



**Entraide-Deuil  
de l'Outaouais**



(Vignette au verso)

## **Rapport annuel 2021-2022** **(1<sup>er</sup> avril au 31 mars)**

30<sup>e</sup> assemblée générale annuelle  
Jeudi 16 juin 2022

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 202, Gatineau (QC) J8X 1C5  
Téléphone : 819-770-4814, **poste 101** ou sans frais 1-866-770-4814  
Télécopieur : 819-770-8176  
<https://entraide-deuil.qc.ca/>

**Vignette de la photo de la couverture :**

**Sortie au Parc Moussette, en juin 2021, avec des participants et participantes heureuses de se retrouver en personnes après leur programme de 11 semaines en virtuel par Zoom.**

**Ce rapport est disponible en format PDF avec photos couleur sur le site Internet de l'organisme au <https://entraide-deuil.qc.ca/>**

**En 2021-2022, Entraide-Deuil de l'Outaouais a reçu des contributions financières importantes et très appréciées de :**

<p><i>Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais</i></p> <p><b>Québec</b> </p>	<p><b>Subventions salariales d'urgence</b></p> <p> <b>Gouvernement du Canada</b> <b>Government of Canada</b></p>
<p></p> <p><b>Coopérative funéraire de l'Outaouais</b></p>	<p><b>Walmart</b> </p> <p>Économisez plus. Vivez mieux.</p>



# Table des matières

Mission, objectifs et valeurs d'Entraide-Deuil de l'Outaouais .....	2
Entraide-Deuil de l'Outaouais est une organisation Genuine Contact <sup>MD</sup> , une organisation ouverte et authentique. ....	3
Rapport de Claire Branchaud, présidente .....	4
.....	7
Rapport d'André Raymond, directeur général.....	7
Nos bénévoles .....	7
Administration générale.....	8
Pandémie due à la Covid-19 .....	8
Centre de documentation .....	10
Personnel.....	10
Subventions.....	12
Formation du personnel et des bénévoles et recherches .....	12
Formation des salariés.....	12
Rapport de Yawoa, adjointe administrative :.....	14
Groupes d'entraide (numéros 259 à 269 inclus) .....	14
Nos programmes (animation) .....	15
Prédeuil .....	15
Retrouver son identité .....	16
Mon premier Noël sans toi <sup>MD</sup> .....	19
Nos services .....	23
Vulnérabilité - Quelques statistiques supplémentaires pour 2021-2022.....	23
Le conseil d'administration et nos comités.....	24
Comité Soirées d'entraide et de partage .....	25
Comité des bénévoles (autrefois des fêtes).....	25
Comité de communication .....	26
Activités de reconnaissance et vie associative.....	27
Comité d'évaluation.....	27
Comité des programmes et services.....	27
Comité de réflexion.....	27
Rapport de Carole, adjointe aux communications :.....	27
Promotion.....	30
Centres d'info santé .....	30
Dépliants .....	30
Cadres muraux .....	30
Site web et Facebook .....	30
Présentations publiques et stand (kiosque) de promotion.....	31

Partenariats.....	32
Milieu communautaire .....	32
Milieu éducatif .....	32
Réseau de la santé et des services sociaux .....	32
La communauté en général .....	33
<u>Autoévaluation</u> .....	33
Retour sur nos priorités de l'année précédente .....	34
Les priorités du plan d'action en 2022-2023 .....	36
ANNEXES .....	37
Médias écrits .....	37
Structure interne et fonctionnement.....	52
L'animation holistique.....	52
Suivi auprès des animateurs bénévoles .....	53
Formation des bénévoles .....	53
Mon premier Noël sans toi <sup>MD</sup> .....	54
Nos bénévoles .....	56



**Entraide-Deuil de l'Outaouais**

**Rapport d'activités**

**2021 - 2022**  
**(1<sup>er</sup> avril au 31 mars)**

# Mission, objectifs et valeurs d'Entraide-Deuil de l'Outaouais

Entraide-Deuil de l'Outaouais est un organisme communautaire autonome de bienfaisance qui vise le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, suite au décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe et une approche globale du deuil.

## **Objectifs :**

Offrir des rencontres d'écoute et de partage aux personnes vivant une expérience de deuil, dans le respect de chacun, par l'accompagnement de bénévoles compétents en animation et la diffusion d'information sur la dynamique du deuil.

Encourager la prise en charge par les participants de leurs nouvelles conditions de vie, avant et pendant le deuil.

Favoriser la participation citoyenne et démocratique dans les instances décisionnelles de l'organisme ainsi que l'engagement des participants dans la réalisation de la mission.

Rechercher le développement de services alternatifs et novateurs ainsi que la collaboration et la complémentarité avec les ressources de la communauté.

## **Valeurs :**

Le bénévolat au sein de l'organisme est sa plus grande richesse. Tout est donc mis en œuvre, selon les moyens disponibles, pour le soutien, l'encouragement, l'expression des opinions et la formation continue des bénévoles.

L'importance dévolue aux participants se manifeste par la confidentialité des échanges, le respect des individus et leur rythme de cheminement, le droit équitable de parole et de silence lors des rencontres ainsi que l'absence de promotion de toutes formes de religion.

## **Condition-cadre :**

À la fin de mars 2022, le conseil d'administration a adopté unanimement de faire une condition cadre que de suivre la formation d'animation holistique à Entraide-Deuil. Il est entendu que les bénévoles de l'animation pourront continuer d'animer, mais qu'ils devront suivre, à moins de cause majeure, la formation d'animation holistique dès qu'elle sera offerte par EDO.

# Entraide-Deuil de l'Outaouais est une organisation *Genuine Contact*<sup>MD</sup>, une organisation ouverte et authentique<sup>1</sup>.



Entraide-Deuil de l'Outaouais est une organisation *Genuine Contact* depuis mars 2010. Conçu par Birgitt et Ward Williams, le programme international *Genuine Contact*<sup>MD</sup> fonde la réussite d'une organisation sur la santé et l'équilibre de celle-ci.

Ce programme considère que les réunions sont des catalyseurs pour cultiver des organisations conscientes, qui nourrissent la vie et misent sur l'intelligence collective. Les membres de l'organisation apprennent à diriger différemment. Les ateliers de formation sont des composantes du programme, qui facilitent la mise en place d'une organisation ouverte et authentique, une organisation *Genuine Contact*<sup>MD</sup>.

Le programme *Genuine Contact*<sup>MD</sup> fournit des processus pour faire émerger la sagesse collective et un leadership partagé, afin d'obtenir des résultats organisationnels à des problèmes complexes.

*Genuine Contact*<sup>MD</sup> offre des outils et une approche simples, mais en profondeur, centrés sur la raison d'être personnelle et organisationnelle, pour donner les clés d'une transformation en profondeur.

*Genuine Contact*<sup>MD</sup>, c'est transformer et nourrir la vie en vivant ses passions à travers des relations ouvertes et authentiques, afin d'optimiser la santé et l'équilibre personnels et organisationnels.

*Genuine Contact*<sup>MD</sup>, c'est la pleine conscience par une communauté de ses ressources à travers l'authenticité, l'ouverture, la créativité, la confiance et le respect de ses individus et entre eux.

---

<sup>1</sup> Entraide-Deuil est le premier organisme communautaire à s'être identifié comme organisation *Genuine Contact*<sup>MD</sup> dans la toute la francophonie. Le programme *Genuine Contact*<sup>MD</sup> est un programme international présent dans plusieurs pays : Canada, États-Unis, Allemagne, Autriche, Côte d'Ivoire, Éthiopie, Inde, Norvège, Nouvelle-Zélande, Pays-Bas, Russie, Sibérie, Suède et Suisse.



## Rapport de Claire Branchaud, présidente

Au nom des membres du conseil d'administration, c'est avec fierté que je vous présente notre rapport annuel pour l'année 2021-2022. Encore cette année, Entraide-Deuil de l'Outaouais a offert aux personnes endeuillées francophones, des services de qualité et adaptés à la situation inattendue que nous vivons depuis plus de deux ans.

