



RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021-2022



TABLE DES MATIÈRES

AVIS DE CONVOCATION	2
ORDRE DU JOUR	3
PROCÈS-VERBAL	4
MOT DE LA PRÉSIDENTE	12
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	13
MOT DES ANIMATRICES	14
LA MISSION	16
STATISTIQUES SUR LES MEMBRES	18
LES SERVICES	21
LES ATELIERS EN ÉQUILIBRE 12-17 ans	22
LES COMMUNICATIONS	24
LE SOUTIEN ADMINISTRATIF	28
LA VIE DE L'ORGANISME	29
LE CONSEIL D'ADMINISTRATION	32
TÉMOIGNAGES	35
REMERCIEMENTS	38

AVIS DE CONVOCATION



Laval, le 17 mai 2022

Objet : Convocation à l'assemblée générale annuelle le mardi 14 juin 2022 à 19h00

Vous êtes cordialement invités à participer à la 22^{ème} assemblée générale annuelle de La Ressource Anxiété et Trouble Panique qui se tiendra le mardi 14 juin 2022 à 19h00. L'assemblée aura lieu au

Pavillon du Bois-Papineau, 3235, boulevard St-Martin Est, salle 006, Laval.

De 18h00 à 18h45, un souper léger sera offert aux membres en règle. Vous devez cependant réserver votre place par téléphone (450-575-4041) ou auprès des intervenantes avant le 2 juin 17h00. Veuillez nous spécifier si vous souffrez d'allergies ou d'inconfort alimentaires.

Pour ceux et celles qui n'ont pas renouvelé leur carte d'adhésion pour l'année 2022-2023, votre statut de membre est arrivé à échéance le 31 mars dernier mais demeure valide jusqu'à 17h45 le 14 juin 2022. Pour valider votre statut de membre actif, complétez la fiche de renouvellement, et prévoyez la somme exacte, soit vingt dollars comptant (\$20) pour la cotisation annuelle. Vous recevrez votre nouvelle carte lors de de votre prochaine rencontre en groupe d'entraide.

SEULS LES MEMBRES AVEC UNE CARTE VALIDE PEUVENT VOTER!

De plus, vous êtes invités à poser votre candidature au conseil d'administration à l'un des postes ouverts aux membres. Vous trouverez ci-joint le document à nous retourner avant le 31 mai prochain.

Au plaisir de vous accueillir en grand nombre!

Marie Christine Perreault, directrice générale

599, rue Saint-André, Laval, Québec H7G 3A4

Tél. : (450) 575-4041 courriel : laressourceatp@gmail.com

www.laressourceatp.org



ORDRE DU JOUR

**22e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
LA RESSOURCE ANXIÉTÉ ET TROUBLE PANIQUE
TENUE LE MARDI 14 JUIN 2022, À 19 H
à la salle 006 du pavillon du Bois-Papineau, Laval**

1. Ouverture de l'assemblée générale annuelle et mot de la présidente
2. Présentation des personnes présentes
3. Nomination d'une(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'assemblée
 - 3.1. Vérification de la régularité de la convocation
 - 3.2. Vérification du quorum
 - 3.3. Clarification des droits des participants
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 15 juin 2021
6. Dépôt et adoption des états financiers vérifiés (2021-2022)
7. Nomination d'un vérificateur comptable pour l'année financière 2022-2023
8. Présentation et adoption du rapport d'activités 2021-2022
9. Présentation des priorités 2022-2023
10. Élection des administrateurs
 - 10.1. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élection
 - 10.2. Mise en nomination et élection
 - 10.3. Présentation du nouveau conseil d'administration
11. Période d'échange et remerciements
12. Varia
13. Levée de l'assemblée

PROCÈS-VERBAL

PROCÈS-VERBAL DE LA 21^e ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

LA RESSOURCE ANXIÉTÉ ET TROUBLE PANIQUE

TENUE MARDI LE 15 JUIN 2021, À 19H, VIA ZOOM

<u>PRÉSENCES</u> :	Mélissa Cousineau	Présidente
	Guy D'Aoust	Vice-président
	Isabelle Bergeron	Secrétaire
	Ghislaine Demers	Administratrice
	Anaïs Trifiro	Administratrice
	Marie Christine Perreault	Directrice générale
	Yves Lusignan	Conseiller aux communications
	Isabelle Dagenais	Animatrice-pivot
	Sylvie Gascon	Animatrice
	Tina Tardy	Assistante à l'administration
	Claire Gérin-Lajoie	Animatrice
	Lidia V.	Membre
	Anne-Marie C.	Membre
	Mireille M.	Membre
	David L.	Membre
	Manon R.	Membre

Daphna E.	Membre
Linda H.	Membre
Jacques L.	Membre
Nicole M.	Membre

INVITÉS :

Marc Longchamps	CDC de Laval
Amélie Gervais	Auditrice - Campeau Vinet Gauthier
Sylvie Roussel	Technicienne-comptable

1. OUVERTURE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

La réunion est ouverte à 19h10.

2. PRÉSENTATION DES PERSONNES PRÉSENTES

M. Marc Longchamps se présente comme faisant partie de la CDC qui est un regroupement d'organismes communautaires autonomes dont La Ressource ATP est membre actif et nomme les services offerts à cet endroit. Il explique que l'assemblée générale est un moment pour les membres de poser des questions et d'entendre parler de La Ressource et de ce qui s'en vient.

3. NOMINATION D'UN(E) PRÉSIDENT(E) ET D'UN(E) SECRÉTAIRE D'ASSEMBLÉE

M^{me} Isabelle Bergeron, secrétaire du C.A., propose M. Marc Longchamps de la CDC comme président de l'assemblée et M^{me} Tina Tardy et M^{me} Sylvie Gascon au secrétariat. M. Jacques L. appuie la proposition en bloc. Adoptée à l'unanimité.

3.1. VÉRIFICATION DE LA RÉGULARITÉ DE LA CONVOCATION

M. Marc Longchamps informe l'assemblée que selon les délais prescrits dans les règlements généraux de l'organisme, l'avis de convocation et l'ordre du jour doivent être rendus disponibles sept jours avant l'assemblée générale. Après vérification de M. Longchamps, La Ressource ATP a fait parvenir cet avis par courriel un mois avant soit le 14 mai 2021 et a aussi envoyé un deuxième courriel le 10 juin 2021 avec des documents complémentaires.

3.2. VÉRIFICATION DU QUORUM

M. Marc Longchamps informe l'assemblée que, selon les règlements généraux, le quorum est établi à dix pourcent des membres en règle. La Ressource ATP a 65 membres en règle, donc 6.5 ou un minimum de huit membres. M. Longchamps déclare l'assemblée valide étant donné qu'il y a au-dessus de huit membres en règle présents.

3.3. CLARIFICATION DES DROITS DES PARTICIPANTS

M. Marc Longchamps précise qui peut exercer son droit de vote et/ou prise de parole en fonction des règlements généraux. Seuls les membres en règle, donc les participants (es) et les membres sympathisants (es) peuvent voter. Les membres employés et les personnes de soutien n'ont pas le droit de vote.

M. Longchamps explique la procédure de vote : ce sera un vote à main levée, à majorité simple.

Lorsqu'il y aura une proposition, M. Longchamps demandera une personne qui propose et une personne qui appuie. Si personne ne demande le vote, tous les membres seront réputés être d'accord. La proposition sera adoptée à l'unanimité. Il précise aussi que cela prendrait deux personnes pour demander un vote secret selon les règlements généraux.

4. LECTURE ET ADOPTION DE L'ORDRE DU JOUR

M. Marc Longchamps fait la lecture de l'ordre du jour. M. Jacques L. propose d'adopter l'ordre du jour. M^{me} Lidia V. appuie la proposition. Adoptée à l'unanimité.

5. LECTURE ET ADOPTION DU PROCÈS-VERBAL DE L'AGA DU 24 NOVEMBRE 2020

M. Marc Longchamps explique que le procès-verbal a été envoyé un mois à l'avance, soit le 14 mai 2021. Suite à la lecture de ce procès-verbal, il demande si quelqu'un souhaite y apporter une modification. Personne ne demande d'apporter des modifications au procès-verbal.

