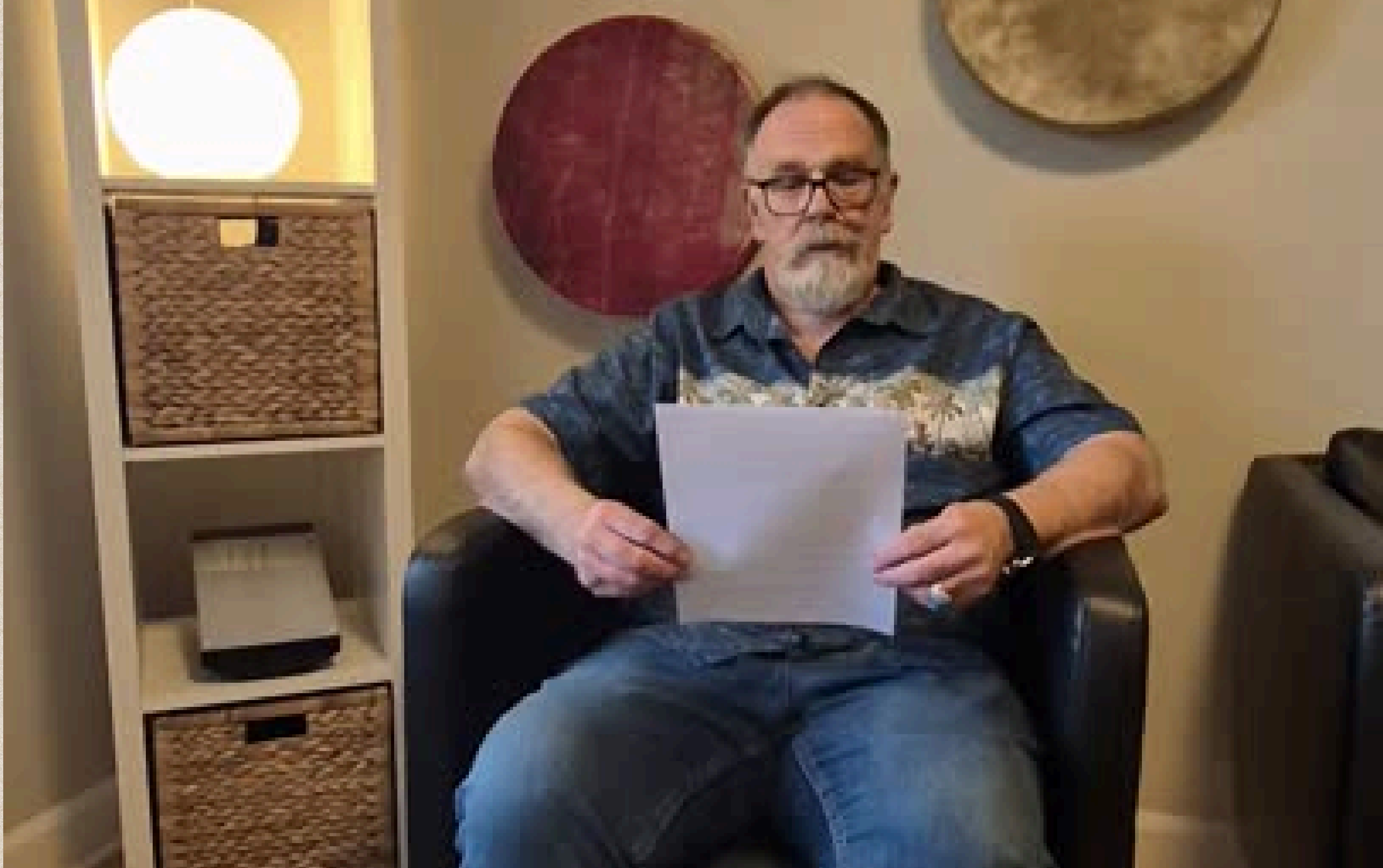


2024/2025



RAPPORT ANNUEL DES ACTIVITÉS

MOT DU PRÉSIDENT



Solidarité – Entraide- Communauté- Sens- Plaisir

Chers membres,

Je souhaite prendre un moment pour vous exprimer toute ma gratitude et mon admiration pour votre engagement exceptionnel tout au long de cette année. Votre participation active, votre dévouement et votre confiance ont été le moteur de nos espaces d'entraide.