Notre organisme a roulé à 200 km/heure grâce à une équipe de gestion du tonnerre formée de notre directeur général André Raymond, son adjointe administrative Yawoa Parkoo ainsi que son adjointe aux communications Carole Verdon qui s'est jointe à l'équipe, l'automne dernier. Malgré la problématique imposée des restrictions sanitaires et du travail en virtuel, ils ont travaillé avec enthousiasme, persévérance et générosité. L'arrivée de Carole nous a permis de constater la pertinence et la nécessité d'un tel poste. Depuis son arrivée, elle ne cesse d'ouvrir de nouvelles portes et d'identifier de nouveaux besoins autant de la part des personnes endeuillées que d'organismes qui sont à la recherche d'aide pour rendre un meilleur service à leur propre clientèle. Ce qui nous a permis d'élargir notre réseau et de présenter EDO à des partenaires qui, comme nous, ont le mieux-être des personnes endeuillées à cœur. Merci à vous trois et bienvenue Carole !

Depuis le début de la pandémie, en plus de défricher des sentiers inconnus, Entraide-Deuil de l'Outaouais a rejoint des personnes endeuillées de plusieurs endroits au Québec et même hors du Québec. Cette année, nous avons offert notre programme de 11 rencontres à deux reprises ainsi que 9 groupes virtuels d'endeuillés ayant des pertes différentes. En plus de notre programme régulier, nous avons aussi offert un programme condensé en présentiel et la série de 10 soirées d'entraide et de partage thématiques à deux reprises. Grâce à notre initiative d'adapter nos services d'entraide et de partage en virtuel, non seulement avons-nous étendu notre visibilité au-delà des frontières québécoises, mais nous avons pu aussi constater que la perte d'un conjoint était malheureusement la plus fréquente.

Cette année, notre clientèle a pu bénéficier de nouveaux sujets lors des soirées d'entraide et de partage avec l'offre de 3 nouveaux thèmes : « Le deuil animalier », « Solitude et relations humaines » et « Deuil et sexualité ». De plus, suite à une demande spéciale reçue, nous avons répondu à la demande d'aide d'une famille qui vivait 2 deuils en l'espace de quelques semaines. Le résultat de cette expérience nous mènera à offrir, en 2022-23 lors des soirées thématiques, deux nouveaux thèmes, soit « La peur de perdre un autre être cher » et « Quoi faire lors des anniversaires après la perte d'un être cher ».



En janvier dernier, les membres du conseil d'administration ont cru bon de se retrouver en retrait de notre quotidien, pour un weekend de réflexion, format « Lac-à-l'épaule ». Dans le but de discuter des enjeux et des défis auxquels nous ferons face dans les prochaines deux années, les employés et les membres des comités actifs se sont joints au Conseil pour discuter de certains sujets. Comme première expérience, cette rencontre, animée par Marquis Bureau, nous a permis une réflexion profonde sur la mission de notre si bel organisme, la raison d'être de nos différents comités ainsi que la visibilité et le rayonnement d'EDO. Les résultats nous ont ouverts les yeux sur la continuation de l'œuvre entreprise par notre fondatrice, Rosa Bouchard-Pichard, sa croissance dans le futur et, le besoin de planifier une relève forte afin d'assurer notre avenir. Sans l'ombre d'un doute, nous pouvons dire que nous en sommes à une 3e génération et qu'il est temps de nous préparer à cette relève.

Après avoir bien réfléchi sur le mandat du comité des fêtes, il a été décidé de clarifier sa raison d'être et de changer son nom pour lui donner un meilleur aperçu de ses actions. Donc, le Comité des bénévoles, comme son nom l'indique, se veut encore plus ouvert à notre famille de bénévoles et plus soucieux de leurs besoins en matière de formation et d'échanges, tout en continuant à concevoir et organiser des activités et, à développer et maintenir le sentiment d'appartenance à la famille d'EDO, bien entendu. Je me permets d'exprimer un souhait très sincère de voir la participation de tous nos bénévoles s'accroître – vos suggestions de formation et de sujets de rencontres sont les bienvenues.

Quant au comité de communication, il a été décidé d'attribuer un budget annuel à la promotion et à la publicité de nos services. Même s'il n'est pas toujours facile de constater les bienfaits de nos publicités, la visibilité d'EDO dans les médias écrits ou autres est, à nos yeux, essentielle pour son rayonnement. En plus de faire partie de ce comité, Carole a fait renaître notre journal L'Arrimage et assure la promotion de nos services sur les médias sociaux et la mise à jour de notre site web de cette promotion.

En faisant le bilan de 2021-2022, on ne peut que constater qu'Entraide-Deuil de l'Outaouais a accompli tous ces merveilleux projets grâce à la fidélité et à l'engagement de personnes de cœur, nos bénévoles qui de près ou de loin y ont contribué. Au nom des membres du conseil d'administration et de l'équipe de gestion, je vous dis merci du fond du cœur pour faire en sorte qu'EDO soit cet organisme si bien implanté en Outaouais.

Entraide-Deuil de l'Outaouais n'aurait pu se permettre une année florissante sans être épaulée par des organismes, des personnes et des entreprises qui croient en notre mission et qui donnent temps et argent pour maintenir sa santé financière. Un merci spécial à nos bailleurs de fonds pour les subventions qu'ils nous ont accordées : Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais ainsi que l'argent non récurrent de la part du gouvernement fédéral - Subvention salariale d'urgence du Canada (SSUC) et Programme d'embauche pour la relance économique du Canada (PEREC) - et du gouvernement provincial. Nous ne pourrions pas accomplir notre mission sans vous. Merci !

Encore une fois, je remercie toutes et tous les bénévoles pour votre engagement, votre professionnalisme et votre générosité à l'égard de notre clientèle endeuillée. Par ailleurs, j'aimerais remercier chaleureusement toute l'équipe du conseil d'administration qui, grâce à son implication, fait en sorte que l'œuvre de notre fondatrice reste bien vivante et rayonne

de plus en plus dans la grande communauté francophone. Merci à Micheline Rochon, vice-président, Steve Woodbury, trésorier, Marthe Bergevin, secrétaire et Francine Bergeron, administratrice. Ce fut un plaisir et un honneur de travailler avec chacun et chacune de vous. Je me sens tellement fière de travailler dans un organisme vivant, humain et vouée à l'entraide, tel que le nôtre !

Au cours de l'année à venir, EDO continuera d'offrir un service d'entraide et de partage à un plus grand nombre d'endeuillés dans le monde de la francophonie, par le truchement d'une formule hybride, ce qui permettra l'offre de notre programme de 11 rencontres, de notre programme condensé ainsi que de nos soirées d'entraide et de partage thématiques autant en virtuel qu'en présentiel.

Cette année, nous accueillerons neuf nouveaux animateurs qui termineront la 2e fin de semaine de leur formation de base en juin. Ces personnes seront jumelées à des animateurs d'expérience et pourront animer des groupes d'entraide, dès septembre prochain. Bienvenue dans notre belle famille de personnes de cœur avec vous !

En novembre 2022, nous fêterons notre 35<sup>e</sup> anniversaire d'existence ! En plus de se réjouir du travail accompli, c'est le temps de relever nos manches et de préparer la relève de demain. Le futur me semble prometteur pour Entraide-Deuil de l'Outaouais !

Claire Branchaud, présidente



*Diane Bérubé (secrétaire) et Richard Berger (trésorier) en cours de mandat. Merci !*



*De gauche à droite et de haut en bas : Les membres actuels du conseil d'administration sont Marthe Bergevin (secrétaire), Claire Branchaud (présidente), Steve Woodbury (trésorier), Francine Bergeron (administratrice) et Micheline Rochon (vice-présidente). André Raymond (directeur général est en haut au centre). Les membres sont tous issus de la communauté.*



## Rapport d'André Raymond, directeur général

*Et si le « virtuel »  
était plus exigeant !*

Convertir nos programmes en mode virtuel a été en effet beaucoup plus exigeant que de simplement les offrir dans leur version originale. Ça nous a donc fait sourire lorsqu'on nous a dit que ça devait être une année beaucoup plus calme avec la pandémie. Non, ça n'a pas été le cas, loin de là...