Il est proposé par M^{me} Ghislaine D. d'adopter le procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 24 novembre 2020. M. Guy D'Aoust appuie la proposition. Adoptée à l'unanimité.

6. DÉPÔT ET ADOPTION DES ÉTATS FINANCIERS VÉRIFIÉS (2020-2021)

M. Marc Longchamps invite l'auditrice M^{me} Amélie Gervais de la firme Campeau Vinet Gauthier à présenter les états financiers.

M^{me} Amélie Gervais présente les états financiers vérifiés de 2020-2021 qui, à son avis, donnent une image fidèle de la situation financière de l'organisme au 31 mars 2021. M^{me} Gervais n'a aucune recommandation à faire cette année. L'organisme est en très bonne santé financière par rapport à la pandémie.

Pendant la présentation des états financiers, M^{me} Gervais prend le temps de répondre aux questions pertinentes de l'assemblée.

M. Longchamps apporte une suggestion concernant les assurances de l'organisme. Les organismes communautaires autonomes reconnues par la ville de Laval peuvent recourir aux services de la compagnie BFL Canada qui œuvre auprès des organismes communautaires.

Des échanges ont lieu entre M^{me} Gervais et les membres.

M. Marc Longchamps informe l'assemblée que ce document a déjà été adopté par le conseil d'administration alors il ne sera pas adopté.

Il est proposé par M. Jacques L. d'adopter les états financiers vérifiés de 2020-2021. M^{me} Linda H. appuie la proposition. La proposition est adoptée à l'unanimité.

7. NOMINATION D'UN VÉRIFICATEUR COMPTABLE POUR L'ANNÉE FINANCIÈRE

2021-2022

Le conseil d'administration propose de reconduire le mandat de la firme Campeau Vinet Gauthier. Il est proposé par M. Jacques L. de nommer Campeau Vinet Gauthier comme vérificateur comptable pour l'année 2021-2022. M^{me} Linda H. appuie la proposition. La proposition est adoptée à l'unanimité.

8. PRÉSENTATION ET ADOPTION DU RAPPORT D'ACTIVITÉS 2020-2021

La directrice générale Marie Christine Perreault présente le rapport d'activités 2020-2021.

M^{me} Perreault informe les membres que les animatrices remettront à ceux et celles qui en feront la demande, une copie papier en couleurs du rapport d'activités pour l'année 2020-2021.

M^{me} Perreault souligne que l'organisme est passé au travers d'une année inédite grâce à l'effort de toute l'équipe. L'équipe d'animatrices a connu tout un bouleversement en 2020-2021. Les animatrices ont dû s'adapter à la réalité du confinement par de nouvelles façons de faire, telles que l'utilisation du téléphone et de la plateforme Zoom

pour reprendre les groupes d'entraide et de formation, plus les règles de distanciation en présentiel et le port du masque.

M^{me} Perreault présente M^{me} Marie-Ève Chouinard engagée en octobre 2020 à titre de chargée de projet Bell Cause pour la cause. M^{me} Chouinard dirige les Ateliers En Équilibre qui s'adressent à une clientèle de 12-17 ans. Ces ateliers sont des groupes d'entraide spécialement conçus et adaptés pour répondre aux besoins de la clientèle jeunesse aux prises avec des troubles anxieux.

Pour ce projet, La Ressource ATP travaille en partenariat avec la Maison des jeunes du Marigot et la Maison des jeunes de Laval-Ouest. D'ailleurs, La Ressource ATP souhaite que ces ateliers deviennent pérennes comme les groupes d'entraide pour adultes.

M^{me} Perreault présente ensuite M. Yves Lusignan engagé en mai 2020, comme responsable des communications. Initialement, M. Lusignan devait préparer une stratégie pour un événement-bénéfice afin de célébrer notre 20^e anniversaire. La pandémie s'est chargée de tout modifier.

M. Lusignan informe les membres qu'il a actualisé les communications en revampant notre site web ; en développant des outils modernes et en publicisant notre présence dans les médias sociaux, afin d'accroître l'image professionnelle de La Ressource dans la collectivité. Il a aussi repris le relais de M^{me} Mireille M. pour le Petit Journal.

M^{me} Perreault présente M^{me} Tina Tardy engagée en novembre 2020, comme assistante à l'administration. M^{me} Tardy assure quotidiennement le bon fonctionnement de l'organisme par diverses tâches de bureau et de secrétariat.

M^{me} Perreault mentionne le peu d'activités en 2020-2021 en raison de la pandémie, mais espère une reprise pour 2021-2022.

M^{me} Perreault informe que plusieurs employé-es ont pu recevoir des formations pertinentes à leur domaine d'emploi. M^{me} Claire Gérin-Lajoie dit avoir apprécié la formation donnée par le Service populaire de Psychothérapie. M^{me} Perreault présente M^{me} Gérin-Lajoie engagée en janvier 2021 comme animatrice.

Comité de financement : Il a été peu actif en raison de la pandémie et du report des activités prévues et reprogrammées pour mai 2022.

Le total annuel des heures de bénévolat accomplies par les administrateurs et les membres est de 328.25 heures.

M^{me} Perreault présente l'organigramme de La Ressource ATP pour l'année 2020-2021, et souligne l'encadré manquant de l'Assemblée des Membres qui aurait dû se situer

au-dessus des membres du conseil d'administration. En fait, l'organigramme actuel représente les personnes qui travaillent ou contribuent au maintien de l'organisme.

M. Jacques L. s'informe concernant l'utilisation possible d'Instagram parmi nos médias de publication. M^{me} Perreault répond que, par souci de confidentialité, étant donné que le contenu régulier d'Instagram publie des photos de personnes, ce médium a été exclu. Des échanges s'ensuivent.

M^{me} Linda H. propose l'adoption du rapport d'activités de 2020-2021. La proposition est appuyée par M. Guy D'Aoust. La proposition est adoptée à l'unanimité.

9. PRÉSENTATION DES PRIORITÉS 2021-2022

La directrice générale Marie Christine Perreault présente les principales priorités pour 2021-2022.

Entre autres :

- Maintenir les 6 groupes d'entraide hebdomadaires, les 2 groupes d'entraide bimensuels et les groupes de formation existants ;
- Composer avec la liste d'attente ;
- Offrir des services pour participants occasionnels ;
- Effectuer des rencontres d'inscription ;
- S'assurer que l'offre de service s'adresse aux bonnes personnes ;
- Procéder à une nouvelle adhésion ou au renouvellement d'un participant via la carte de membre ;
- Actualiser les règlements généraux ;
- Améliorer la circulation de l'information auprès des membres ;
- Maintenir les liens avec les partenaires ;
- Démystifier la problématique de l'anxiété ;
- Maintenir à jour les informations sur le site web et gérer la page Facebook ;
- Faire la promotion des actions et spécificités de l'organisme ;
- Veiller au bon fonctionnement de l'organisme ;

- Maintenir la stabilité financière.

M^{me} Perreault invite les membres à lire le document. Des échanges ont lieu entre celle-ci et les membres.

M. Jacques L. propose que les priorités 2021-2022 soient adoptées. M. Guy D'Aoust appuie la proposition. La proposition est adoptée à l'unanimité.

9.1. PRÉSENTATION DES PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2021-2022

M^{me} Sylvie Roussel, technicienne-comptable, présente les prévisions budgétaires pour l'année 2021-2022 et les résultats de l'exercice terminé le 31 mars 2021, en comparaison avec les résultats pour l'année 2019-2020.

M^{me} Roussel répond aux questions soulevées par les membres de l'assemblée.

M^{me} Linda H. propose l'adoption des prévisions budgétaires pour l'année 2021-2022. M^{me} Lidia V. appuie la proposition. La proposition est adoptée à l'unanimité.

10. ÉLECTION DES ADMINISTRATEURS

10.1. NOMINATION D'UN (E) PRÉSIDENT (E) ET D'UN (E) SECRÉTAIRE D'ÉLECTION

M. Marc Longchamps annonce qu'il n'y aura pas d'élection formelle.

M. Jacques L. propose de reconduire en bloc M. Marc Longchamps comme président d'élection et M^{me} Tina Tardy et M^{me} Sylvie Gascon, comme secrétaires d'élection. M^{me} Linda H. appuie la proposition. La proposition est adoptée à l'unanimité.