Grâce à vous, nous avons pu réaliser de belles avancées :

La mise sur pied du comité vie associative qui a permis de renforcer notre cohésion et nos lieux démocratiques. Le conseil d'administration a travaillé à l'amélioration des conditions de travail de l'équipe de travail afin de mieux vous soutenir dans un environnement sain, motivant et sécuritaire.

La formation en prévention du suicide a permis à l'équipe d'approfondir ses compétences et d'être plus présente pour ceux et celles qui en ont besoin. Depuis la fondation du Centre, la mission basée sur une approche alternative dans un milieu d'entraide demeure la même. Nous avons

accueilli de nombreux nouveaux membres, enrichissant ainsi notre communauté d'entraide. Je suis profondément fière de l'équipe dynamique, qui travaille avec passion, professionnalisme et bienveillance.

L'engagement collectif de cette équipe de FEU fait toute la différence et contribue à faire du Centre aux Sources, un lieu d'espoir, de solidarité, d'entraide et de transformation sociale.

Bonne lecture à toutes et à tous.

Karen St. James



MOT DES INTERVENANTES

Chers membres,

La dernière année fut remplie de changements et de nouvelles rencontres. Vous avez su vous adapter et nous soutenir dans nos idées de grandeur et nos nombreux projets. Grâce à votre ouverture et votre générosité, vous nous avez permis de donner encore plus de sens à notre travail.

Vous accompagner au quotidien est un véritable privilège. Le simple fait de partager un café, jouer une «game» de Skyp Bo, ou discuter avec vous en partageant un bon repas, est un moment précieux pour nous. À chaque jour nous avons la chance d'être témoin de votre grande résilience.

Merci pour vos échanges et vos partages. Les liens que vous tissez entre vous sont l'essence même de notre travail.

Merci aux nouveaux membres et aux anciens membres, ensemble le NOUS fait tout son sens.

Merci pour la confiance que vous nous accordez. Cette valeur est primordiale à nos yeux et fait de nous des intervenantes encore meilleures.

Vos intervenantes,

Jennifer, Stéphanie et Alexandra



Qu'est-ce que le Centre m'apporte?

Un filet de sécurité, de l'entraide, du réconfort, de l'amitié, la connaissance de soi et des autres. *Hélène*

Un bris de l'isolement, des nouveaux amis et l'éveil à de nouvelles activités. *Nancy*

Une raison de sortir de mon isolement et un but à mes journées. *Anonyme*

Un bien-être chaleureux, des nouvelles connaissances et des amitiés. *Anonyme*

Le Centre nous apporte le bien-être de soi, la fierté de ce que l'on est et le plaisir de se sentir heureux. Chaque jour, l'accueil est chaleureux. *Serge*

Le Centre m'a sauvé la vie, alors pour moi le Centre m'apporte une importance particulière. *Lionel*

J'aime le Centre et vous tous êtes comme ma deuxième maison. Longue vie et merci beaucoup! *Solange*

Grâce au Centre, on se sent moins seule, une sorte de bouée de sécurité. Des oreilles qui nous écoutent. Elles nous tendent la main, nous apportent de la tendresse, ça nous sauve la vie en quelque sorte. Merci beaucoup! *Sylvie*





Mission de l'organisme et mandat



Le Centre aux Sources d'Argenteuil est un organisme d'entraide œuvrant sur le territoire de la MRC d'Argenteuil. Sa mission consiste à offrir un espace de rencontre, de soutien et d'échanges destiné à des adultes ayant ou ayant eu une problématique en santé mentale afin de briser leur isolement.

