipe d'animatrices en 2019, dont des départs qui ont laissé une grande place à combler. Nous remercions Louise Chamberland, Isabelle Bergeron et Karine St-Vincent du grand dévouement qu'elles ont manifesté envers nos participants et de la grande loyauté envers l'organisme. Un merci spécial à Louise qui a bâti l'expertise de La Ressource ATP que nous mettons en pratique aujourd'hui et qui est la base de votre démarche.

Isabelle Dagenais, Sylvie Gascon et Suzie Quirion reprennent le flambeau pour poursuivre notre mission d'accompagnement et d'éducation en matière d'anxiété.

Marie Christine Perreault

Le 18 mars 2020, les autorités gouvernementales ont imposé un confinement en raison de la pandémie causée par la Covid-19. Cela nous a obligé à trouver des solutions pour ne pas abandonner nos participants aux prises avec un facteur d'anxiété supplémentaire. Rapidement, les animatrices se sont redistribué le travail à distance afin de garder le contact avec tous les membres actifs. Puisque nous étions considérés comme un service essentiel en santé mentale, nous avons ouverts exceptionnellement nos lignes téléphoniques à toute personne, membre ou non, qui nous contactait pour obtenir un soutien téléphonique.

D'autre part, nous sommes reconnaissants aux généreux donateurs et commanditaires qui ont permis des activités attrayantes lors du Souper de Noël 2019, avec une année-record en prix de toutes sortes. Une belle surprise pour nos participants!

Il ne faut pas oublier nos 20 ans d'existence! Nous en sommes à la première édition de notre campagne de levée de fonds et préparons avec grand enthousiasme notre événement-bénéfice.

En terminant, je remercie tous nos membres, bénévoles, employés et administrateurs pour leur résilience, leur créativité, leur loyauté et leur enthousiasme.

MOT DES ANIMATRICES

L'année 2019-2020 aura été une année de changement et d'adaptation. Nous ne pouvons passer sous silence le départ de deux de vos animatrices bien aimées : Louise et Isabelle B. Elles ont laissé leur marque dans vos cœurs et nous reconnaissons leur belle contribution à la Ressource ATP.

À la suite de ces départs vous avez accepté de faire de la place à des nouvelles animatrices qui se sont succédées et d'accueillir Sylvie Gascon et Suzie Quirion. Merci pour votre compréhension et votre générosité.

Sachez que c'est un privilège pour nous de vous accompagner et de vous soutenir dans votre cheminement. Nous sommes touchées par vos témoignages et heureuses d'être les témoins de vos réussites.

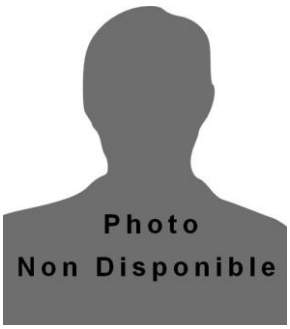
Tout au long de l'année, vous nous avez manifesté votre reconnaissance et envers la Ressource ATP et nous vous en remercions chaleureusement.

Maintenant, laissez-nous vous reconnaître pour votre engagement, votre détermination, et votre courage.

Tous ensemble nous formons une équipe qui nous permet de vivre des moments de grande authenticité et de belle solidarité. Vive les groupes d'entraide !

Isabelle Dagenais

Sylvie Gascon



Cynthia Boudreault-Gagné

Suzie Quirion

Rapport d'activités 2019-2020

La mission

La Ressource Anxiété et Trouble Panique est un organisme communautaire autonome oeuvrant dans le secteur de la santé mentale. Sa mission est d'offrir des lieux de partage et d'éducation aux personnes vivant avec un trouble anxieux afin qu'elles se regroupent et s'apportent un soutien mutuel afin de briser l'isolement.

Les groupes

Depuis octobre 2018 et grâce à Bell Cause pour la cause, l'organisme a doublé le nombre de groupes d'entraide offerts pour atteindre six groupes. Les participants ont aussi le choix entre quatre points de service sur le territoire de la ville de Laval. Selon les places disponibles et leur horaire, plusieurs trouvent du soutien à une distance raisonnable de leur domicile, soit au siège social de Pont-Viau, au CLSC du Ruisseau-Papineau, au CLSC des Mille-Îles ou au CLSC de Sainte-Rose.

Nous poursuivons les groupes de formation populaire depuis maintenant deux ans. Sous forme de modules, les participants acquièrent en peu de temps de multiples connaissances sur l'anxiété et des outils pour mieux composer avec cette réalité.