10.2. MISE EN NOMINATION ET ÉLECTION

M. Marc Longchamps présente les mandats qui viennent à échéance et dont le poste est en élection. Comme aucune nouvelle candidature n'a été soumise au conseil d'administration à la date limite du 31 mai 2021, les quatre administrateurs concernés ont décidé de reconduire leur mandat.

M. Guy D'Aoust propose l'élection des quatre personnes en fin de mandat. M. Longchamps déclare les quatre personnes élues par acclamation. Les administrateurs suivants voient donc leur mandat reconduit pour une période de deux ans : M^{me} Mélissa Cousineau, sympathisante du domaine de la santé, M^{me} Ghislaine Demers, participante, M^{me} Isabelle Bergeron, sympathisante du domaine de l'action communautaire autonome et M. Paul Richard, participant.

10.3. PRÉSENTATION DU NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

M. Marc Longchamps nomme les sept personnes du nouveau conseil d'administration : M^{me} Mélissa Cousineau ; M. Guy D'Aoust, sympathisant ; M. Paul Richard ; M. Denis Martel, participant ; M^{me} Ghislaine Demers ; M^{me} Isabelle Bergeron ainsi que M^{me} Anaïs Trifiro, sympathisante ayant de l'expérience pertinente aux besoins de la ressource et qui a été cooptée le 23 mars 2021 et sera en fin de mandat en juin 2022.

11. PÉRIODE D'ÉCHANGE ET REMERCIEMENTS

Des participants ont apprécié cette tenue de l'A.G.A., d'en apprendre davantage sur le travail administratif et de rencontrer les différents intervenants de l'ombre. Ils expriment leur attachement et leur gratitude envers l'équipe pour les bons services reçus.

M^{me} Mélissa Cousineau se présente et parle au nom du C.A. Elle remercie tout le monde d'avoir pris leur soirée pour assister à l'A.G.A. ; M. Marc Longchamps de la CDC, d'avoir accepté d'être le président de l'assemblée ; la firme Campeau, Vinet ; tous les employés de La Ressource ATP qui travaillent d'arrache-pied sachant que ce n'est pas facile surtout en temps de COVID ; le C.A., tous ses collègues ; tous les membres qui ont permis d'avoir quorum ce soir ; et M^{me} Sylvie Roussel pour tous ses beaux tableaux qui facilitent la compréhension des états financiers.

12. VARIA

M^{me} Marie Christine Perreault annonce qu'il y a un tirage pour tous les membres actifs participants présents à l'assemblée de ce soir. Il s'agit d'une carte-cadeau de chez Renaud-Bray. La personne gagnante recevra en mains propres ou par la poste le prix de présence.

M^{me} Tina Tardy présente les noms des personnes éligibles pour le tirage et effectue la pige. Le gagnant est M. David Lefebvre.

M^{me} Marie Christine Perreault remercie tout le monde pour leur participation cette année, d'avoir gardé le lien avec La Ressource. Tout le monde a mis du sien cette année et la prochaine annonce de beaux défis.

13. LEVÉE DE L'ASSEMBLÉE

M. Jacques L. propose de lever l'assemblée générale annuelle 2021 de La Ressource ATP. La séance est levée à 21h18.

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chers membres de La Ressource,

Une autre année se termine. Une seconde année où l'équipe, le conseil, et bien sûr, vous les membres, avez eu à s'adapter aux changements, à l'incertitude liée à la pandémie, aux réunions zoom et j'en passe! Ouf! On peut dire que l'on a travaillé notre résilience. Cette année aura été sous le signe du changement ; avec son lot de départs, et aussi d'arrivées. Lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre. Le changement peut nous bousculer, nous inquiéter, mais il peut aussi être l'occasion de s'ouvrir à de nouvelles façons de faire. Il peut être source de motivation et de mise en mouvement.

Dans cette même lignée, je tiens à souligner le départ de notre présidente Mélissa Cousineau, qui a dû mettre fin à son mandat au mois de février. Sa grande générosité et son dévouement pour La Ressource nous manquera à nous, le conseil d'administration. Elle a su s'acquitter de ses tâches avec une grande rigueur. En mon nom et au nom de tous les membres du conseil d'administration, nous te remercions sincèrement pour ton indéfectible engagement envers la mission de l'organisme, et te souhaitons le meilleur pour la suite.

Un très grand merci à vous tous, chers membres, pour votre présence ce soir, mais aussi pour votre implication dans votre groupe. Tout au long de l'année, vous vous êtes mobilisés, vous avez participé et vous vous êtes impliqués dans vos ateliers. Vous êtes le cœur et l'âme de La Ressource. Vous êtes une grande source d'inspiration pour nous.

Isabelle Bergeron, au nom du conseil d'administration.

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Nous pensions en avoir fini avec la pandémie, mais elle n'avait pas dit son dernier mot ! Votre équipe a encore une fois navigué, bravant la tempête, en évitant les écueils, dans le but de maintenir les services aux participants. Vous nous avez fait confiance. Et nous sommes arrivés ensemble à bon port.



Nous avons aussi eu des moments de bonheur:

- L'inauguration officielle de nos nouveaux locaux le 12 octobre 2021 a finalement pu être organisée en toute sécurité dans un décor quasi champêtre par une magnifique journée ensoleillée d'automne et en présence de nombreux dignitaires. Chanceux comme nous sommes, cela s'est avéré être la dernière belle et douce journée du mois d'octobre. Nous remercions le directeur de la Maison des jeunes du Marigot, Francis Vermette, de nous avoir permis d'utiliser le terrain adjacent à nos locaux pour cette inauguration en plein air.

- Un rehaussement appréciable de notre subvention à la mission globale nous a été accordée cette année et plusieurs autres subventions à l'action bénévole nous ont été offertes par nos élus. L'organisme a maintenant plus d'aisance financière pour répondre aux multiples besoins de notre clientèle lavalloise.

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

Marie Christine Perreault, directrice générale

MOT DES ANIMATRICES

Ouf ! Quelle année !

Après la période que nous venions de traverser avec la fameuse pandémie, nous avions le goût de croire que les temps redeviendraient plus stables. Mais non, comme dit le proverbe :

Il n'y a rien de plus permanent que le changement !

Et du changement il y en a eu !

En début d'année, nous avons continué à tanguer entre les animations en présentiel et le retour sur ZOOM. À chaque fois, vous nous avez dit OUI et vous vous êtes rapidement adaptés. Pour des personnes anxieuses, c'est pas toujours facile mais vous n'avez pas lâché, nous vous en sommes reconnaissants et nous vous en remercions.

Pour plusieurs de nos membres, mars 2022 signalait la fin de leur parcours de 30 mois et plus avec La Ressource ATP. Nous les avons accompagnés jusqu'à la fin et déposés sur une nouvelle île pour vivre d'autres aventures.

Nous avons créé un atelier sur mesure pour prendre conscience du chemin parcouru depuis leur arrivée jusqu'à ce jour, des outils qui ont été importants pour eux, les partages ont été d'une grande richesse. Un feuillet d'informations sur les différentes ressources lavalloises leur a été aussi distribué et chacun devait se choisir un objectif, un but pour l'après Ressource ATP.

Pour certains participants, la fin de parcours fut plus difficile mais nous avons confiance que ce changement est positif pour eux et pour leur autonomie. Plusieurs nous ont aussi partagé qu'ils quittaient les participants de leur groupe avec le cœur gros mais aussi avec une certaine sérénité devant le constat positif de leur parcours et de tous les outils avec lesquels ils repartaient. Ce fut un moment de grande émotion autant pour les participants que pour les animatrices.

En mars 2022, l'équipe des intervenantes a été soufflée par un vent de départ. En effet, notre précieuse Isabelle Dagenais nous quittait, nous laissant les cheveux en broussaille.

Mais, mais, mais

... Notre voyage continue avec un nouvel équipage: nous accueillerons de nouveaux matelots/intervenants et plusieurs nouveaux croisiéristes/participants se joindront à nos groupes d'entraide dans les mois qui viennent pour une nouvelle traversée ensemble.

Merci d'être là avec nous, votre présence change des vies.