### Nos bénévoles

*Il est important pour nous de souligner le précieux apport de nos bénévoles, ces gens passionnés qui n'hésitent pas à s'impliquer pour donner toujours le meilleur d'elles-mêmes et d'eux-mêmes.*

Il ne sert à rien de réinventer la roue. Comme certaines descriptions demeurent les mêmes, nous avons décidé de les mettre en évidence en les mettant *en italique* et au début des sections (comme ci-dessus).

Pour l'année 2021-2022, en tout, **dix-huit (18) bénévoles** (parfois dans plus d'un secteur d'activités) ont généreusement fourni un total global de **1 317 heures de bénévolat** :

- **175,75 heures** (7 bénévoles) au sein du conseil d'administration (13 rencontres),
- **348,5 heures** (15 bénévoles) **en tâches administratives** : rencontres avec le directeur général pour le fonctionnement de l'organisme (présidente et trésorier), préparation de l'assemblée générale, Comité *des fêtes*, Comité *soirées d'entraide et de partage*, Comité de *communication* révision de programmes, tâches cléricales et
- **444,5 heures** (11 bénévoles) **en participation aux activités de l'organisme** : animation de groupes d'entraide (en présentiel et virtuel), rencontres de *Un à un*, *Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>*, présentations à des groupes particuliers, présentation et animation aux rencontres thématiques et distribution de dépliants.

## **Administration générale**

*Le directeur se fait un devoir d'alléger la tâche des membres du conseil d'administration en préparant leurs réunions et celles des comités, en rédigeant les procès-verbaux et comptes rendus, en soumettant des prévisions budgétaires et en assumant toute l'administration et la comptabilité. Les bénévoles du conseil d'administration peuvent donc ainsi se concentrer sur leur mandat de supervision et d'orientation de l'organisme, ce qu'ils apprécient. Des rapports d'activités sont présentés au conseil d'administration également pour le tenir informé de nos activités.*

*Il y a quelques années nous avons négocié une entente annuelle avec l'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais (au sous-sol), car nous utilisons beaucoup leur salle. C'est beaucoup plus simple et cela nous permet aussi de plus facilement budgéter. Ça nous a été particulièrement utile pour les mesures sanitaires et de distanciation pour les groupes en présentiel de novembre dernier.*

Outre la correspondance et des éléments de comptabilité (entrées des données, paiement de factures, remises mensuelles gouvernementales, formulaire de remises mensuelles Régime de retraite, rapport d'organisme de bienfaisance, rapports de retour de taxes, dépôts et petite caisse), le directeur a préparé les rencontres du conseil d'administration (et les procès-verbaux) et a eu des échanges avec la présidente chez elle et par Zoom. Le directeur a aussi partagé avec les deux trésoriers (signatures de chèques - Accès D – Affaires) et a travaillé à l'élaboration d'un Manuel des administrateurs.

Nous avons acheminé une invitation aux membres et abonnés sur notre serveur pour inviter à l'AGA virtuelle. Nous avons discuté avec la présidente sur les priorités possibles à soumettre au CA. Nous avons aussi un PowerPoint sur le rapport annuel abrégé et les états financiers. Nous avons dû répondre à plusieurs questions de la firme comptable.

Pour la première fois, l'organisme a organisé une rencontre d'une fin de semaine d'échange (Lac-à-l'épaule) les 18, 19 et 20 mars 2022. Un suivi à la fin de semaine a été fait avec Marquis Bureau, l'animateur de la rencontre.

L'occasion se présentant, nous avons opté pour la location d'un 2<sup>e</sup> local de rencontre (le 212).

### **Pandémie due à la Covid-19**

#### **Covid-19**

Étant donné que la pandémie a beaucoup teinté notre fonctionnement, nous avons décidé de lui consacrer une section.

Nous avons préparé l'AGA virtuelle (16 juin 2021) chez la présidente et pratiqué la tenue avec le conseil d'administration.

Depuis le début de la pandémie, nous avons tenu des rencontres thématiques aux deux semaines. Nous avons dû réviser les PowerPoint des rencontres, établir des fiches de présences pour l'envoi de courriel avec le lien Zoom. Nous avons aussi converti les

PowerPoint en vidéo YouTube que nous avons acheminé aux participants avec un carnet de réflexion. Nous avons également préparé de nouveaux thèmes (deuil animalier, solitude et relations humaines ainsi que sexualité.

Nous avons effectué certaines recherches, notamment sur la vaccination en rapport avec nos groupes d'entraide.

Nous avons continué le télétravail notamment grâce à Dropbox. Nos passages au bureau nous ont permis d'ajouter les documents manquants, d'aller arroser les plantes et faire la comptabilité. Nous avons poursuivi l'utilisation de Zoom et de Teams, des logiciels pour les rencontres virtuelles. Entraide-Deuil a défrayé un forfait Pro à Zoom pour la présidente et le directeur.

Pour son télétravail, nous avons fourni un classeur 2 tiroirs à Yawoa. Le conseil d'administration a accepté de défrayer 50 % des coût d'Internet pour tous les employés en télétravail.

### *Assemblée générale annuelle virtuelle – 16 juin 2021*

Nous avons produit un document PowerPoint pour l'AGA et pour présenter des modifications à nos Règlements généraux, notamment pour l'intégration de l'informatique et du mode virtuel (12 articles modifiés). À partir de notre base de données du serveur, nous avons acheminé une invitation à l'AGA à nos **148 membres et 81 abonnés**.

En plus de l'adjointe administrative et du directeur, onze (11) membres ont participé à notre AGA où le rapport d'activités et le rapport financier ont été présentés.



*Participants à l'Assemblée générale de juin 2021.*

## **Centre de documentation**

*Notre petit centre de documentation contient des livres, des revues ainsi que des DVD, CD, cassettes audio et vidéo. Chaque nouveau document se voit attribuer une cote de classement, un résumé en est fait et est entré dans notre base de données où sont indiqués les sujets traités. Ces documents touchent les diverses facettes du deuil ainsi que la croissance personnelle. Ils peuvent être prêtés aux participants ou non-participants.*

Depuis son arrivée, Carole Verdon s'occupe aussi des entrées de données et des étiquettes pour nos nouveaux livres.

## **Personnel**

*Nous sommes actuellement très souvent en télétravail, mais accessibles presque quotidiennement (sauf les fins de semaine) au 819-770-4814, poste 101. Nos heures normales de bureau sont du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 et nos groupes d'entraide se tiennent généralement en soirée, ainsi que durant le jour les fins de semaine, pour nos programmes condensés. Notons que nous n'avons pas de ligne d'écoute à proprement parler, mais que nous pouvons répondre aux questions touchant le deuil de la part des individus et des intervenants qui nous appellent durant nos heures de bureau.*

*Dans la quasi-totalité des cas, la première étape du processus est l'écoute téléphonique, lors de la demande d'inscription à un groupe d'entraide, normalement auprès de l'adjointe administrative. Dès le premier contact, ces personnes se sentent comprises et non jugées. Ce n'est cependant pas une ligne d'écoute à proprement parler.*

*Bien que les gens s'inscrivent, ils n'iront cependant pas tous jusqu'au bout de leur démarche, soit de débiter un groupe d'entraide ou de compléter celui-ci. Lorsqu'une personne est absente à son groupe d'entraide à trois (3) reprises, elle est exclue du groupe et invitée à reprendre à une nouvelle session. Le motif de cette décision du conseil d'administration est d'éviter qu'une personne ayant participé à la moitié des rencontres, par exemple, véhicule l'impression que nos groupes d'entraide ne sont pas efficaces, malgré ses nombreuses absences. Par ailleurs, il se pourrait tout de même que la personne n'ait pas participé à la rencontre où le thème qui la touchait directement était discuté et qui aurait pu l'aider davantage.*

*Les personnes rejointes par notre organisme sont généralement de tous âges et de tous les milieux, de toutes les conditions socio-économiques, hommes, mais surtout femmes, vivant un ou plusieurs deuils à la suite du décès d'un être cher (conjoint-e, enfant, père, mère, frère, sœur, grands-parents, ami-e, animal compagnon de vie) et maintenant le programme Retrouver son identité. Tous les programmes sont coanimés en mode d'animation holistique.*

Nous avons ouvert un poste d'adjointe aux communications à Emploi Québec et Micheline Rochon et Claire Branchaud se sont jointes au directeur pour les entrevues de sélection. C'est grâce aux entrées de fonds importantes que nous avons pu le faire.