Cet espace vise à réduire l'isolement social en proposant des activités sociales et récréatives, des échanges informels, ainsi que des informations pertinentes sur les ressources disponibles dans le milieu. L'objectif principal est d'accompagner les individus dans leur processus d'adaptation et d'intégration sociale, en favorisant leur autonomie, leur sentiment d'appartenance et leur bien-être. Fondé sur le respect des personnes et une approche alternative, le Centre aux Sources s'engage à soutenir ses membres dans le développement d'un sentiment d'appartenance à un groupe d'entraide. Il encourage également la personne à s'approprier du pouvoir sur sa vie.

La participation aux activités du groupe d'entraide est libre et volontaire. À travers ses initiatives, le Centre vise principalement à améliorer la qualité de vie des personnes vivant avec une problématique en santé mentale.

Le Centre est situé dans la Ville de Lachute, de la MRC d'Argenteuil.



Conseil d'administration

Le conseil d'administration est composé de 4 représentant.es de la communauté, de 3 représentant.es des participant.es du Centre aux Sources et de la directrice qui siège d'office.

Voici les membres en date de l'AGA du 20 juin 2024:

Lionel Laurin Représentante des participant.es / président

Jennifer Boyer Représentante des participant.es / vice-présidente

Serge Dupuis Représentant des participant.es / administrateur

Charles Lefebvre Membre associé de la communauté / trésorier

Vicky Gravel Membre associé de la communauté / secrétaire

Yan Bourdages Membre associé de la communauté / administrateur

Un poste est vacant*



Le conseil d'administration a tenu 7 réunions régulières pendant l'année. Voici deux exemples de décisions prises en cours de route :

- 1- Création de deux comités : comité politique salariale, comité gestion des ressources humaines
- 2- Mise en place d'un régime de retraite pour les employées

Membres du personnel

Karen St.James Directrice générale

Jennifer Gagné-Trudel Coordinatrice clinique

Stéphanie Cleary Intervenante

Alexandra Duchesne Intervenante

André Lemay Contractuel (sur appel)

- Pour une première année depuis 2020, il n'y a eu aucun processus d'embauche
- Cette année, nous avons fait preuve de rigueur, de plaisir, de persévérance et de créativité.
- Plusieurs formations ont été suivies pendant l'année par l'équipe de travail afin de développer des connaissances et des compétences à différents niveaux.

Clientèle desservie:

Au 31 mars 2025, le Centre aux Sources compte 19 membres actifs :
14 femmes et 5 hommes

Sources de références :

- Clinique externe de psychiatrie, équipe SIV et Accueil crise du CISSS des Laurentides secteur Argenteuil
- Emploi Québec
- Familles et proches de la personne
- Médecins omnipraticiens
- Centre du Florès (CISSS des Laurentides)
- Organismes communautaires
- Participant.es du Centre aux Sources
- Babillard de la Télévision Communautaire d'Argenteuil
- Page Facebook du Centre

Prise de contact

Les mécanismes de participation souples favorisent un accès facile au Centre aux Sources. Cette année, nous avons accueilli 22 nouvelles personnes dont 19 ont participé à des activités. Lors de la première visite, nous présentons une « trousse d'adhésion » à la personne.



Territoire desservi

Le Centre aux Sources dessert le territoire de la MRC d'Argenteuil. En raison de l'absence du transport en commun sur ce territoire, nos activités sont plus accessibles pour les personnes demeurant dans les municipalités de Lachute, Brownsburg-Chatham et St-André d'Argenteuil.

Actions collectives et mobilisations

En moyenne, 5 participant.es participent à chaque activité de levée de fonds (dîner) organisée par le Centre d'Entraide d'Argenteuil.