Sylvie Gascon, intervenante



Isabelle Dagenais



Sylvie Gascon



Claire Gérin-Lajoie



<http://www.drapty.com>



<http://www.drapty.com>

LA MISSION

La Ressource Anxiété et Trouble Panique est un organisme communautaire autonome œuvrant 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 avril 2021, La Ressource a maintenu les six groupes d'entraide offerts. Les locaux des points de service du Centre Accès et du pavillon du Bois-Papineau sont toujours gracieusement prêtés par la ville de Laval. Nous avons dû ramener le groupe du Centre St-Joseph dans nos locaux de Pont-Viau: en effet, il était difficile de garder sa concentration avec la joyeuse chorale

qui était en répétition dans le local adjacent! Mais les participants de ce groupe de Chomedey se sentent bien accueillis à Pont-Viau et sont maintenant plus à l'aise.

À l'hiver-printemps 2021, nous avons offert deux groupes d'éducation populaire intensifs en virtuel et en présentiel. Ces groupes sont toujours bien appréciés des participants car en douze semaines, beaucoup de leurs questions trouvent une réponse et ils cheminent ainsi de façon plus rapide. En comprenant la nature de ce qui les afflige, les facteurs prédisposants et les moyens de soulager cette anxiété, la plupart en ressortent plus confiants dans leur habileté à trouver leurs propres remèdes et à appliquer ces changements bénéfiques dans leurs habitudes de vie.

Ces groupes intensifs sont offerts à toute personne, lavalloise ou non, moyennant l'acquittement des frais demandés. Ces groupes devraient être de retour dès l'automne 2022.

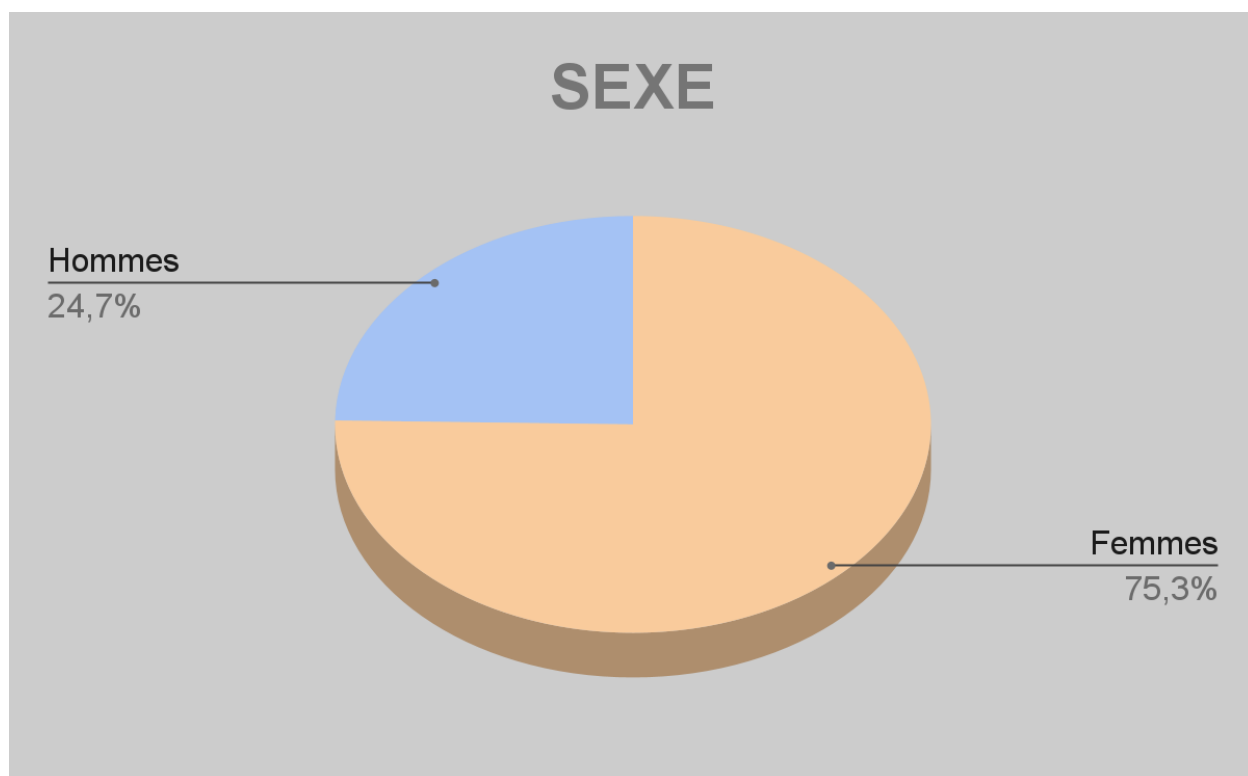
LES MEMBRES

Pour bénéficier des services de l'organisme La Ressource Anxiété et Trouble Panique, tous les participants doivent détenir une carte de membre valide. Au renouvellement de leur carte de membre au début avril, une évaluation de chacun des participants est effectuée.

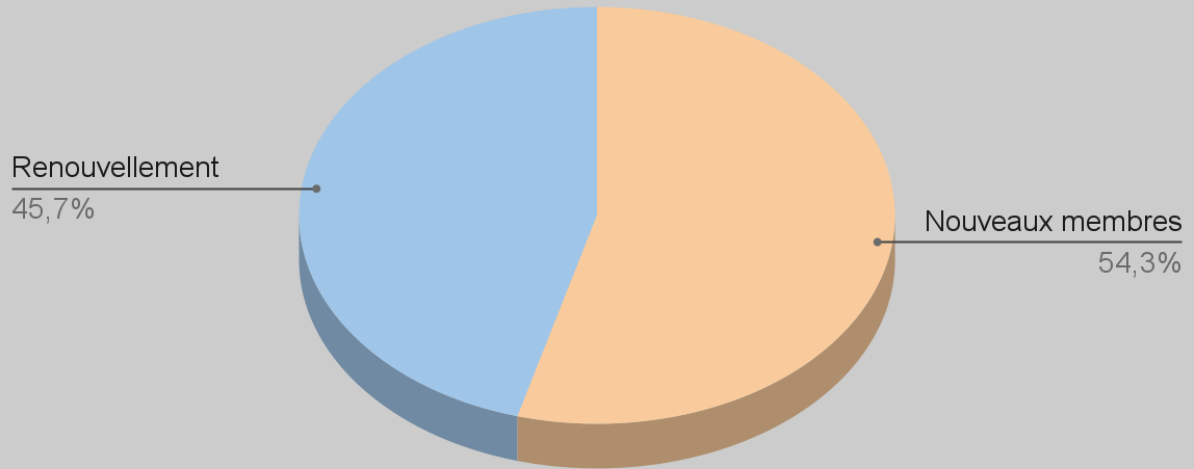
L'équipe fait un bilan annuel du cheminement de chacun et chacune et détermine avec la personne, au besoin, les objectifs à poursuivre. Le but est de mesurer le réel impact sur leur mieux-être et de s'assurer de leur détermination à reprendre le contrôle de leur problème d'anxiété. Ce bilan est aussi l'occasion pour certains participants de valider un réel mieux-être et la fin de leur parcours qui aura duré un maximum de 30 mois consécutifs, selon les cas. À la fin de ce cheminement personnel, le participant est invité à reprendre le cours de sa vie normale ou sera référé à un service plus adapté à sa problématique.

Cependant, tous peuvent demeurer membre de La Ressource ATP, soit comme membre occasionnel pour une participation ponctuelle à un groupe d'entraide sur réservation avec un maximum de cinq rencontres dans l'année qui suit leur fin de parcours, ou comme membre sympathisant pour bénéficier des autres activités offertes par La Ressource ATP ou bien offrir de leur temps comme bénévole lors d'activités ou au conseil d'administration.