Nous avons peint et préparé le local 215 et installé des logiciels sur le laptop de Carole. Nous avons acheté du mobilier pour l'adjointe aux communications (et assemblage), changé la serrure pour local 215 et acquis un nouveau système téléphonique Evolutel, mais avec le service IP/nuages de Vidéotron.



*Yawoa Parkoo, adjointe administrative*

*Carole Verdon, adjointe aux communications*

### **Réunions d'équipe**

L'équipe de gestion tient les mardis après-midi ses réunions d'équipe. Elles ont débuté le 8 octobre et se tiennent normalement chaque semaine. Le directeur a travaillé sur le contrat de l'adjointe administrative et les tâches de l'adjointe aux communications ont été discuté avec les membres du comité de sélection et Carole.

Au niveau des conditions de travail, l'organisme contribue à parts égales avec les employés à temps plein (le directeur et ses adjointes) au *Régime de retraite par financement salarial des groupes communautaires et de femmes*. L'organisme contribue aussi à une assurance collective avec et pour le directeur et ses adjointes, par l'entremise de la CDC Rond Point.

*L'embauche du personnel et une grande partie des frais de fonctionnement du bureau sont payés grâce à une subvention du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais par l'entremise du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC). Il s'agit d'une subvention récurrente à la mission, mais il faut refaire une demande de financement aux 3 ans, suivie chaque année d'une demande simplifiée de renouvellement.* Exceptionnellement cette année, nous avons reçu un montant récurrent de **131 294 \$** pour le PSOC, en plus d'un montant supplémentaire non récurrent de **24 050 \$**.

Depuis la mi-août 2019, nous employons Yawoa sur une base permanente comme adjointe administrative et Carole s'est jointe à l'équipe à la fin de septembre 2021.

Le travail de Yawoa vise à soutenir le directeur dans ses tâches, notamment à prendre les inscriptions aux groupes, faire les contacts pour former les groupes d'entraide, préparer les cahiers des participants, la salle de rencontre (hors période de pandémie) et le matériel

nécessaire. Elle anime parfois des groupes d'entraide et offre une relation d'aide efficace aux personnes endeuillées qui nous contactent. De son côté, Carole assume les tâches liées aux communications en plus de la production du journal interne *L'Arrimage*. Yawoa et Carole sont respectivement coordonnatrice du Comité des bénévoles et du Comité de communication.

### **Bénévolat pour des tâches diverses**

*Outre les bénévoles de l'animation, nous accueillerons volontiers des bénévoles occasionnels pour certaines tâches comme pour les volets distribution (distribution de dépliants réguliers et spécifiques), accueil (à Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>, soirées d'entraide et de partage), promotion (envois d'affiches promotionnelles et dépliants), mini constructions (bricolage), Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup> (montage et démontage d'arbres de Noël) ou couture. Ces activités n'ont évidemment pu se tenir de la façon habituelle, dû à la pandémie.*

## **Subventions**

Exceptionnellement, nous avons fait une demande et reçu un don de 1 000 \$ de Walmart.

**PSOC** (Programme de soutien aux organismes communautaire) : Nous avons assisté à une présentation sur Teams pour la reddition de compte et nous avons acheminé les documents de reddition de compte au PSOC.

**SSUC** (Subvention salariale d'urgence du Canada) et **PEREC** (Programme d'embauche pour la relance économique du Canada). Des demandes pour les périodes 14 à 27 inclusivement ont été faite à ces deux programmes et ont totalisé 43 748 \$.

### **Autre contribution**

*Sans constituer une demande officielle de financement, la **Coopérative funéraire de l'Outaouais** nous fournit une contribution annuelle substantielle depuis plusieurs années et est considéré un partenaire de prestige, selon notre plan de visibilité. Leur précieuse collaboration est évidemment très appréciée.*

*Un grand merci à tous nos précieux partenaires !*

## **Formation du personnel et des bénévoles et recherches**

*Plus d'information apparaît maintenant en annexe sur la formation de base des bénévoles en animation, un programme annuel normalement.*

*La formation et l'information sont importantes à Entraide-Deuil, tant pour le personnel que pour les bénévoles administrateurs et animateurs. Il s'agit d'une autre façon pour nous de « **nourrir la vie** ». En période de pandémie, c'est surtout des formations par Zoom sur les mesures à prendre contre la Covid-19. **Formation des salariés***



Le directeur a assisté à des présentations sur *Être leader face à l'inconnu* (Benoit Hubert, Université St-Paul), sur l'autocompassion à la salle de l'ANO avec Yawoa et Carole tout comme sur l'empowerment avec Marquis Bureau à la CDC Rond Point. Le directeur a offert à Yawoa et Carole une formation sur l'utilisation des styles avec Microsoft Word.

Comme nous avons changé de système téléphonique, tous les employés ont eu une petite formation sur les équipements téléphoniques Evolutel.

Le directeur a aussi suivi une formation sur le deuil pandémique et les programmes fédéraux Subvention salariale d'urgence du Canada et PEREC (programme d'embauche pour la relance économique du Canada) sur Zoom et Teams. Il a participé à deux webinars de TechSoup et une web diffusion de la CNESST (Commission sur les normes d'équité de la santé et de la sécurité du travail). Il a également écouté des vidéos sur l'utilisation d'un téléprompteur vidéo.

### **Formation des bénévoles :**

Soucieuse de nourrir la vie, Entraide-Deuil a offert à ses bénévoles une formation d'appoint sur l'autocompassion. La présidente a aussi suivi une formation sur le deuil pandémique.



*La formation sur l'autocompassion a pu être suivie en présentiel et en virtuel.*

La présidente a dû parfaire l'apprentissage du logiciel Zoom pour nos rencontres virtuelles.

*Lors de la formation de base pour devenir animateurs bénévoles (en mai et juin 2022), les participants doivent écrire, à l'aide d'un canevas, leur histoire de deuil. Elle sera ensuite commentée par le directeur. Les participantes à la formation sont, tour à tour, animatrices, participantes (en se servant de leur propre histoire de deuil) et observatrices. Les bénévoles doivent compléter leur formation par la coanimation de deux groupes d'entraide avec un(e) ou deux « coaches », différents.*

### **Formation sur l'animation holistique**

*Rappelons que l'animation holistique est implantée dans toutes les instances à EDO (groupes d'entraide, formations, conseil d'administration, comités et Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>), même l'assemblée générale en intègre plusieurs éléments. Tous les nouveaux programmes intègrent cette approche. Le conseil d'administration a décidé dernièrement que tous les animateurs-trices bénévoles auraient à suivre la formation d'animation holistique (2½ jours) dès qu'elle sera offerte (donc une condition cadre maintenant). La prochaine formation pourrait avoir lieu à l'automne 2022.*

## Rapport de Yawoa, adjointe administrative :

### Groupes d'entraide (numéros 259 à 269 inclus)

Plus de détails apparaissent en annexe sur la structure interne, le fonctionnement pour l'animation, l'animation holistique et le suivi auprès des bénévoles.