Le 10 octobre 2024, 10 membres du Centre aux Sources et l'équipe de la permanence participent au « 10 du 10 » avec d'autres groupes membres d'Alternatives Laurentides. Nous avons diffusé la capsule d'Alternatives réalisées par Valmedia au printemps 2024. Une discussion est animée faisant suite au visionnement et un repas est partagé entre les membres afin de tisser des liens. Nous avons également participé à l'action « carte postale » proposée par le RRASMQ. Le thème étant : "L'entraide est loin d'être fou". Les membres les ont postés aux maires d'Argenteuil.

Une mobilisation sous forme de campagne de lettre initiée par le ROCL est faite. Cette lettre est transmise au ministre Carmant demandant le rehaussement du financement à la mission des organismes communautaires autonomes dont le Centre aux sources. Le Centre participe aux différentes actions proposées par le ROCL dans le cadre de la semaine nationale des organismes communautaires.

Contribution de la communauté

- Le Centre aux Sources existe grâce aux membres et à son enracinement dans la communauté. Nous tenons à souligner la contribution de la compagnie Cascades pour leur don de papier à mains.
- Une collaboration spéciale est mise sur pied avec la Maison Populaire d'Argenteuil. 24 personnes ont participé à une activité d'art.
- Afin de réaliser les cuisines collectives, le cuisinier du Centre d'Entraide d'Argenteuil accompagne les membres dans la préparation de délicieux repas. Lorsqu'il n'est pas disponible, les denrées ainsi que les recettes nous sont acheminées pour que nous puissions concocter ensemble le dîner.
- Le Centre achète des fruits et légumes de Café Partage Argenteuil pour cuisiner la soupe et offrir des collations aux membres.

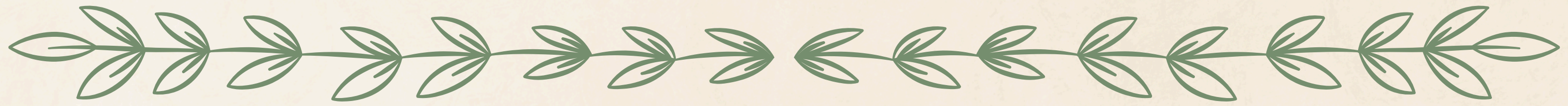


Participation à la vie associative

- Le 20 juin 2024, 12 participant.es (membres actifs) et 2 membres associés du conseil d'administration ainsi que l'équipe de la permanence ont participé à l'AGA du Centre.
- Le Centre participe aux actions dans le cadre de la semaine nationale d'action communautaire autonome sous le thème « Communautaire autonome ».
- Quelques ateliers d'éducation populaire sont offerts aux personnes participantes:
 1. « C'est quoi l'AGA? » 13 personnes sont présentes.
 2. « Qu'est-ce que la SNACA? » 9 participant.es et 3 intervenantes dans le cadre de la semaine nationale de l'action communautaire autonome sont présentes.

Le comité vie associative est mis sur pied en octobre 2024 et 6 membres siègent au sein du comité. Le mandat du comité : sonder les personnes participantes à propos des activités à venir le mois suivant, élaborer un calendrier à partir des choix faits, organiser des fêtes spéciales pendant l'année. Lors de la réunion des participant.es, les membres se prononcent sur le choix du calendrier. Cet exercice permet de mettre en lumière notre pratique démocratique car ce sont eux (les membres) qui décident et votent pour chaque calendrier mensuel. Il y a eu 11 réunions des participant.es avec une participation moyenne de 10 membres par réunion.





Activités de connaissance de soi

Cette année, d'avril 2024 à mars 2025, quinze (15) ateliers de discussion et d'information sur différents thèmes reliés à la santé mentale ont eu lieu avec 172 participations. Les sujets abordés lors de ces rencontres sont variés. La confiance en soi, la famille, la musique qui nous rappelle un moment de nos vies, les émotions, qu'est-ce que l'entraide, sont des exemples de thèmes abordés.