Habituellement, ces formations sont offertes de jour ou de soir à la session automne, hiver et printemps, ce qui représente de cinq à six groupes par année selon la demande. Cependant, en raison du remaniement de l'équipe et de la formation des nouvelles animatrices, il nous a été impossible de rajouter ces tâches à l'équipe en place à l'automne et nous n'avons pu offrir qu'un seul groupe de formation cet hiver.

Ce dernier groupe a été amputé des deux tiers de ses ateliers en raison de la fermeture des activités pendant la période de pandémie à compter du 18 mars 2020.

Les membres

Pour bénéficier des services de l'organisme La Ressource Anxiété et Trouble Panique, tous les participants doivent détenir une carte de membre valide. Durant les mois de mars et avril, une évaluation annuelle de chacun des participants est effectuée. L'équipe fait un bilan annuel du cheminement de chacun et chacune et détermine avec la personne, au besoin, les objectifs à

poursuivre. L'objectif est de mesurer le réel impact sur leur mieux-être et de s'assurer de leur détermination à reprendre le contrôle de leur problème d'anxiété. Ce bilan est aussi l'occasion pour certains participants de valider un réel mieux-être et la fin de leur parcours. Cependant, tous peuvent demeurer membre de La Ressource ATP soit comme membre occasionnel (pour une participation ponctuelle à un groupe d'entraide sur réservation), ou comme membre sympathisant, (pour bénéficier des autres activités offertes par La Ressource ATP ou offrir de leur temps comme bénévole).

La période de renouvellement des adhésions a été reportée lors du déconfinement. Cependant, tous les membres ont pu continuer à bénéficier des services de La Ressource ATP à distance.

Les services

Pas moins de 868 appels téléphoniques ont été effectués pour donner de l'information sur l'organisme et ses activités, pour des prises de rendez-vous, dont 73 entretiens téléphoniques d'aide ponctuelle directe ou de soutien aux participants, notamment 23 uniquement entre le 17 mars et le 31 mars 2020 en raison de l'anxiété accrue par la pandémie. Les appels administratifs sont exclus de ce décompte.

À cela s'ajoutent les nombreux courriels qui n'ont pas été comptabilisés pour une prise de contact avec La Ressource Anxiété et Trouble Panique par des personnes souffrant d'anxiété, qui ont été référées ou non par un thérapeute ou un professionnel de la santé.

Cinquante-quatre rencontres individuelles d'inscriptions de nouveaux membres ont été réalisées par les animatrices. La fermeture des bureaux et des groupes depuis le 18 mars a reporté toutes les rencontres de renouvellement et d'accueil habituelles de nouveaux membres.

La liste d'attente s'allonge à nouveau. Les besoins de soutien des personnes vivant avec un trouble anxieux sont toujours grandissants, particulièrement en cette période critique de pandémie.

L'événement annuel couru À Livres Ouverts qui devait avoir lieu du 22 au 28 mars (notre vice-président et notre directrice générale ont siégé sur le comité organisateur en plus d'avoir généreusement offert leur histoire aux intéressés) a dû être reporté comme beaucoup d'autres en raison de la pandémie. Nous attendons l'annonce d'une nouvelle date pour offrir au public ces inspirants livres vivants de rétablissement en santé mentale.

Trois ateliers-conférences ont été données à l'externe par la directrice et l'animatrice-pivot à la suite de demandes, soit le 27 novembre 2019 au Bureau d'aide et d'assistance familiale (BAAF) Place Saint-Martin, le 14 janvier 2020 à l'organisme de transition et de gestion de carrière Midi-Quarante et le 16 janvier au personnel du Collège Ahuntsic. Ces conférences-ateliers génèrent des revenus intéressants pour La Ressource ATP.

Un projet pour le Fonds Bell Cause pour la cause a été déposé en février 2020 par la direction en partenariat avec la Maison des Jeunes du Marigot et la Maison des Jeunes de Laval-Ouest pour la clientèle des 12-17 ans aux prises avec des troubles anxieux. Ce projet s'inscrit dans le plan stratégique de développement de nouvelles clientèles.

Les activités

L'assemblée générale annuelle (AGA 2019) des membres a eu lieu le 19 juin 2019 au CLSC du Ruisseau-Papineau. Vingt-huit membres en règle y ont assisté ainsi que tous les employés et administrateurs.

Cette année, une conférence a été offerte aux participants, soit celle du Pharmachien Olivier Bernard qui a généreusement accepté notre invitation le 11 décembre 2019 à venir vous entretenir de santé, d'Internet et du n'importe quoi ! Sa conférence a rejoint 39 personnes dont 23 membres, 10 invités, quatre employés et deux administrateurs présents.