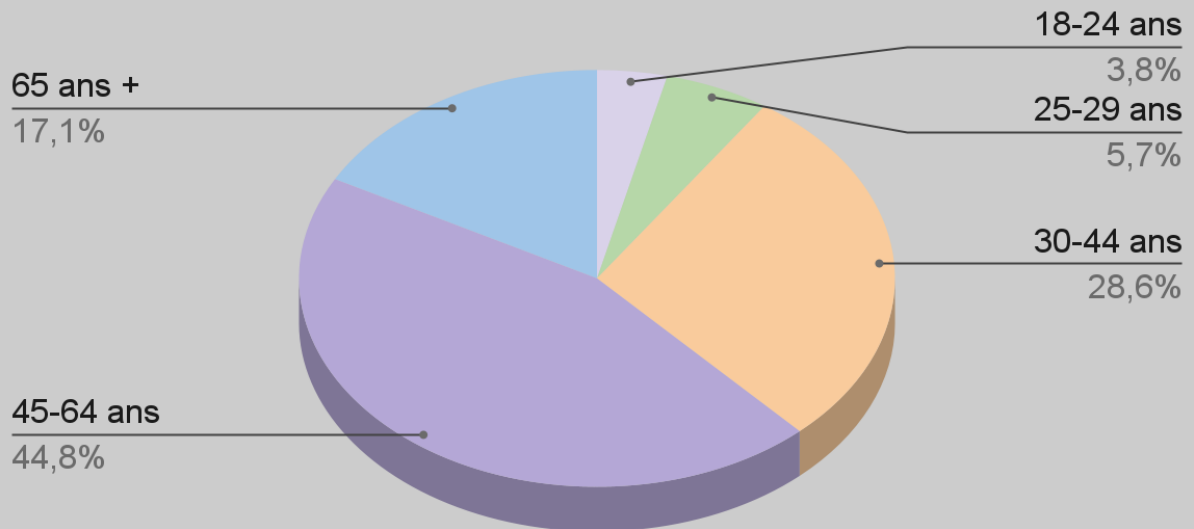
STATISTIQUES SUR LES MEMBRES



Type d'adhésion

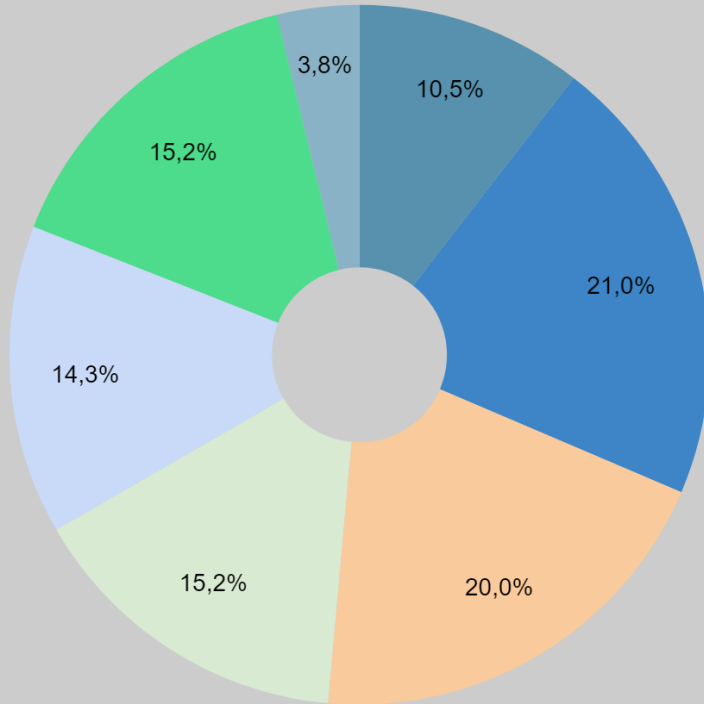


Groupes d'âge



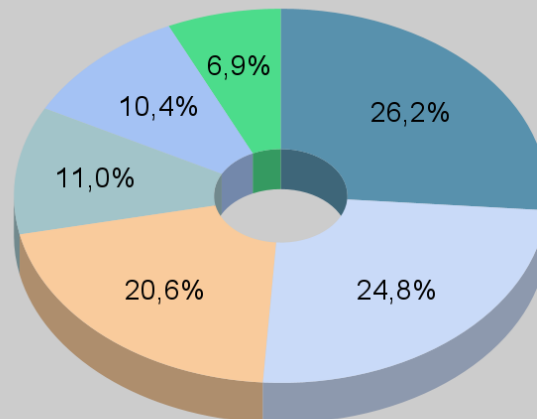
Lieu de résidence

- Saint-François, Saint-Vincent-de-Paul, Duvernay
- Pont-Viau, Laval-des-Rapides, Renaud
- Chomedey
- Fabreville-Ouest, Sainte-Dorothée, Laval-Ouest, Laval-les-Îles, Laval-sur-le-Lac
- Fabreville-Est, Sainte-Rose
- Auteuil, Vimont
- Autres



Références

- Lignes 811 et 211
- Organismes communautaires
- Professionnels de la santé
- CLSC-CISSS
- Internet
- Membres-Parents-Amis



LES SERVICES

Pas moins de 1372 appels téléphoniques (8954 minutes: moyenne de 6.53 minutes par appel) et courriels ont été effectués pour donner de l'information sur l'organisme et ses activités, pour des prises de rendez-vous, dont 28 entretiens téléphoniques d'aide ponctuelle directe ou de soutien aux participants. 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.

Cent treize demandes de services et 34 rencontres individuelles d'inscriptions de nouveaux membres ont été réalisées par les animatrices.

La liste d'attente est, à ce jour, à son minimum. Les participants trouvent donc une place plus rapidement en groupe d'entraide. Plusieurs cheminements se sont terminés le 31 mars 2022 et ont donc permis à de nouvelles personnes de débiter un parcours.

LES ATELIERS EN ÉQUILIBRE 12-17 ANS



Les ateliers En Équilibre
Pour les 12 à 17 ans
Il y a une place pour toi
450-575-4041

 **La Ressource**
Anxiété et Trouble Panique

 **Bell**
Cause pour la cause

 **M501**
120

 **mjm**
Maison des jeunes de Moncton

Nous avons poursuivi les ateliers En Équilibre pour les jeunes de 12 à 17 ans. Les deux premières cohortes, printemps 2021 et automne 2021, ont eu droit à un séjour au camp le P'tit Bonheur dans les Laurentides à la fin du mois d'octobre. Nous rappelons que ces groupes sont entièrement gratuits pour les jeunes participants résidant à Laval. La troisième cohorte débutera le 12 avril 2022. Il s'agit de la dernière cohorte financée grâce au Fonds Bell Cause pour la cause 2020.

Marie-Ève Chouinard, orthopédagogue et chargée de projet initiale, a cédé sa place à Sylvain Fillion, intervenant psycho-social d'expérience, qui a relevé ce défi avec brio à l'automne 2021.

Accompagné par David Benoît et Jessie Doucet, intervenants attirés à chacune des Maisons des jeunes partenaires, Sylvain a rapidement gagné la confiance des jeunes et a su les guider dans leur cheminement vers un mieux-être.

Déjà des demandes de financement ont été acheminées à divers paliers de gouvernement pour assurer la pérennité de ce service qui doit se poursuivre à l'automne 2022 et à l'hiver 2023.

Le 19 janvier dernier, lors d'une rencontre avec notre député Saul Polo, celui-ci a appuyé sans réserve notre projet qui vient en aide aux jeunes. Il portera ce projet vers les cinq autres députés de Laval et au ministre concerné.

Les résultats du projet pilote encouragent La Ressource ATP et ses partenaires, La Maison des jeunes du Marigot et la Maison des Jeunes de Laval-Ouest, à poursuivre cette formation sur mesure pour les jeunes, pour leur permettre de comprendre et gérer leur anxiété.

Une approche de complémentarité a débuté avec le CISSS de Laval pour des références mutuelles de jeunes participants qui préféreraient notre approche plus souple et personnalisée à celle, plus académique et où les parents sont plus impliqués, offerte par le CISSS. À ce jour, une compréhension de part et d'autre des organismes impliqués laisse entrevoir un très intéressant déploiement de nos expertises.



Deux jeunes participantes heureuses de leur séjour au camp Le P'tit Bonheur

LES COMMUNICATIONS

L'activité principale en communications a été l'inauguration de nos locaux le 12 octobre 2021 par une magnifique journée d'automne. Nous avons pu compter sur la présence de nombreux invités de marque, dont le maire de Laval Marc Demers, pour qui c'était une de ses dernières activités publiques. Les députés Saul Polo et Guy Ouellette de même que le candidat au poste de maire, Stéphane Boyer, étaient également présents.