Il y a eu plusieurs sujets de discussion spontanée en lien avec les valeurs, le partage musical et autre autour de la table en prenant un café. La participation moyenne est de 10 personnes. Ces ateliers permettent une meilleure connaissance de soi et sensibilisent les participant.es aux valeurs portées par le Centre.

Il y a eu 25 ateliers d'art pendant l'année. Cette activité est très appréciée par les membres et permet de développer la connaissance de soi, la confiance et l'estime de soi. En moyenne, 10 personnes participent à chaque atelier.

Habiletés de la vie quotidienne

Nos activités « habiletés de la vie quotidienne » permettent aux participant.es de s'outiller et d'acquérir de la confiance en soi dans un climat de respect et de camaraderie.

Les repas communautaires mensuels sont préparés et servis avec les participant.es. Il y a eu 6 repas communautaires avec une participation moyenne de 8 personnes.

À partir du mois de novembre, les participant.es préparent une soupe pour le dîner environ une fois par mois.

Le Centre d'Entraide d'Argenteuil fournit des denrées, avec ou sans leur cuisiner, afin de réaliser des cuisines collectives avec les participants. Douze cuisines ont eu lieu et la moyenne de participation est d'environ 13. Cette activité développe les habiletés à lire une recette et à la réaliser en groupe.

Le Centre offre également des activités de mise en forme comme des « marches santés », de l'exercice, des étirements, du yoga, de la relaxation, de la méditation ainsi que plusieurs ateliers créatifs. Il y a eu des ateliers de danse qui ont eu lieu à l'École de danse et d'art Christiane Raymond.

Nous avons fait plusieurs sorties pendant l'année.

Quelques exemples de sorties :

Les personnes premières concernées ont fait des sorties restaurant et cinéma à quelques reprises. Cette activité est toujours très populaire auprès de nos membres et permet de socialiser, de discuter du contenu du film et de développer des liens à l'extérieur du Centre.

Une sortie aux pommes avec pique-nique a été organisée en septembre. La semaine suivante, une croustade aux pommes a été cuisinée avec la participation des personnes présentes. Ça sentait bon dans notre maison!

Une fête de Noël a été réalisée dans une salle empruntée à la Ville de Brownsburg-Chatham où un repas chaud était suivi d'une animation préparée par le comité de vie associative et l'équipe de travail.





Formations

Cette année, grâce à une subvention reçue du CISSS Laurentides – Aire Ouverte, nous avons organisé et suivi une formation en prévention du suicide avec le CPS Le Faubourg.

En mai 2024, une travailleuse a suivi la formation : Gestion Autonome de la Médication (GAM) offerte par le RRASMQ. Cette formation est au cœur de l'approche alternative.

Stages


Le Centre aux Sources d'Argenteuil est un milieu de stage reconnu par l'Université du Québec en Outaouais dans le cadre du cheminement Baccalauréat en sciences infirmières. Le Centre a accueilli deux stagiaires infirmières pendant l'année (été- hiver). Elles étaient présentes dans le milieu de vie pour un total de 105 heures chacune. La stagiaire, en été, a réalisé un projet avec les membres du Centre aux Sources sous le thème: la confiance en soi. La deuxième a fait un atelier unissant l'art et la santé mentale – reprendre du pouvoir sur sa santé mentale.

Le Centre a accueilli une stagiaire finissante en technique d'éducation spécialisée (TES) du CÉGEP de St-Jérôme. Elle a terminé son stage à la mi-mai. Elle a animé une série de deux ateliers en avril portant sur les choix et les limites.