Yoga – OSL, animé par Carole Morency de Yoga Tout, a permis à 25 de nos participants de découvrir les bienfaits du yoga, accompagnés par des musiciens de l'Orchestre symphonique de Laval. Carole Morency s'est assurée de la grande accessibilité pour tous. Une session automne de huit cours d'une heure les mardis soirs au pavillon du Bois-Papineau et une session hiver de huit cours au même endroit a ravi les participants qui ont bénéficié gratuitement de cette activité. Cependant, le tout dernier cours a dû être annulé en raison de la COVID-19.

Le souper de Noël, toujours populaire, a été offert aux participants le 20 décembre 2019. Soixante-quatorze personnes étaient présentes dont 61 membres en plus de l'équipe d'intervenantes, des membres du CA et de bénévoles. Plusieurs commanditaires ont offert des prix aux membres pour une valeur totale de 3600 $. Andy St-Louis a offert une prestation chantée très appréciée par les personnes présentes. En s'accompagnant au clavier, cette artiste a enflammé l'ambiance et tous se sont joints à elle pour participer.

La vie de l'organisme

L'organisation est en perpétuelle adaptation à la communauté et, de ce fait, en évolution et en amélioration constante.

Accompagnatrice-réconfort, la chienne Keira, une Golden Retreiver âgée de huit ans, contribue à la joie et à l'apaisement de plusieurs participants dans les locaux du siège social. Toujours en respectant les limites de chacun quant à un inconfort ou une crainte, cette expérience se poursuit et s'avère très

intéressante. Sans prétendre faire de la zoothérapie, l'équipe croit aux bienfaits du contact avec un animal de compagnie.

Keira, accompagnatrice-réconfort

Marie Christine Perreault, directrice générale, a participé aux rencontres de l'Instance en santé mentale et dépendance du CISSS de Laval, et elle siège au conseil d'administration de la Coalition des organismes en santé mentale de Laval (COSML).

Les animatrices ont suivi des formations, ajoutant à leurs habiletés d'intervenantes :

- Réanimation cardiorespiratoire (RCR) : dispensé par Vis-à-Vie en octobre 2019 ;
- Anxiété de séparation et deuil : 15 novembre 2019 ;
- Programmation neurolinguistique : 14 février 2020.

Ces deux dernières formations ont été offertes par le Service populaire de psychothérapie de Laval, un de nos partenaires.

- Journée plénière le 24 mai 2019 avec Chantal Goyette, organisatrice communautaire en présence de toutes les intervenantes et de la directrice générale, portant sur les priorités 2019 -2020 et l'organisation optimale du travail des animatrices.
- Plusieurs entrevues d'embauche ont été assurées par la direction, certains administrateurs et l'animatrice-pivot.
- Juillet-août 2019 : formations de deux nouvelles employées.
- Octobre-novembre 2019 : formation d'une nouvelle employée.

Le site Web s'est transformé grâce à nos conseillers informatiques de l'entreprise Des Souris et des Hommes Inc. Une plateforme plus moderne et attrayante, bien conçue et ludique ajoutera un intérêt à visiter notre site. De plus, cette entreprise a considérablement amélioré la performance du matériel informatique et en assure l'entretien régulier, sur place ou à distance.

La page Facebook continue de s'améliorer grâce à la collaboration des animatrices et des administrateurs du CA et se révèle une mine de renseignements sur l'organisme. Des publications pertinentes s'ajoutent de semaine en semaine.

Marie Christine Perreault, directrice générale, participe régulièrement à des séminaires offerts par la Corporation de développement économique (CDC) de Laval, dont la Clinique PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires), le séminaire sur le partenariat entre organismes, la formation sur la reddition de comptes et la gestion des surplus, les ateliers de la Politique régionale de développement social (PRDS) (14 novembre 2019) et du COSME (25 avril 2019).

Comité journal : Mireille M., membre et rédactrice en chef, assure la recherche et la rédaction des articles et la directrice générale assure la révision, la mise à jour des nouvelles et la mise en page. Le Petit Journal est publié trois ou quatre fois par année pour les membres.