Dans l'année, nous avons eu **91** nouvelles demandes d'inscription à un groupe d'entraide : **44** pour pertes "conjoint", **26** pour pertes d'un "parent", **5** pour pertes d'un "enfant", **11** pour enfants en deuil, **2** pour "ado" en deuil, **3** pour le deuil animalier. Le détail de nos groupes d'entraide est présenté plus bas.

Nous avons pris des arrangements pour ajouter le nouveau local (212) pour nos rencontres en présentiel, lorsqu'elles pourront reprendre. À cette fin, nous avons acheté des chaises, des tables, deux fauteuils (pour le Un à un), un écran de TV et une boîte de son pour ce local.

Une première pour nous, nous avons débuté des rencontres familiales avec une famille le 30 mars 2022.

Notre expertise dans le deuil est connue et reconnue. Cette année, des demandes d'information nous sont parvenues de **48 intervenants** de plusieurs organismes :

- CISSO, des travailleurs et travailleuses sociaux en soutien à domicile
- CLSC d'Aylmer, de Gatineau, de Buckingham, de la Gappe, de Cantley, de la Petite-Nation et de la Vallée-de-la Lièvre
- TS en soutien à domicile, en santé mentale dans le Pontiac, en soutien aux personnes avec déficience intellectuelle
- Centre Jeunesse
- Clinique médicale de Maniwaki
- Hôpitaux Pierre-Janet et de Gatineau
- GMF Outaouais
- Clinique médicale St Alexandre
- ANO (Association des Neurotraumatisés de l'Outaouais)
- AFIO (Accompagnement pour les Femmes Immigrantes de l'Outaouais)
- Psychoéducatrice, psychothérapeute
- Cap Santé Outaouais
- Coopérative funéraire
- APA (Appui Proches Aidant/es)
- CIPTO (Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais)
- Conseillères en programmes d'aide aux enfants, d'aide aux employés du gouvernement fédéral
- Intervenante en soutien communautaire à Ottawa
- Employés de Vidéotron, La Ressource, Soc. Canadienne du cancer
- Société de l'Alzheimer
- Centre d'animation familiale à Gatineau
- Comité de Vie de quartier à Gatineau.

Ces demandes ont porté sur :

- S'informer sur nos programmes et services disponibles pour les familles endeuillées
- Sur le fonctionnement de notre organisme malgré la pandémie pour les enfants et les adolescents
- Info sur le site web, pour les employés endeuillés suite à la perte de collègues
- Sur les services disponibles en français ou en anglais
- S'enquérir de nos mises à jour en raison de la pandémie avant de référer leurs usagers
- Pour s'adresser au directeur d'EDO

Nous avons aussi reçu des demandes d'information de **264 particuliers** dont 28 préinscriptions du site web et des inscriptions à « Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup> »:

Ces demandes ont porté sur :

- Préinscriptions sur site web d'EDO pour s'inscrire elles-mêmes ou pour inscrire des proches (enfants, parents, etc.)
- Demandes d'informations sur nos programmes et services.
- Perte de 2 cousines
- Services en anglais

### Inscriptions au Un à un

Nous avons reçu des demandes pour **6** pertes « conjoint » ; **1** perte « parent ».

*Lorsque la personne ne peut partager son vécu avec son entourage, nous proposons le **Un à un**, un service de dépannage qui permet à la personne endeuillée d'exprimer ses émotions, en attendant un groupe d'entraide trop distant dans le temps ou parce qu'un groupe fermé est déjà en marche ou parce que le décès de l'être cher est de moins quatre (4) mois. Cette période est en effet le délai minimum chez nous (et dans plusieurs organismes de soutien dans le deuil) avant de pouvoir travailler efficacement et en profondeur sur son deuil, à l'intérieur d'un groupe d'entraide. Nous avons été plus souples face à cette règle en temps de pandémie.*

*Ce service est important afin d'assurer une aide immédiate aux personnes qui en ont besoin. C'est particulièrement important en temps de confinement dû à la pandémie. Ce service est toutefois fonction de la disponibilité des bénévoles qui acceptent de faire du Un à un. **Ce programme ne remplace pas les groupes d'entraide.***

## **Nos programmes (animation)**

### Prédeuil

*Les documents **Se préparer à la mort d'un être cher** et son résumé sont disponibles sur notre site web : <https://entraide-deuil.qc.ca/services/se-preparer-a-la-mort-dun-etre-cher/>  
Nous avons également une version pour ados.*

## Retrouver son identité

Lancé officiellement à l'automne 2015, il s'agit d'un programme qui vise à aider les personnes endeuillées à retrouver leur identité, suite au décès d'un être très cher. Après de nombreuses années d'une relation « étroite » avec un conjoint ou un parent proche, il peut arriver qu'une personne ait de la difficulté à faire le point sur son identité. Des questions comme : *Qui suis-je ? Étaient-ce mes projets ou ses projets ? Mes amis ou ses amis ? J'avais mis la peinture, le piano, de côté lors de mon mariage, ai-je le goût de m'y remettre ?*

Nous avons maintenant opté pour tenir nos groupes après les Fêtes. Les participants doivent être disponibles pour toutes les dates du programme pour profiter au maximum de tout ce qui sera présenté. Claire Branchaud, Micheline Rochon et le directeur animent le programme.

Le programme est normalement offert un vendredi soir et 5 samedis aux 2 semaines environ. Il y a 5 parcours :

1. Regard sur mon identité
2. Regard sur mes valeurs
3. Regard sur mon affectivité
4. Regard sur mon estime personnelle
5. Regard sur mes relations aux autres

Après avoir numérisé et fusionné les textes du livre et du guide d'accompagnement de *Comme une maison bâtie sur le roc* (avec autorisation), l'équipe d'animation a fait des ajouts pour intégrer notre approche holistique au programme. Des extraits de documents qui allaient dans le même sens ont aussi été intégrés, car ils apportaient des éclairages plus complets. Des affiches didactiques ont été produites et des vidéos sur l'analyse transactionnelle ont été trouvées.

Le livre est épuisé et nous avons les dernières copies disponibles pour revente. Nous avons renouvelé, en janvier 2021, l'entente sur les droits d'auteur pour un autre 5 ans. Dû à la pandémie, nous avons reporté les rencontres qui se tenaient normalement en janvier et février, à mai et juin 2022. Nous tenons nos rencontres en présentiel à la salle de l'Association des neurotraumatisés, à l'arrière de l'église du 115 boul. Sacré-Cœur, secteur Hull.

## Les rencontres thématiques

Avec le vécu de la pandémie et nos rencontres virtuelles par Zoom, l'idée de tenir des groupes d'entraide par Internet a été mise de l'avant pour répondre à cette nouvelle réalité, tout comme répondre à un certain besoin de gens qui ne peuvent se déplacer.

Concrètement, les personnes qui ont participé à nos groupes d'entraide virtuels ont témoigné de l'importance que nos groupes ont eue pour elles. Pour les animatrices, de



pouvoir voir les participants était un atout pour « vivre » les émotions des participants. Malgré la distance par écran interposé, les participants ont vite été en confiance dans le groupe et les échanges l'ont été comme en présentiel, croyons-nous.

Parmi les ajustements que nous avons dû faire, nous avons converti et développé les sujets de nos *Soirées d'entraide et de partage*. Nous les tenions 3 ou 4 fois par année. Concrètement, nous avons offert 10 à 11 sujets en deux séries de rencontres thématiques aux deux mercredis. Ils ont été *Deuil et pandémie, La « normalité » du deuil, Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>* (4 et 11 décembre), *Le deuil animalier, La souffrance, instigatrice d'un changement profond, Identifier ses sentiments et exprimer ses émotions, L'héritage moral et la spiritualité dans le deuil, Le deuil et le vide et un nouveau diptyque La solitude et les relations humaines et La sexualité*. Nous avons retiré des soirées les thèmes *Comment parler de la mort à un enfant* et *Se préparer à la mort d'un être cher*. Nous souhaitons trouver une meilleure façon de les aborder.