Pour l'occasion, nous avons fait une première diffusion en direct de cet événement sur Facebook. Nous avons aussi utilisé l'ensemble de nos outils de communication pour propager rapidement la nouvelle. Le journal Courrier de Laval était présent pour l'occasion. Cela nous a valu un bel article qui a été diffusé en ligne et sur papier.



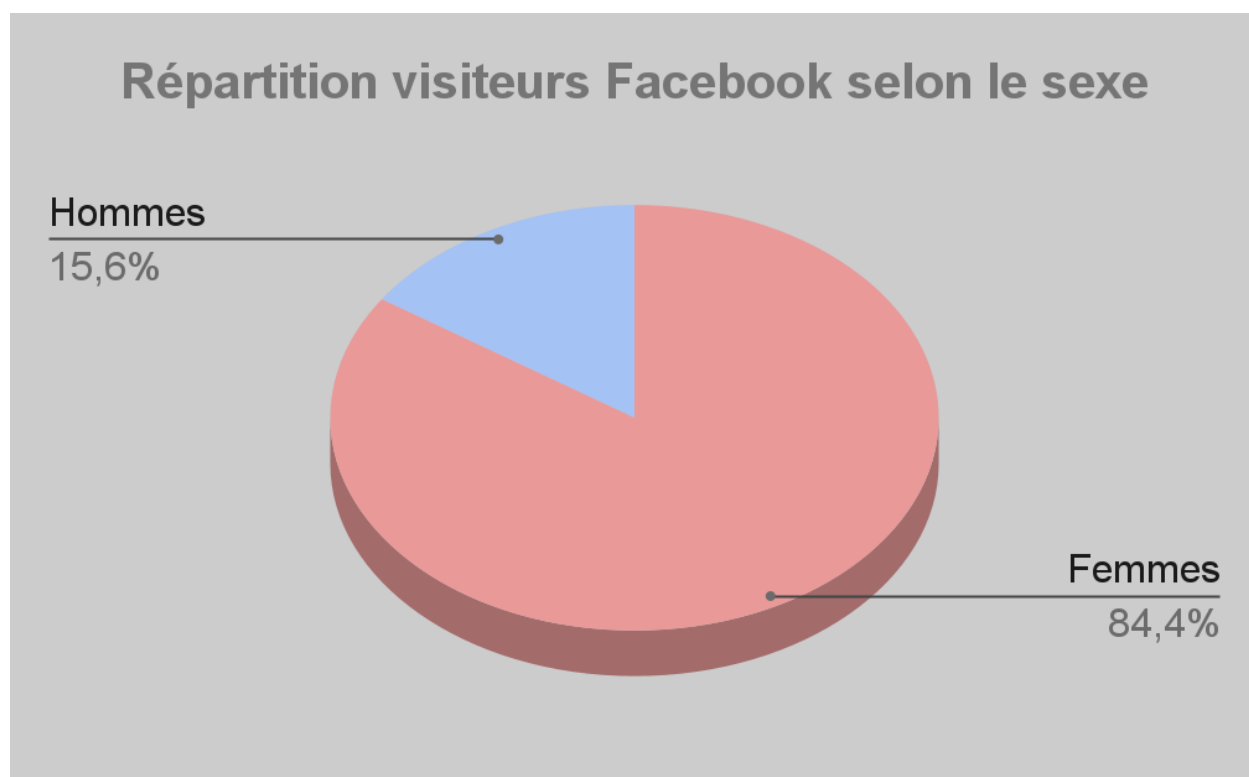
Le dévoilement d'une plaque soulignant la contribution de nos donateurs au projet de relocalisation de nos bureaux a été le clou de l'événement. Certains donateurs ont été touchés par cette délicate attention.



La poursuite du travail

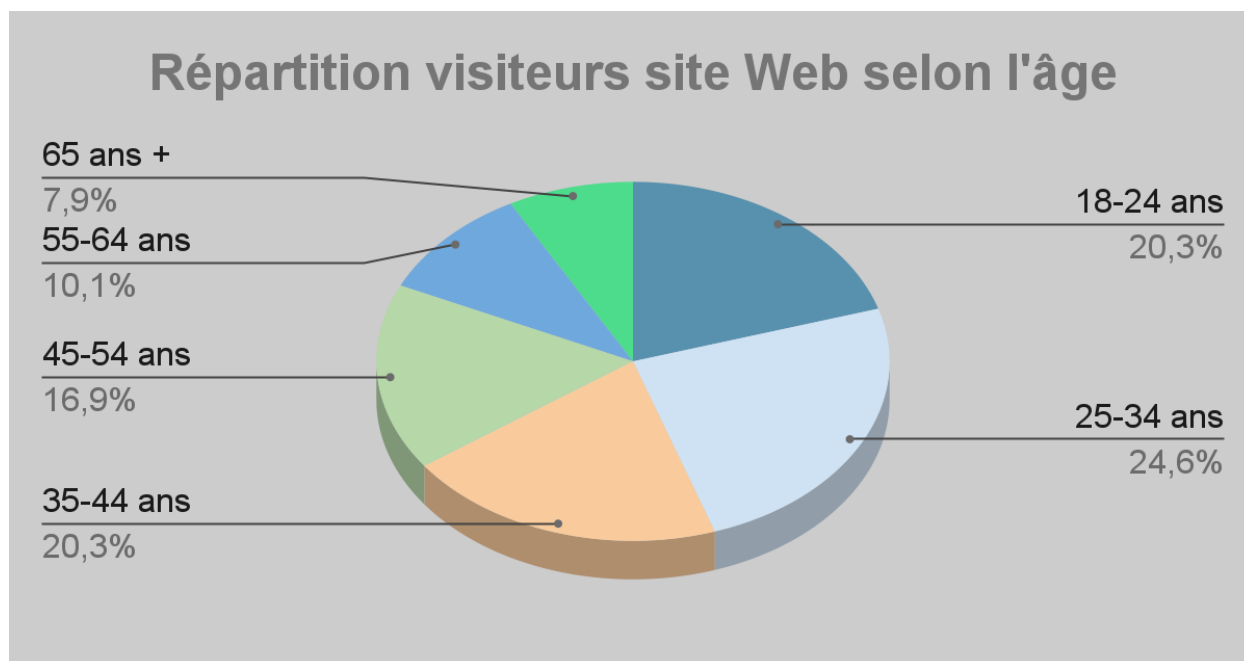
Nous avons poursuivi le travail amorcé en 2020 et continué à développer nos outils de communication en 2021-2022, notamment en ouvrant un compte Instagram et un compte TikTok.

Nous avons maintenu la production d'une infolettre (mai, août, octobre 2021) destinée à nos partenaires et amis. Nous avons continué la publication du Petit Journal (mai, septembre, décembre 2021), qui s'adresse exclusivement aux participants. Le calendrier annuel a été bien apprécié par les participants. Nous avons œuvré pour faire en sorte que le rapport annuel, tant par son contenu que par son contenant, soit un autre outil de communication, sinon une autre carte de visite pour La Ressource.



Nous avons diffusé sur nos plateformes plusieurs vidéos qui ont su attirer l'attention et nous avons publicisé nos services sur Google et Facebook. Notre page Facebook comptait un peu plus de 400 abonnés au 31 mars dernier.

Nous avons eu 5027 utilisateurs et 12 830 pages vues sur notre site Web entre le 1er avril 2021 et le 31 mars 2022 (données tirées de Google Analytics). Les femmes formaient 65 % des visiteurs et les hommes 35 %.



Évidemment, il faut avoir quelque chose à dire si on veut communiquer adéquatement. La pandémie nous a à nouveau privés d'activités publiques de communication qui auraient permis d'augmenter le rayonnement de l'organisme au sein de la population. Les médias sociaux ont besoin d'être nourris pour être performants. Nous avons tenté de faire de notre mieux pour dynamiser notre contenu.

Le départ du responsable des communications le 30 janvier 2022 a mis en pause notre présence dans l'espace public. Ce dernier a toutefois accepté d'agir comme consultant et de donner un coup de pouce au besoin pour des projets ponctuels.

LE SOUTIEN ADMINISTRATIF



Tina Tardy

Tina, par son travail assidu et sa ponctualité exemplaire, a notamment permis d'alléger les opérations de l'organisme grâce à une tenue efficace des entrées de données et le classement des documents. Elle a également réparti les appels téléphoniques et a agi comme personne-contact pour les membres. Elle participe aux réunions d'équipe, à l'intégration des nouveaux employés et à la distribution des tâches de chacun.