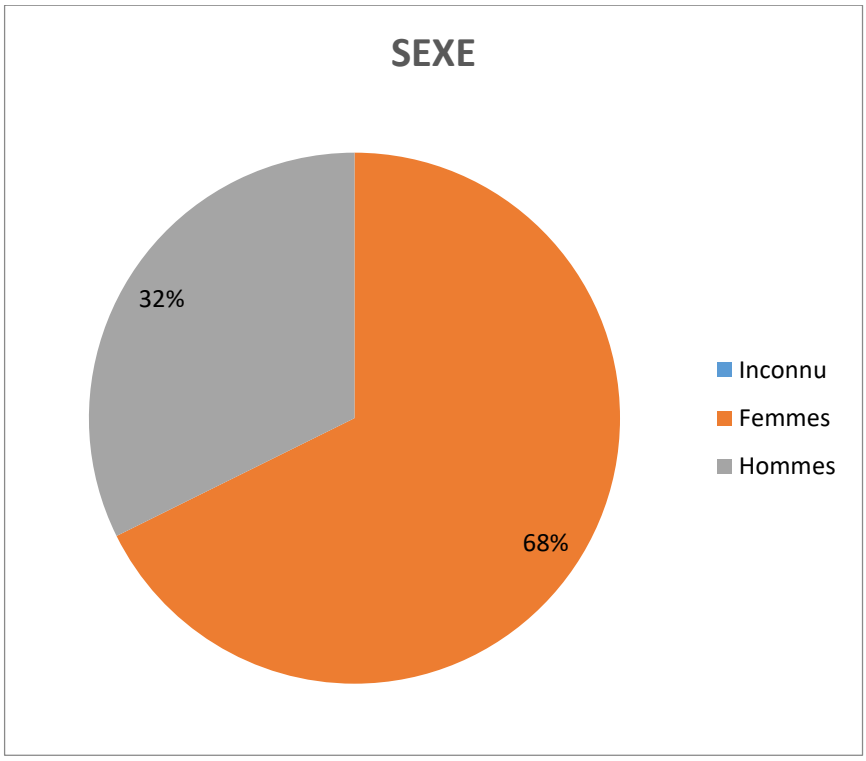
Comité de financement : créé le 11 juillet 2019, ce comité est composé d'administrateurs et de consultants externes. Il a été très actif en prévision du lancement de la campagne de levée de fonds et de la création de notre premier événement-bénéfice le 20 octobre 2020 (NDLR : reportés en raison de la pandémie).

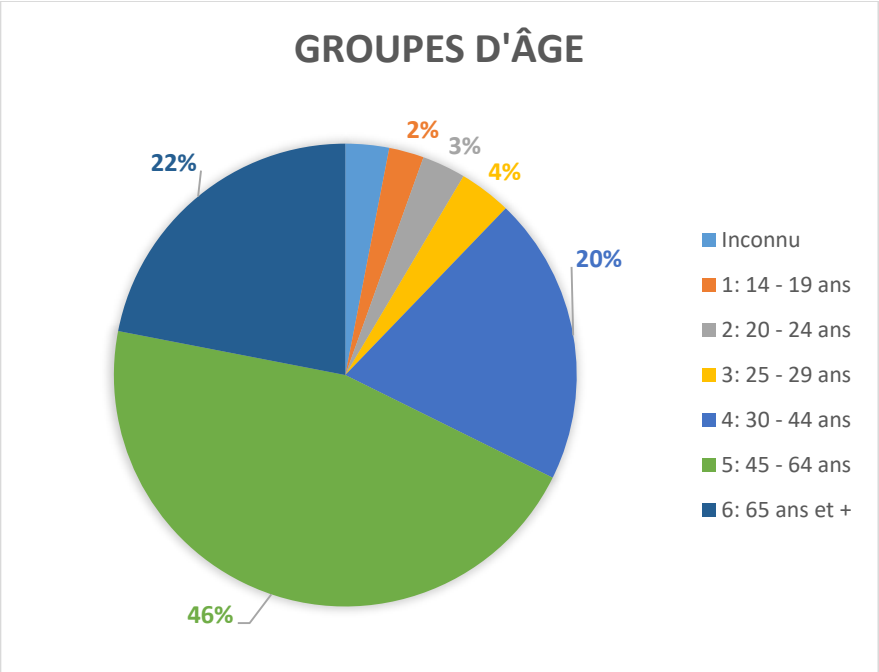
Plan stratégique : une rencontre avec Nicole Séguin, organisatrice communautaire, a permis de peaufiner l'ébauche de notre plan stratégique échelonné sur trois années.