Les animatrices et animateurs qui ont animé les rencontres régulières et thématiques sont : Marthe Bergevin, Claire Branchaud, Nicole Charbonneau, Hélène Leduc, Gilles Morisset, Huguette Rocheleau, Micheline Rochon, Yawoa Parkoo, adjointe au directeur, et le directeur. Les documents PowerPoint et la révision des carnets de réflexion des présentations ont largement été préparés par Claire Branchaud. Les PowerPoint ont aussi été mis en vidéos (YouTube) par le directeur et acheminés aux participants après les rencontres.

### **Les rencontres régulières des groupes**

*Les rencontres de groupes d'entraide constituent le moyen privilégié à Entraide-Deuil de l'Outaouais pour aider les personnes endeuillées dans leur cheminement de deuil. La participation à un groupe d'entraide apporte force et courage aux participantes et participants. Les groupes d'entraide sont des lieux privilégiés pour exprimer, sans réserve, sa peine et la vivre pleinement, dans un climat d'ouverture et de respect des participants et, bien sûr, des animatrices et animateurs. Dans le secteur Hull, nous offrons des groupes pour adultes, pour enfants (6 à 12 ans – J'écoute ma toute petite voix) et pour adolescents (13 à 17 ans - Partager pour mieux grandir) ainsi que des groupes pour le deuil animalier. Toujours à Hull, les groupes adultes sont divisés en trois catégories : perte d'un conjoint, perte d'un enfant et perte d'un « parent » au sens large. Ailleurs en région, nous offrons notre programme régulier au CHSLD de Buckingham et le programme condensé adulte pour pertes mixtes (différents types de pertes par décès) à Saint-André-Avellin. Les locaux du Complexe Whissell étant réservés pour la vaccination Covid, nous n'avons pu y tenir notre programme condensé.*

*Il est bon de rappeler que nous ne faisons pas de thérapie, mais de l'accompagnement, car nos bénévoles sont « simplement » des animateurs compétents que nous avons formés à cette fin.*

*Cette année, nous avons tenu des groupes réguliers virtuellement par Zoom (numéros 257, 259, 260, 261, 262, 263, 266, 267, 268 et 269). Nous avons tenu notre programme condensé en présentiel pour les groupes 264 et 265. Nous avons aussi fait des montages audio des visualisations grâce à l'implication de Marie France Bertrand de Ste-Sophie.*

Pour le bon fonctionnement des groupes, nous :

- révisons et mettons à jour les guides d'animation des divers programmes,
- trouvons les animateurs disponibles,
- faisons des appels pour former les groupes,
- rencontrons, en présentiel, les animateurs et leur groupe au début et à la fin des sessions,
- préparons le local de rencontre et le matériel nécessaire (photocopies aux participants, café et « épicerie » pour groupes ...) des groupes à Hull, Buckingham et Saint-André-Avellin, lorsque nous sommes en présentiel,
- achetons le matériel pour les entrées en matière et
- préparons les coanimations différentes des programmes condensés.

### **Programme condensé**

*Les programmes condensés s'inscrivent dans le cadre du module « EDO à la carte », ce sont des programmes qui veulent répondre à des besoins spécifiques. Comme pour tous nos programmes, nous révisons annuellement le contenu du guide d'animation.*

*Bien qu'au début nous avons vu le programme condensé comme un « plan B » à nos programmes réguliers de 11 semaines, nous croyons que c'est une réponse tout à fait adéquate pour Saint-André-Avellin, où les moyens de transport public sont inexistantes. De plus, même si le programme étalé sur 11 semaines pouvait permettre de « mûrir » les sujets traités entre les rencontres, le programme condensé permet cependant aux participants de « baigner » pendant 2 jours dans leur démarche de deuil. Jusqu'à présent, pour Hull, il n'est offert qu'en « plan B » et dans ces deux situations :*

- *les participants ne peuvent participer au programme régulier pour des raisons de distances importantes à parcourir. C'est aussi le cas des groupes virtuels où tout le monde ne se sent pas à l'aise.*
- *ou dans des situations particulières (en voyages sur de longues périodes).*

Pour nos programmes condensés, nous avons révisé le contenu et fait des copies aux animatrices.

Dans le respect des normes gouvernementales, nous avons profité de notre entente avec l'Association des neurotraumatisés pour utiliser leur salle pour la tenue de nos programmes condensés les 6-7 et 20-21 novembre.





*L'un des deux groupes du programme condensé en présentiel en novembre 2021. Lyne Galarneau et Micheline Rochon, animatrices, ont coanimé ensemble et avec le directeur.*

### **Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>...**

Plus de détails apparaissent en annexe sur le déroulement et la logistique de l'événement... en période normale.

*C'est une activité visant à faire vivre, avant la période des Fêtes et encadrées par des animateurs compétents, une forme de rituel pour apprivoiser la période des Fêtes, si négativement appréhendée par les personnes endeuillées.*

*Encore cette année, nous avons organisé l'activité Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>, une activité dans la lignée des soirées d'entraide et de partage. Il s'agit d'une **activité originale** qui, à notre connaissance, **n'a pas encore d'équivalent au Québec**. Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup> est d'ailleurs un nom de marque de commerce officiellement enregistré.*

Nous avons dû aussi convertir cette activité en mode virtuel. Elle a attiré **11** personnes le samedi 4 décembre et seulement **6** personnes le 11 décembre. Nous avons cependant eu **28 inscriptions**. On peut comprendre, compte tenu du deuil récent, que certaines personnes aient peur de replonger dans cette atmosphère. Des montages vidéo sur YouTube ont été réalisés et acheminés aux participants inscrits. Les soirées étaient animées par Linda Girard, Gilles Morisset, Claire Branchaud et le directeur.

En prévisions de la reprise en présentiel de l'activité, nous avons acheté 2 nouveaux arbres de Noël.

L'année 2021-2022 est vraiment une année particulière et les statistiques le reflètent, puisqu'elles sont assez différentes des années passées.

Pour les groupes réguliers de l'année 2021-2022, **39,7 %** des gens qui nous ont contactés l'ont fait suite à la recommandation du personnel du réseau de la santé et des services sociaux (CLSC, médecins et professionnels). De plus, les inscriptions étaient à **16,4 %** recommandées par des participants ou ex-participants, à **1,4 %** exceptionnellement par d'autres organismes du milieu et à **2,7%** par des maisons funéraires. Nos communiqués dans les médias, Google, nos dépliants et notre site Internet (<https://entraide-deuil.qc.ca>) attirent **34,2 %** des gens à nos groupes, tandis que **2,7 %** nous viennent d'autres provenances. Au besoin, nous recommandons, bien sûr, les gens vers des ressources appropriées.

<b>Types de participation</b>	<b>Animatrices et animateurs</b>	<b>Nbre de groupes</b>	<b>Inscrits</b>	<b>Présents (au moins 1 fois)</b>	<b>Ont complété leur groupe</b>
	Claire Branchaud André Raymond des grands groupes				
<b>Perte d'un « parent »</b> (père, mère, frère, sœur, autre) (gr. 259, 262, 266 et 267)	Micheline Rochon Nicole Charbonneau Yawoa Parkoo	<b>4</b>	<b>27</b>	<b>24</b> <b>88,9 %</b>	<b>17</b> <b>63,0 %</b>
<b>Perte d'un(e) conjoint(e)</b> (gr. 260, 261 et 268)	Marthe Bergevin Huguette Rocheleau Gilles Morisset	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>18</b> <b>100 %</b>	<b>16</b> <b>88,9 %</b>
<b>Pertes mixtes - Progr. condensé Hull</b> (gr. 264 et 265)	Lyne Galarneau Micheline Rochon André Raymond	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>18</b> <b>100,0 %</b>	<b>18</b> <b>100,0 %</b>
<b>Perte d'enfant</b> gr. 263 et 269	Claire Branchaud André Raymond	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>8</b> <b>80,0 %</b>	<b>5</b> <b>50,0 %</b>
<b>TOTAL</b> (dont l'adjointe administrative et le directeur)	<b>9 animateurs différents</b>	<b>11</b>	<b>73</b>	<b>68</b> <b>(93,2 %)</b>	<b>56</b> <b>(76,7 %)</b>