Présentations de service:

L'équipe de travail a fait plusieurs présentations de service au courant de l'année afin de faire connaître la ressource et faciliter le référencement :

- Carrefour Jeunesse Emploi Argenteuil;
 - Maison Populaire d'Argenteuil;
 - CISSS des Laurentides – équipe accueil crise Argenteuil;
 - CISSS des Laurentides – SIV Argenteuil;
 - Maison de la Famille : Au cœur des générations d'Argenteuil;
 - Univers Jeunesse – Maison des Jeunes
- 

Concertation et partenariat

Le Centre est présent aux concertations suivantes :

- **Comité en développement social d'Argenteuil (CDSA)** : 3 réunions de partenaires, 1 rencontre de communauté et 7 rencontres du Comité exécutif
- **Alternatives Laurentides** : 7 réunions et une AGA
- **Coalition des organismes communautaires en santé mentale des Laurentides** : aucune rencontre
- **Comité local en itinérance Argenteuil** : (CLIA) une rencontre
- **Table adulte Argenteuil** : 3 réunions et 3 rencontres du comité de coordination; coop santé mentale 10 réunions et sous-comité
- **CRIA** : 4 réunions
- **RRASMQ** : 2 journées d'AGA, 1 journée d'AGE
- **ROCL** : AGA, deux rencontres pour les tournées de la rentrée et de l'hiver ainsi qu'une rencontre préparatoire au Congrès d'orientation en octobre prochain
- **Radis (sécurité alimentaire)** : 1 rencontre
- **Table Jeunesse** : 2 rencontres

Nos partenaires :

- Accueil psychosocial, l'équipe SIV (suivi à l'intensité variable) du Centre multiservice en santé et services sociaux d'Argenteuil
- Centre d'Entraide d'Argenteuil
- Transport adapté et collectif de la MRC d'Argenteuil
- Café Partage Argenteuil
- Carrefour des Femmes du Grand Lachute
- Laurentian Literacy Centre
- Maison Populaire
- Citad'Elle de Lachute
- Maison des Jeunes de Grenville et GSLR
- Univers jeunesse
- Centre de prévention de suicide le Faubourg
- Ville de Lachute
- MDJ de Brownsburg-Chatham
- Carrefour Jeunesse Emploi d'Argenteuil
- MRC d'Argenteuil
- Centre local d'Emploi (Emploi Québec)
- Cap Emploi
- TVC (télévision communautaire d'Argenteuil)
- Université du Québec en Outaouais
- Cégep St-Jérôme

Les membres d'Alternatives Laurentides :

- Groupe La Licorne (Ste-Thérèse)
- Envolée RASM (Ste-Agathe-des-Monts)
- Échelon des Pays-d'en-haut (Ste-Adèle)
- Centre aux Sources d'Argenteuil (Lachute)
- Droits et recours Laurentides
- Collectif des Laurentides en santé mentale

La Coalition en santé mentale des Laurentides:

Les membres d'Alternatives Laurentides, plus:

- Harfang des Neiges (St-Jérôme)
- Arc-en-soi (Annonciation)
- Atelier Ensemble on-s'tient (St-Eustache)
- Maison Clothilde – groupe parents et proches (Mont-Laurier)



Projets spéciaux de l'année 2024-2025

Conférence Mathieu Cyr

En collaboration avec les membres du comité de travail de la Coop Santé mentale d'Argenteuil, le Centre aux Sources a participé à l'organisation d'une conférence grand public sur le lien entre le rire et la santé mentale qui a lieu à la Salle Cécile Wojas. 110 personnes étaient présentes pour cet événement qui a mis de l'avant le rire pour prendre soin de sa santé mentale.



Capsule vidéo

La réalisation et la diffusion de la capsule vidéo, réalisée en 2024, est partagé lors de la journée de l'Alternative du « 10 du 10 ».



Projets spéciaux de l'année 2024-2025 (suite)

Prévention du suicide

Grâce à un financement reçu du CISSS des Laurentides – Aire ouverte, le Centre a organisé une formation pour deux groupes d'intervenantes dans la MRC d'Argenteuil. Huit groupes travaillant avec une clientèle de 14 ans et plus ont participé à cette initiative. L'objectif en plus d'être formé, était de créer des liens facilitant le référencement entre organisations, ce qui est définitivement un plus pour notre communauté.