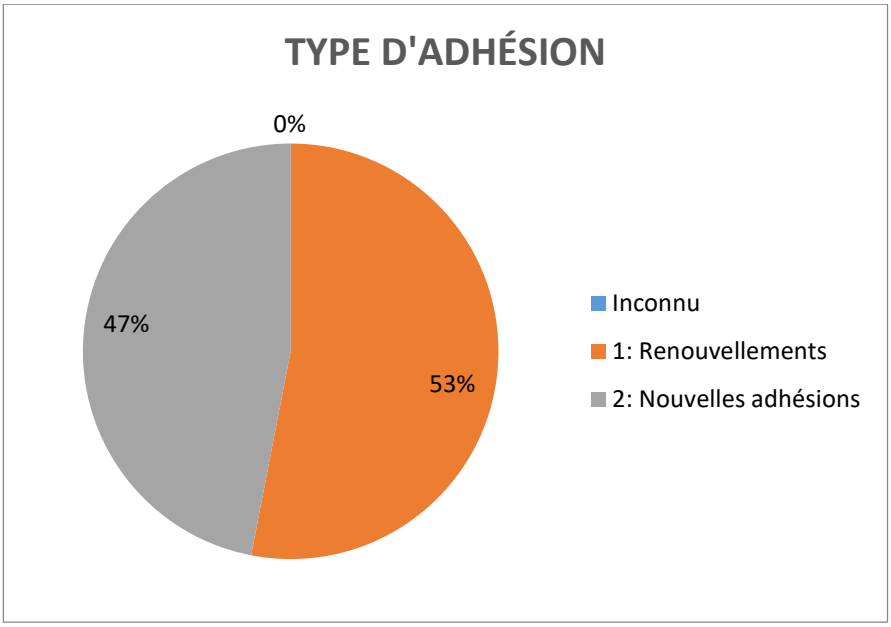
Les heures de bénévolat offertes à l'organisme par les administrateurs, les bénévoles et les membres ont été réparties comme suit pendant l'année :

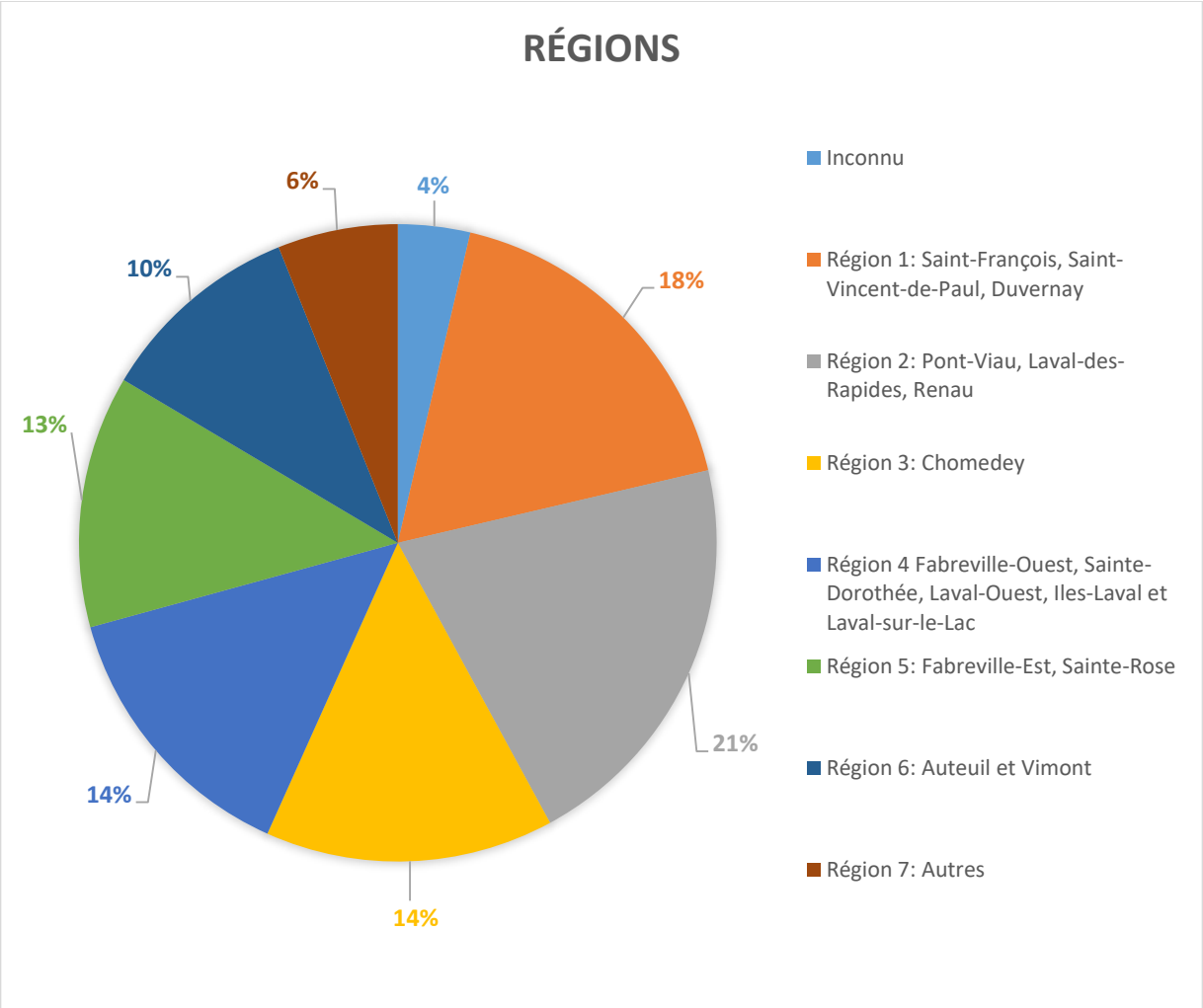
- Tenue des CA : 125 heures
- AGA 2019 : 36 heures
- Comité du Petit Journal : 32 heures
- Comité de financement : 104 heures
- Conférence annuelle Pharmachien 2019 : 22 heures
- Atelier yoga : 15 heures
- Déplacement du trésorier, signatures : 62 heures
- Secrétaire du CA, rédaction :18 heures
- Bénévolat de membres : 14 heures
- Déplacement de la présidente, de la secrétaire et du vice-président (pour affaires concernant l'organisme : embauche, diner d'affaires, sollicitation, etc.) : 42 heures
- Party de Noël : 82 heures
- Sollicitation de commanditaires : 12 heures
- Total annuel : 564 heures