***Note :** Les groupes pour perte d'un « parent », de conjoint et d'enfant ont 11 rencontres*

*Bien que nous n'ayons pas tenu de groupes d'entraide depuis quelques années à Maniwaki, nous demeurons soucieux d'offrir le service éventuellement, comme nous l'offrons habituellement dans la Petite-Nation (absence durant la pandémie). Un programme condensé sur une fin de semaine pourrait servir à combler les besoins de groupes d'entraide.*



Statistiques sur les participants	Féminins		Masculins		Total
Nombre total	54	74,0%	19	26,0%	73
Nombre de 5 à 12 ans	0		0		0
Nombre de 13 à 17 ans	0		0		0
Nombre de 18 à 29 ans	5	6,8%	1	1,4%	6
Nombre de 30 à 44 ans	16	21,9%	2	2,7%	18
Nombre de 45 à 64 ans	21	28,8%	8	11,0%	29
Nombre de 65 ans et +	12	16,4%	8	11,0%	20
Accompagnement reçu pour le service <i>Un à un</i>			1	1,4%	
En couple			14	19,2%	
Célibataires			22	30,1%	
Monoparentales			0		
Veuf/veuve			33	45,2%	

### Provenance des inscriptions **aux groupes d'entraide**

Localités	Participant(e)s	Localités	Participant(e)s
Gatineau (Aylmer)	10	Chénéville	1
Gatineau (Buckingham)	1	Namur	1
Gatineau (Gatineau)	24	Notre-Dame-de-la-Salette	1
Gatineau (Hull)	14	Montréal	1
Gatineau (Masson-Angers)	1	Plaisance	1
Beauceville	1	St-Faustin-Lac-Carré	1
Blainville	1	St-Jérôme	1
Bowman	1	Val-des-Monts	3
Cantley	2	Région d'Ottawa	6
Chelsea	2	<b>Total</b>	<b>73</b>



*Groupe réguliers virtuels 261 (conjoint avec Marthe Bergevin), 262 (parents avec Nicole Charbonneau) et 263 (parents en deuil avec Claire Branchaud). Les groupes étaient réunis au début et à la fin, mais étaient par sous-groupes au cours de la rencontre.*

Nous avons aussi axé nos interventions vers des rencontres thématiques, dues à la pandémie. Les participants des rencontres virtuelles ont voulu se rencontrer physiquement au Parc Moussette (secteur Hull) le 30 juin 2021 (photo de couverture).

### Provenance des inscriptions **aux rencontres thématiques**

Localités	Participant(e)s	Localités	Participant(e)s
Gatineau (Aylmer)	7	Masham	1
Gatineau (Buckingham)	4	Montréal	5
Gatineau (Gatineau)	35	Namur	1
Gatineau (Hull)	14	N-D-de-La-Paix	1
Gatineau (Masson-Angers)	2	Plaisance	1
L'Ange-Gardien	1	Ste-Anne-des-Plaines	1
Blainville	2	St-Faustin-du-Lac-Carré	1
Bowman	1	Val-des-Monts	1
Cayamant	1	Région de St-André-Avellin	1
Dudsville	1	Région de Maniwaki	1
La Pêche	1	Région d'Ottawa	9
Luskville	1		
Côte-d'Ivoire	1	<b>Total</b>	<b>94</b>

## Voici les thèmes des 16 rencontres et leurs participations.

3 novembre (Solitude et relations humaines)	14
17 novembre (Deuil et sexualité)	11
23 février (États de deuil)	10
1 <sup>er</sup> avril (Deuil animalier)	9
23 mars (La souffrance, instigatrice d'un changement profond)	8
20 avril (Deuil et pandémie)	7
20 mai (Composer avec le vide)	7
3 juin (La souffrance, instigatrice d'un changement profond)	7
17 juin (Les émotions et les sentiments)	7
9 septembre (L'héritage)	7
9 février (Deuil et pandémie)	6
6 mai (États de deuil)	5
6 octobre (Se préparer à la mort d'un être cher)	2
9 mars (Deuil animalier)	2
22 septembre (Parler de la mort à un enfant)	1
20 octobre (Deuil animalier)	1

Du travail sur un document sur la séparation et le divorce sera aussi effectué éventuellement. Bien que ce ne soit pas la mission de l'organisme, le conseil d'administration est conscient qu'il n'existe plus d'organisme en Outaouais pour s'occuper des séparations et divorces et que ce sont des pertes difficiles à vivre.

## Provenance des inscriptions à **Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>**

Localités	Participant(e)s	Localités	Participant(e)s
Gatineau (Aylmer)	3	Val-des-Monts	1
Gatineau (Hull)	10	Région d'Ottawa	2
Gatineau (Gatineau)	10	<b>Total</b>	<b>28</b>
L'Ange-Gardien	2		

### Des statistiques

Comme l'activité a été en mode virtuel, il n'y a pas eu de questionnaires soumis, mais elle a pu se tenir sur deux samedis.

## Nos services

### Vulnérabilité - Quelques statistiques supplémentaires pour 2021-2022

*La perte d'un être cher est l'une des pires épreuves de la vie. De fait, plusieurs des personnes s'inscrivent parce qu'elles ne peuvent plus fonctionner dans leurs divers rôles : au travail, à l'école ou à la maison, à cause d'un ou de deuils non résolus. Elles doivent parfois recourir à un arrêt de travail, prendre des antidépresseurs et/ou des somnifères pour les soutenir temporairement dans leur épreuve.*

**Particularités - Proportion par rapport à l'ensemble des participants aux groupes d'entraide :**

<b>Total des participants</b> <b>73</b>	<b>Nombre</b>	<b>%</b>
<b>En arrêt de travail lors de l'inscription</b>	<b>7</b>	<b>9,6%</b>
<b>Prenaient des antidépresseurs</b>	<b>33</b>	<b>45,2%</b>
<b>Prenaient des somnifères</b>	<b>32</b>	<b>43,9%</b>

En 2021-2022, on dénombre **73 participants pour les groupes réguliers**. Par ailleurs, **57,5 % des participants avaient 51 ans et plus**. Pour tous les participants, nous offrons des services indispensables qui leur permettent de revenir plus rapidement et plus sereinement à une vie « normale », particulièrement en période de pandémie où l'aide en personne est plus difficile à recevoir.

**Clientèles prioritaires**

*Clientèles régulières desservies en 2021-2022*

Inscriptions aux groupes d'entraide :	73
Présence à au moins une rencontre : <b>68</b>	
Rencontres/entretiens téléphoniques avec des étudiants ou intervenants au bureau : <b>(pandémie)</b>	1
Demandes d'infos (intervenants) :	48
Demandes d'infos (particuliers) :	264
Soirées d'entraide et Mon premier Noël sans toi <sup>MD</sup> par Zoom (inscriptions) :	2
	28
<i>Retrouver son identité (annulé)</i>	0
<b>Sous-total :</b>	<b>414</b>

**Clientèles prioritaires**

*Clientèles occasionnelles desservies en 2021-2022*

Présentations publiques :	31
Stands promotionnels : <b>(pandémie)</b>	<u>0</u>
<b>Sous-total :</b>	<b>31</b>
Rencontres thématiques par Zoom	114
<b>Autres clientèles occasionnelles</b>	
Visiteurs différents à notre site web dans l'année :	23 415 *
<b>Sous-total :</b>	<b>23 415 *</b>

**Total global : 23 946**

\* Plus de détails sur l'affluence web apparaissent dans le volet *Promotion* (plus loin).

## **Le conseil d'administration et nos comités**

Nos comités ont tenu des rencontres à **43 reprises**, en plus des échanges informels et des **13 réunions** du conseil d'administration (le Manuel des administrateurs a été révisé) ainsi qu'aux **9 participants** aux trois jours du « Lac-à-l'Épaule » qui ont eu lieu en 2021-2022.