Projet Loisirs Laurentides

Grâce à ce financement obtenu, le Centre a réalisé des activités mariant trois formes d'art : musique, danse et mandalas. Il y a eu trois activités, en collaboration avec une ressource prêtée par le Carrefour Jeunesse Emploi où les participant.es étaient invitées à vivre un moment de détente et de bien-être accompagnée par la mélodie du piano doux.

Matériel promotionnel

Le Centre a fait du nouveau matériel promotionnel soit des bouteilles pour liquide afin de promouvoir la ressource et réduire notre impact environnemental.

PAAS-Action 2024-2025

PAAS-Action est un programme d'aide et d'accompagnement social offert par le CLE (Centre Local d'Emploi) qui s'adresse principalement aux personnes qui sont sur la sécurité du revenu. Le Centre aux Sources s'est inscrit dans la démarche conditionnellement à ce que le participant doit être en mesure de devenir membre de l'organisme et que sa démarche s'inscrive dans une réappropriation du pouvoir sur sa vie.

Le programme PAAS-Action du Centre a débuté le 1 avril 2011. Depuis il se renouvelle à chaque année. Le nombre de participant prévu pour le Centre aux Sources cette année était d'un.

L'engagement de la personne consiste à participer aux activités du Centre ainsi qu'à divers ateliers. Certaines activités se traduisent par des exercices, des discussions sur l'alimentation, l'hygiène de vie et la marche.



PAAS-Action 2024-2025 (suite)

Une autre activité appelée « entretien ménager » se traduit par le lavage des planchers, l'entretien intérieur et extérieur par le ramassage des feuilles. Le programme d'aide et d'accompagnement social « PAAS Action » vise le développement de l'employabilité. Les objectifs des participant.es sont évalués à chaque année et pour une durée maximale de cinq ans par personne.

De plus, la participante a été sensibilisée à l'implication citoyenne en participant à la journée de promotion de l'approche alternative en santé mentale : le « 10 du 10 » en octobre 2024, et aux activités de mobilisation dans les Laurentides. Nous avons favorisé la participation à des activités organisées par d'autres organismes du milieu tel que le Centre d'Entraide.



Tableau de statistiques 2024-2025

Présences des participant.es											
AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC	JANVIER	FÉVRIER	MARS
143	192	153	122	118	144	183	157	114	150	120	180
Jours d'ouverture - le Centre est ouvert l'équivalent de 4 jours par semaine											
AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC	JANVIER	FÉVRIER	MARS
16	17	15	11	11	14	18	15	11	16	12	15
Moyenne des présences des participant.es											
AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC	JANVIER	FÉVRIER	MARS
9	11	10	11	11	10	10	10	10	9	10	12
Total des présences				Jours d'ouverture				Moyenne			
1 776				171				10			

L'Organigramme du Centre Aux Sources d'Argenteuil

FINANCEMENT

- Ministère de la Santé
- Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSSL)

PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES OU SANS BUT LUCRATIF

- Carrefour des Femmes
- Café Partage Argenteuil
- Centre d'Entraide d'Argenteuil
- La Citad'elle
- La Maison des Jeunes de Grenville et Grenville sur la Rouge
- L'Univers Jeunesse
- Maison des Jeunes de Brownsburg-Chatham
- La Maison Populaire d'Argenteuil
- Laurentian Literacy Centre
- Transport adapté et collectif de la MRC d'Argenteuil
- Droits et Recours Laurentides
- Centre de prévention suicide - Le Faubourg
- Le Carrefour jeunesse Emploi

MEMBRES

CONSEIL D'ADMINISTRATION

7 places dont 3 réservées aux participant.es

Centre aux Sources
Groupe d'entraide et
ressource alternative

EMPLOYÉ-ES

Directrice générale : 1

Coordonnatrice-clinique : 1

Intervenantes : 2

PARTENAIRES DU RÉSEAU

- Centre multiservice de santé et de services sociaux d'Argenteuil
- Ville de Lachute
- MRC d'Argenteuil
- Centre local d'emploi
- CISSS des Laurentides