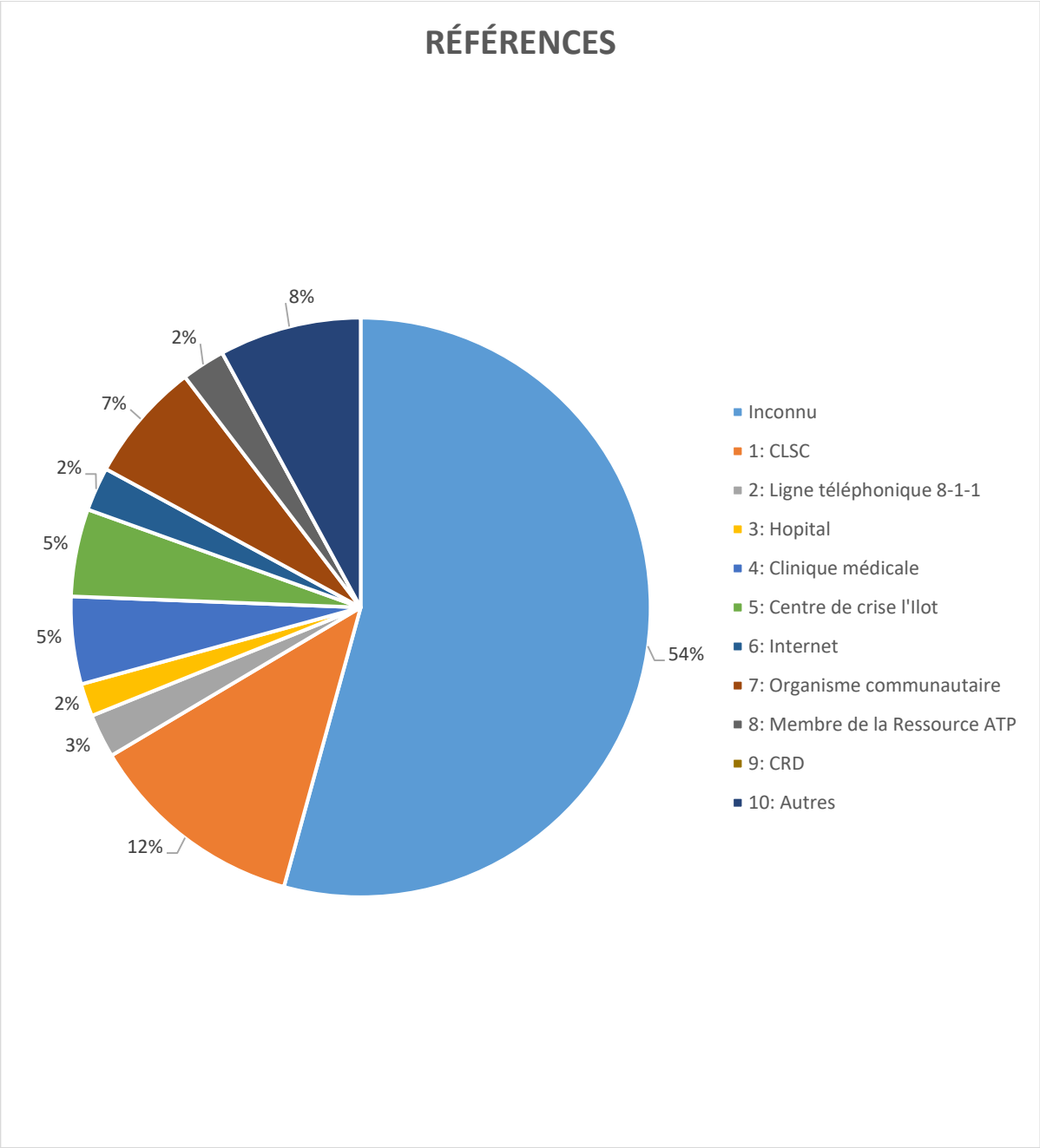
Statistiques




GROUPES D'ÂGE
2%
3%
4%
20%
46%
22%
Inconnu
1: 14 - 19 ans
2: 20 - 24 ans
3: 25 - 29 ans
4: 30 - 44 ans
5: 45 - 64 ans
6: 65 ans et +


TYPE D'ADHÉSION
0%
47%
53%
Inconnu
1: Renouvellements
2: Nouvelles adhésions


RÉGIONS
4%
18%
21%
14%
14%
13%
10%
6%
Inconnu
Région 1: Saint-François, Saint-Vincent-de-Paul, Duvernay
Région 2: Pont-Viau, Laval-des-Rapides, Renau
Région 3: Chomedey
Région 4 Fabreville-Ouest, Sainte-Dorothée, Laval-Ouest, Iles-Laval et Laval-sur-le-Lac
Région 5: Fabreville-Est, Sainte-Rose
Région 6: Auteuil et Vimont
Région 7: Autres


RÉFÉRENCES
8%
2%
7%
2%
5%
5%
2%
3%
12%
54%
Inconnu
1: CLSC
2: Ligne téléphonique 8-1-1
3: Hopital
4: Clinique médicale
5: Centre de crise l'Ilot
6: Internet
7: Organisme communautaire
8: Membre de la Ressource ATP
9: CRD
10: Autres

Le conseil d'administration