Elle s'assure du respect des échéances, de la tenue mensuelle des statistiques, de la conformité et de la bonne présentation des rapports.

Tina est responsable de la réception du courrier et des envois postaux. Elle assure également l'inventaire des fournitures et l'ouverture/fermeture des locaux du siège social.

Elle est un aide-mémoire précieux pour tous!

LA VIE DE L'ORGANISME

L'organisation est en perpétuelle adaptation à la collectivité qu'elle dessert et en constante amélioration.

L'assemblée générale annuelle 2020-2021 a eu lieu le 15 juin 2021 sur la plate-forme ZOOM. En effet, en plus des administrateurs, des employés et des invités, 9 membres avec droit de vote étaient présents. Le mandat pour 2021-2022 de la firme Campeau Vinet Gauthier a été confirmé.

Comme le souper des Fêtes a été une fois de plus reporté pour cause de sécurité sanitaire, les animatrices ont élaboré un atelier spécial pour les membres participants dans chacun des 6 groupes d'entraide. Tous ont beaucoup apprécié l'ambiance festive et décontractée.

De plus, notre calendrier 2022 leur a été offert assorti d'un tirage d'une carte-cadeau de Renaud-Bray dans chacun des groupes. Le conseil d'administration a remercié l'équipe en lui offrant un souper dans un restaurant de Laval le 16 décembre 2021. Tout en respectant les mesures sanitaires en vigueur, les employés ont bénéficié d'une petite fenêtre d'allègement des contraintes d'ouverture et de fermeture des établissements de restauration, au grand plaisir de tous!

Les administrateurs bénévoles ont cumulé ensemble 181.75 heures en participant aux rencontres du conseil d'administration, à différents comités, en représentant l'organisme et/ou en rédigeant différents rapports, procès-verbaux et résolutions.

La formation continue de l'équipe est un outil qui lui permet de répondre aux attentes et d'être à jour dans ses connaissances. Cette activité reviendra dès que possible dans la prochaine année et selon les besoins exprimés par l'équipe, et ce, pour assurer les meilleurs services à nos participants.

La présence de l'organisme sur les tables de concertation et les différents comités a été régulière. En effet, la directrice a participé à près de 130 heures de réunions ou de comités de travail avec des partenaires du milieu public et du milieu communautaire au sujet de différents enjeux de la santé mentale à Laval, dont:

- au Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux de Laval (CISSSL) ,
- à la Corporation de développement communautaire de Laval (CDCL) ,
- à la Coalition des organismes en santé mentale de Laval (COSML) ,
- dans les milieux scolaires,
- en rencontrant des élus ,
- la Ville de Laval.

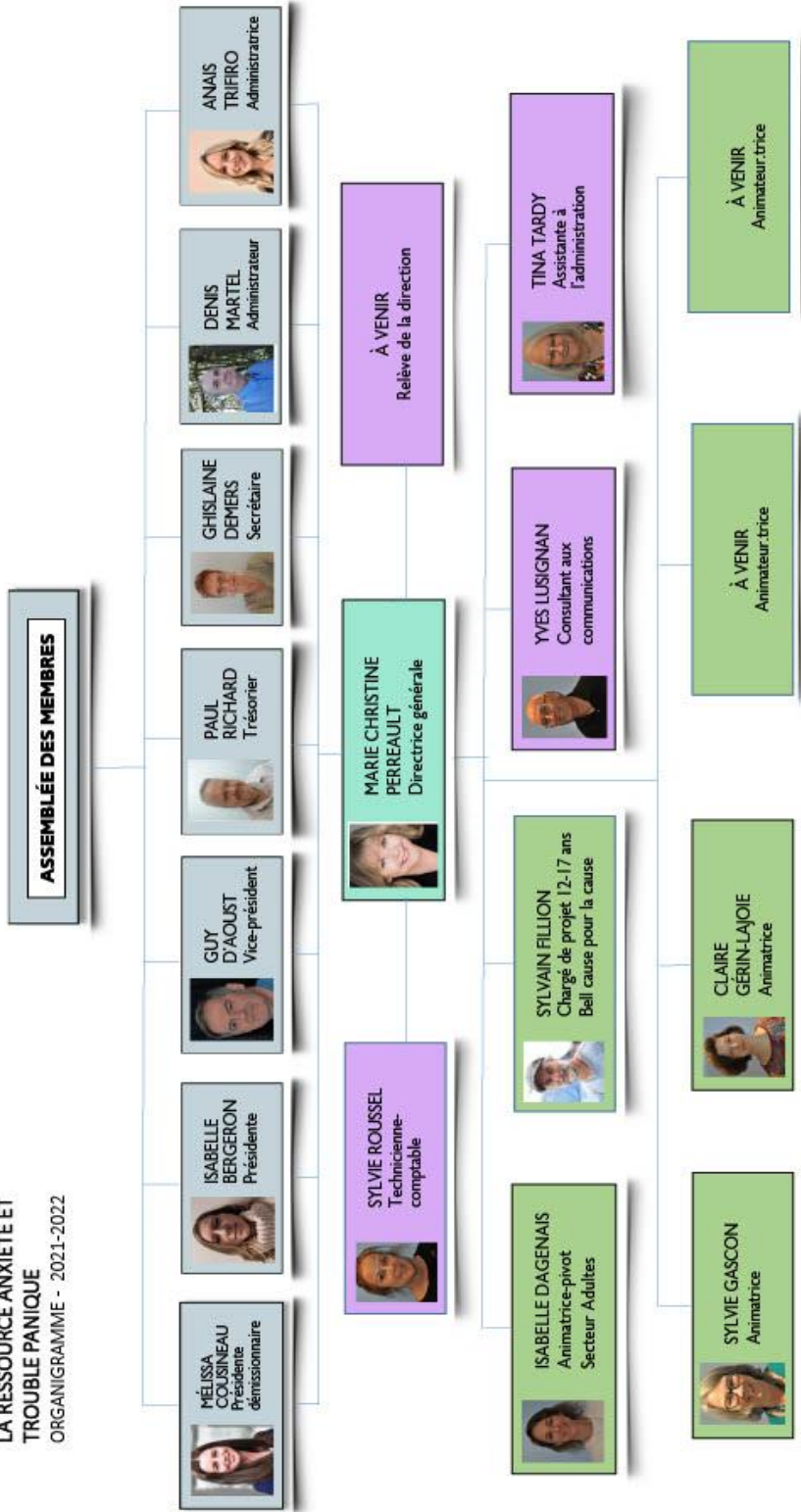
- à la Chambre de commerce et d'industrie de Laval

À ceci s'ajoutent les trois heures de présentation de l'organisme auprès des partenaires principaux assurées par l'animatrice Claire Gérin-Lajoie. Tout en offrant des cartons d'informations et une brève description de nos services, le moment était idéal pour une reprise de contact avec nos référenceurs.

Les animatrices Isabelle Dagenais et Sylvie Gascon ont rencontré l'équipe du 811 et 211 pour leur exposer en détails notre offre de services pour de futures références.

Dû aux raisons que l'on connaît, aucun atelier-conférence n'a pu être offert à l'externe par l'équipe. Ces ateliers-conférences, très appréciés par les équipes d'autres organismes communautaires ou d'entreprises, génèrent habituellement des revenus intéressants pour La Ressource ATP. Nous comptons les reprendre dès que possible.