« TABLES » et REGROUPEMENTS

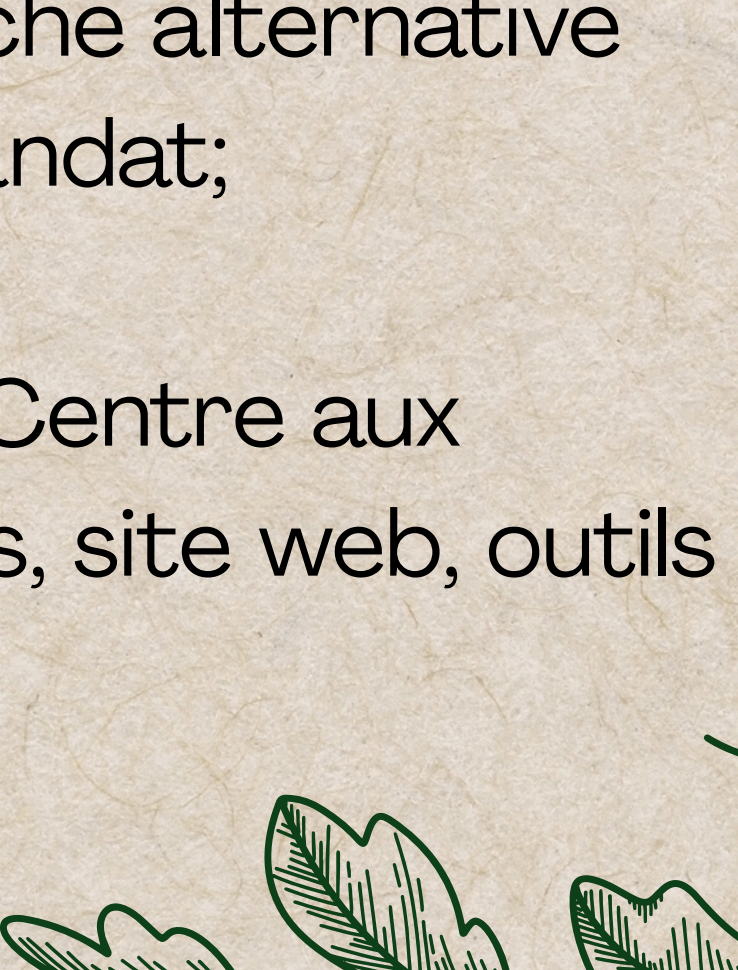
dont le Centre Aux Sources est membre ou sur lesquels il siège

- Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec (RRASMQ)
- Regroupement des Organismes communautaires des Laurentides (ROCL)
- Alternatives Laurentides
- Coalition en santé mentale
- CLIA (comité local itinérance Arg.)
- Table adulte Argenteuil
- Coop santé mentale de la table adulte
- Comité régional inter-organismes Argenteuil (CRIA)
- CDSA (comité en développement social d'Argenteuil)
- Table jeunesse
- RADIS (sécurité alimentaire)



Priorités

Centre aux Sources d'Argenteuil

- Maintenir et améliorer la vie associative de la ressource;
 - Poursuivre, développer et préserver l'approche alternative en santé mentale lors de nos activités et mandat;
 - Bonifier la politique salariale;
 - Réaliser des activités afin de promouvoir le Centre aux Sources (exemples : présentation de services, site web, outils de communication);
 - Réaliser un « Salon zen » dans les locaux de la ressource.
- 



Centre aux Sources d'Argenteuil
546, rue Sydney, Lachute J8H 1L1

Tél: (450) 562-0673

Fax: (450) 562-2944

Courriel: coordo@centreauxsources.org