À la suite des élections de l'AGA du 19 juin 2019, le conseil d'administration 2019-2020 était composé de :

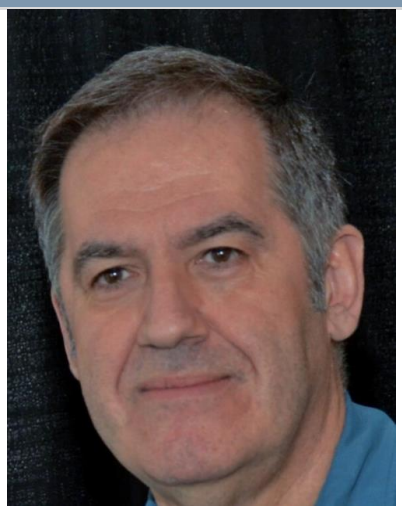
- Geneviève Bouchard, présidente;
- Guy D'Aoust, vice-président;
- Paul Richard, trésorier;
- Mélissa Cousineau, secrétaire;
- Mireille Mordo, administratrice;
- Gisèle Boucher, administratrice;
- François Brassard, administrateur

François Brassard a démissionné en septembre 2019

Isabelle Bergeron a été cooptée en octobre 2019

Mireille Mordo a démissionné en octobre 2019

Votre conseil d'administration au 31 mars 2020

MÉLISSA COUSINEAU PRÉSIDENTE DU CA	GUY DAOUST VICE-PRÉSIDENT	PAUL RICHARD TRÉSORIER
		

MARIE-FRANCE DOLBEC SECRETAIRE	ISABELLE BERGERON ADMINISTRATRICE	DENIS MARTEL ADMINISTRATEUR

Synthèse des rencontres du conseil d'administration

Voici quelques exemples des sujets abordés lors des rencontres du CA depuis le 1er avril 2019