**LA RESSOURCE ANXIÉTÉ ET
TROUBLE PANIQUE**
ORGANIGRAMME - 2021-2022



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

À la suite des élections de l'AGA tenue le 15 juin 2021, le conseil d'administration 2021-2022 était composé de :

MÉLISSA COUSINEAU, présidente;

GUY D'AOUST, vice-président;

PAUL RICHARD, trésorier;

ISABELLE BERGERON, secrétaire;

ANAÏS TRIFIRO, administratrice;

GHISLAINE DEMERS, administratrice;

DENIS MARTEL, administrateur

Mélissa Cousineau a démissionné le 2 février 2022

Isabelle Bergeron a été nommée présidente le 2 février 2022

Ghislaine Demers a été nommée secrétaire le 2 février 2022

Votre conseil d'administration au 31 mars 2022 était donc composé:

ISABELLE BERGERON, présidente

GUY DAOUST , vice-président

PAUL RICHARD, trésorier

GHISLAINE DEMERS, secrétaire

ANAÏS TRIFIRO, administratrice

DENIS MARTEL, administrateur

administrateur (milieu de la santé) vacant

Synthèse des rencontres du conseil d'administration

Voici quelques exemples des sujets abordés lors des rencontres du CA 2021-2022:

4 mai 2021 (169) <ul style="list-style-type: none">- Rapport des animatrices- États des résultats comparatifs- Demande de subvention 12-17 ans- Fin de probation de Claire Gérin-Lajoie- Comptabilisation des heures de bénévolat	2 novembre 2021 (174) <ul style="list-style-type: none">- Retour sur l'événement du 12 octobre 2021- Activité des fêtes- Comité de financement
1 er juin 2021 (170) <ul style="list-style-type: none">- Présentation des états financiers 2020-2021- Signataire supplémentaire au compte- Adoption du rapport d'activités 2020-2021- Examen des candidatures aux postes d'administrateurs- Comité ad hoc sur les règlements généraux	8 décembre 2021 (175) <ul style="list-style-type: none">- Demandes de financement en cours- Dépôt projet plan stratégique 2022-2025- Dépôt plan de relève- Report départ de la direction générale
15 juin 2021 (171) 21h30 <ul style="list-style-type: none">- Nomination des officiers- Signatures rapport financier	2 février 2022 (176) <ul style="list-style-type: none">- Départ de Yves Lusignan, conseiller aux communications- Résolution demande PSOC 2022-2023- Organisateur(trice) communautaire- Grève du communautaire 22 février 2022- Démission de la présidente Mélissa Cousineau
30 août 2021 (172) <ul style="list-style-type: none">- Huis clos	15 mars 2022 (177) <ul style="list-style-type: none">- Plan stratégique 2022-2023- Grille d'évaluation des employés

	<ul style="list-style-type: none"> - Départ d'Isabelle Dagenais - Demande de financement - Protocole vérifications d'antécédents
<p>21 septembre 2021 (173)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Report des ateliers de formation - Prévisions budgétaires - Nouveau chargé de projet Bell Cause pour la cause - Prolongation du contrat de Tina Tardy 	<p>22 mars(178) et 24 mars (179) 2022</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salaires - Embauche



TÉMOIGNAGES

Malheureusement, mon parcours à La Ressource est terminé. Déjà 5 ans sont passés avec La Ressource et je peux vous dire que j'en ai vu passer des participants... Je termine avec peine de quitter tout le beau monde que j'ai côtoyé ... Mais je tiens à dire un gros MERCI à tout le monde qui m'ont aidée. Je l'apprécie énormément. Et ça restera toujours dans mon cœur d'avoir eu une ressource que je ne pensais pas qui existait. Et j'ai été très heureuse d'y participer. Quand j'ai commencé, je me suis demandé: Mais qu'est-ce que je fais ici?... je n'ai pas été déçue.

Un sincère merci à mon groupe de m'avoir supportée, aidée et aimée. Et un sincère merci à Marie-Christine, Sylvie, Isabelle B., Isabelle D. Louise et Karine...Merci encore!

Manon R.

Au départ, je crois fermement que je suis seule à vivre le TAG, aucune personne de mon entourage élargi ne semble être dans ma condition.

Je suis arrivée en septembre 2018 pour un cours de formation, puis j'ai poursuivi avec les ateliers. Beaucoup d'énergie est investie dans le processus, je suis assidue, je veux parvenir à une vie plus équilibrée et surtout moins souffrir. Je suis très intéressée, parfois surprise, peinée, choquée même durant les rencontres. Au fil du temps, à mon rythme, les éléments se mettent en place, je me conscientise, je cerne le pourquoi de mes comportements, j'assimile, j'entends en écho des mots ou phrases qui m'interpellent, je me réfère à mes documents et mes notes, j'ouvre mon "kit de réconfort" si nécessaire.

Dans le groupe, chaque être est unique, j'écoute attentivement les participants qui dans un premier temps me démontrent que je ne suis pas seule à vivre des difficultés et me font grandir sans le savoir.

Merci à vous tous d'être entrés dans ma vie, un point commun nous a unis pendant de nombreuses semaines et je garderai un très bon souvenir de mes rencontres avec vous. Ne lâchez pas, venez à vos rendez-vous de la Ressource et croyez en vous. En ce qui concerne le départ du groupe, c'est un mélange de fierté et de tristesse, mais certainement difficile. On retrouve ses propres difficultés dans l'autre et une solidarité se crée entre nous; cette appartenance au groupe, j'y ai cru.

Du mieux que je peux, je vis le moment présent, je lâche prise, je fixe mes limites, je diminue ma charge mentale, j'enraie ma colère mal dirigée, je cherche des solutions, je pratique l'auto-compassion et surtout je crois en moi. La principale source qui apaise mon être est l'art. J'ai beaucoup appris sur moi. La grande souffrance est derrière moi. Je suis prête à faire face aux aléas de la vie.

Je veux exprimer ma gratitude envers La Ressource. En avant-plan, ses animatrices-intervenantes, très professionnelles avec une grande humanité me laissent cheminer ou me guident lorsque c'est ardu. Une écoute attentive qui allège mes souffrances et qui nuance mes approches aux différentes sphères de ma vie. On m'a inculqué un savoir inespéré. Je suis devenue meilleure. Merci pour le climat de confiance que vous créez, vous avez été mon phare dans ma démarche.

Mille mercis.

Ghislaine D.

Quand j'ai adhéré au groupe ATP sur le boulevard des Laurentides, il y a plus de 2 ans, j'ai su tout de suite que j'avais enfin trouvé ma place avec des personnes qui souffraient comme moi. Je remercie Louise pour son accueil et Isabelle.

Au début, je pleurais tellement et à la détente, je gardais les yeux mi-ouverts car j'avais peur que quelqu'un me touche. J'avais peur de marcher seule dans la rue, peur de prendre mon bain ou ma douche seule, j'apportais toujours mes ciseaux au cas où! J'ai pas lâché, j'ai jamais manqué volontairement un groupe, j'ai persévéré. J'étais avec des gens qui me comprenaient, qui ne me jugeaient pas et je me suis sentie bien avec vous tous...

J'ai vécu deux belles années, j'ai appris comment je fonctionnais. J'ai reçu plein d'outils et de nouvelles façons de penser, de trouver des solutions, de mieux m'entourer, de faire de meilleurs choix et surtout de ME CHOISIR. Il y aura bien des défis encore dans l'avenir, mais je sais que j'ai les moyens de les surpasser, tout en restant solide du mieux que je peux.

Merci Sylvie! Merci Isabelle! de m'avoir supportée et d'avoir enrichi ma vie et mon être! Je vous dis bonne route et à bientôt!

P.S.: J'ai beaucoup apprécié les beaux partys de Noël. Merci Marie Christine.

Johanne.

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.

Nous tenons à remercier tout particulièrement, pour leur appui et leur soutien financier :

Le Centre Intégré de la Santé et des Services Sociaux de Laval (CISSS de Laval)

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

Le ministre Christian Dubé

Le ministre Benoît Charette

Le ministre Lionel Carmant

Le député Saul Polo

Le député Guy Ouellette

Le député Christopher Skeete

La députée Monique Sauvé

L'Alliance du personnel professionnel et technique de la santé et des services sociaux

(APTSQ)

La Ville de Laval et son maire sortant Marc Demers

Le maire de Laval Stéphane Boyer

Et nous remercions, pour leur appui et leurs précieux conseils :

Sylvie Roussel, technicienne-comptable

Chantal Goyette, organisatrice communautaire

Cyndia Brunet, organisatrice communautaire

Marie-Ève Carpentier, organisatrice communautaire

**Marc Longchamps, directeur, Corporation de développement communautaire de Laval
(CDCL)**

**Patrice Machabée, directeur, Association Lavalloise des Parents et Amis pour le Bien-être
Mental (ALPABEM)**

Gina Bergeron, directrice, Centre d'Implication Libre de Laval (CILL)

**ainsi que tous les organismes communautaires partenaires qui accueillent nos
participants.**

La vie communautaire est riche à Laval!