2 mai 2019 (150) - Embauche d'une quatrième animatrice : discussion - Acquisition d'un téléviseur pour présentation plus dynamique - Projet de Bell Cause pour la cause pour une clientèle de jeunes - Départ de Karine - 24 mai : journée plan d'action - La directrice désire faire la mise sur pied d'un comité de financement pour les 20 ans	**28 octobre 2019 (155)** - Cooptation Isabelle Bergeron - États des résultats comparatifs - Projet nouveaux locaux - Rencontre PSOC : Hélène Duval et Nadia Kerbachi - Santé des groupes d'entraide - Soutien clinique pour les animatrices - Embauche de Sylvie Gascon - Cours de yoga et OSL - Party de Noël
4 juin 2019 (151) - Laurent Campeau : rapport d'audit 2018-2019 - Suite dossier Isabelle Comtois - Rencontre d'une candidate Catherine Cousineau	**3 décembre 2019 (156)** - Acceptation de la démission de Mireille Mordo - Comité de financement : suivi - PSOC : suivi

- Souligner les 5 ans d'Isabelle Bergeron - Travail de la journée Plan d'action - Composition comité financement - Conférences à venir : Pharmachien et Chantal Lamarre	- Concours Dunamis 2020 - Groupe de formation unique hiver 2020 - Départ Lucie Desrochers - Déplacement de Cynthia - Conclusion cours yoga et OSL : suite
19 juin 2019 (152) 17h30 - Adoption des prévisions budgétaires 2019-2020 - Banquet des bénévoles	**4 février 2020 (157)** - Objectif campagne financement - Lieu événement-bénéfice - Dépôt de la demande de subvention PSOC 2020-2021 - Concours Dunamis 2020 : finaliste - Départ de Cynthia B.-Gagné - Fin de probation de Sylvie Gascon - Politique salariale et ajustements des salaires - Conférences extérieures : bonus à l'animatrice - Coût d'adhésion 2020 : 20 $ - Rencontre Emploi-Québec : subvention salariale
19 juin 2019 (153) 21h00 - Nomination des officiers - Signatures rapport financier	**17 mars 2020 (158)** - Cooptation et secrétaire : Marie-France Dolbec - Santé des groupes : rapport de Cynthia et Sylvie - Reportage de Radio-Canada - Formation des nouveaux employés - Fermeture des bureaux et des groupes à compter du 18 mars 2020 cause pandémie - Agent de communication : nouveau poste - Comité ad hoc règlements généraux
16 septembre 2019 (154) - Démission François Brassard - Réponse PSOC : rehaussement de 5 000 $ - Rapport du comité de financement - Plan stratégique proposé - Départ de Louise et d'Isabelle B. - Semaines pédagogiques à l'horaire - Politique salariale à élaborer	

Ratification des actes des administrateurs

- Projet Fonds Bell Cause pour la cause 2020
- Nomination des officiers du CA
- Embauche : Cynthia Boudreau-Gagné, Sylvie Gascon
- Protocole de vérification d'antécédents
- Demande au Programme de soutien aux organismes communautaire

Remerciements

De nombreux remerciements s'adressent à tous les membres, administrateurs bénévoles, travailleuses et travailleurs et à tous nos partenaires, qui croient en la mission de La Ressource Anxiété et Trouble Panique**,** en s'impliquant activement à son développement. Votre participation contribue au mieux-être des personnes vivant avec l'anxiété.

De plus, nous tenons à remercier tout particulièrement :

Le Centre Intégré de la Santé et des Services Sociaux de Laval
(CISSS de Laval) et les CLSC du Ruisseau-Papineau, Mille-Îles et Sainte-Rose

Le Programme de soutien aux organismes communautaires de Laval
(PSOC)

La Ville de Laval

L'Instance de Concertation en santé mentale et dépendances de Laval
La Coalition des organismes en santé mentale de Laval (COSML)

Madame Chantal Goyette, organisatrice communautaire
Madame Nicole Séguin, organisatrice communautaire
Madame Sylvie Roussel, technicienne-comptable

La Corporation de développement communautaire de Laval
(CDCL)

Association lavalloise des parents et amis pour le bien-être mental (ALPABEM)

Centre d'implication libre de Laval (CILL)

L'ÎLOT

Association coopérative d'économie familiale de Laval (ACEF de Laval)

Centre des femmes

L'En-Droit de Laval

L'Aviron

Service populaire de psychothérapie (SPP)

Nos généreux donateurs et commanditaires pour le party de Noël 2019:
Diane Corbeil
Guy D'Aoust
Monique Des Lauriers
Boutique 1861
Keurig
Jean Coutu
Sports Experts
Orchestre symphonique de Laval