### **Comité Soirées d'entraide et de partage**

Le Comité a présenté 16 soirées d'entraide et de partage virtuelles et développé de nouveaux thèmes. Ont animé les rencontres virtuelles régulières et thématiques : Francine Bergeron, Marthe Bergevin, Claire Branchaud, Nicole Charbonneau, Gilles Morisset, Yawoa Parkoo, Huguette Rocheleau, Micheline Rochon et le directeur.

### **Comité des bénévoles (autrefois des fêtes)**

Suite au « Lac-à-l'épaulé » de mars 2022, il a été décidé de changer le nom du comité pour Comité des bénévoles. Ce Comité s'est réuni à 14 reprises. Il a notamment organisé la production d'un calendrier pour les bénévoles (exceptionnellement à partir de photos souvenirs), le party des Fêtes pour les bénévoles et l'épluchette de blé d'Inde. Pour cette dernière activité, les personnes présentes ont particulièrement apprécié les prix de présence et la musique karaoké.



De gauche à droite et de haut en bas, le comité est composé de Claire Branchaud, du directeur, de Stephen Woodbury, de Micheline Rochon, de Yawoa Parkoo, coordonnatrice, et de Lyne Galarnau. Le mandat du comité sera révisé prochainement. Fernande Lafond poursuit sa collaboration en soulignant les dates d'anniversaire des bénévoles par le logiciel CyberImpact. Béa Kamona Mbuyu s'est chargé de trouver des pensées à jumeler à chacun des mois du calendrier offert aux bénévoles.

Le conseil d'administration a accordé un budget pour offrir des cadeaux aux bénévoles, car nous n'avons pu avoir le brunch des bénévoles ni le Party des Fêtes comme d'habitude.





*Party des Fêtes des bénévoles par Zoom en janvier 2022.*

### **Comité de communication**

Le comité s'est rencontré à **13 reprises** par Zoom. Les discussions ont porté principalement sur la promotion pour les groupes réguliers et thématiques, pour *Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>* et le programme condensé à Hull. Un message vidéo a été fait pour promouvoir nos activités avec un nouvel équipement : un téléprompteur.



*Carole Verdon, coordonnatrice, André Raymond, Claire Branchaud, Achille Joyal et Élise Boisvert, coordonnatrice au début, se sont impliqués au sein du comité au cours de l'année.*

Nous avons discuté du budget promotionnel octroyé par le conseil d'administration et travaillé à la production de publicités dans le *Journal des 2 vallées*, *Le Droit* et le nouveau magazine *Voix du communautaire*. Des extraits de nos publicités apparaissent à la fin.

Nous avons utilisé l'envoi de masse par notre serveur pour rejoindre nos membres et abonnés. Nous avons revu ce qu'il y aurait à faire pour *Google Ads* (visibilité gratuite comme organisme de charité).

### **Activités de reconnaissance et vie associative**

Le directeur a échangé avec plusieurs des bénévoles. Le conseil d'administration a consenti à payer tous les frais pour la formation sur l'autocompassion.

La formation de base a dû être reportée à mai et juin 2022.

**Un gros merci à tout le monde !**

### **Comité d'évaluation**

*La présidente et le directeur ont suivi la formation étalée sur 6 mois offerte en 2020 sur le modèle logique d'évaluation d'impacts par le Centre de formation populaire de Montréal. La formation voulait notamment identifier, par des indicateurs pouvant les observer, les impacts de nos programmes et formations lors de l'évaluation. L'évaluation est maintenant directement reliée aux apprentissages des participants.*

*Les programmes et formations ont, en majorité, leur grille d'évaluation d'impacts : Les groupes d'entraide adultes, le programme condensé adulte, Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>, le deuil animalier (programme régulier), Retrouver son identité, la formation de base et celle sur l'animation holistique*

Il reste à discuter de la grille d'évaluation d'impacts pour *J'écoute ma toute petite voix* (enfant), *Partager pour mieux grandir* (ados) et le deuil animalier (programme condensé), une priorité pour 2022-2023.

### **Comité des programmes et services**

Le Comité a été inactif en 2021-2022.

### **Comité de réflexion**

*Il s'agit d'un comité qui relève exceptionnellement du directeur et, comme son nom l'indique, veut permettre au directeur d'avoir des échanges pour l'éclairer sur des sujets particuliers touchant son travail ou simplement de discuter de manière exploratoire d'idées ou de projets. Claire Branchaud et Suzanne Calvé-Thibault sont membres du comité, mais il ne s'est pas rencontré cette année.*

## **Rapport de Carole, adjointe aux communications :**

À son entrée en fonction, en septembre 2021, l'adjointe a d'abord lu et relu le contenu du site Web, des programmes et services et du rapport annuel ainsi que les publicités antérieures dans les journaux.

Elle a aussi fait de la recherche et consulté des sites sur le deuil comme *Mieux traverser le deuil* (autorisation pour utiliser de leurs vidéos), Radio Jeunesse et la Commission jeunesse de Gatineau. Elle a consulté notre présidente concernant le segment bénévole de l'Arrimage (notre journal interne).

Le directeur l'a aussi invité à assister à des présentations et à déjeuner avec les gens de la CDC Rond Point. Elle a aussi rédigé des premiers rapports d'activités.

### **Courriel et appels téléphoniques**

Elle a invité nos participants aux rencontres thématiques et aux groupes, pour les nouvelles thématiques des soirées de partage. Elle a mis à jour les adresses des animaleries et entreprises de toilettage pour animaux. Nous avons entré les adresses d'écoles primaires, secondaires et adultes dans base d'adresses Gmail et notre base de données Filemaker Pro pour 4 commissions scolaires.

### **En vue de promotion, elle a eu des échanges avec :**

- André Lemay, gestionnaire principal, région ouest - MaTV et babillard communautaire pour l'affichage d'une page de l'organisme et page ponctuelle pour une activité ;
- Yanick Maurice, conseiller en promotion de la santé mentale ; affichage de nos activités - CAP Santé Outaouais ;
- Isabelle Routhier, réalisatrice radio pour projet d'entrevue - Radio-Canada Ottawa-Gatineau ;
- Bulletin d'Aylmer : Lauranne Rousseau, assistante à la directrice de la publicité, pour publicités et publiereportages ;
- Nathalie Vasiloff, animatrice pour projets d'entrevues - Radio CHIP FM Fort Coulonge ;
- Marc Beaudoin - CHGA de Maniwaki - pour la reprise automnale des activités d'EDO ;
- Jhade Montpetit, animatrice de l'émission *Les Malins*, pour projet d'entrevue - Radio-Canada Ottawa-Gatineau ;
- Démarches pour entretien à Radio-Canada avec Lyne Larose sur le deuil animalier ;
- Nathalie St-Laurent, directrice générale - CDC Rond Point - pour affichage de nos activités ;
- Lise Landry, conseillère publicitaire - Journal *Le Droit* - cahiers spéciaux pour publicité ;
- Jean Paquette - Guide du citoyen de la Petite-Nation – pour pub en 2022-2024 ; et
- Guylaine Beaulieu, directrice - Coop funéraire de l'Outaouais - Réponses par téléphone à des questions posées par courriel.

En plus de ces entrevues, nous avons utilisé les médias écrits et nous retrouvons à la fin la promotion réalisée. Il y a aussi les journaux de nos partenaires de la *CDC Rond Point* et de *CAP Santé Outaouais*.

### **Comité de communication**

Comme coordonnatrice du Comité, Carole convoque et produit les comptes rendus des rencontres. Elle a créé des cartes d'affaires pour elle et l'adjointe administrative.



Le Comité a rencontré Sylvain Robertson en vue d'une pub sur des autobus de la *Société de transport de l'Outaouais* et a acheté une pub en ce sens.

Elle crée une nouvelle image pour nos communiqués de presse et une nouvelle présentation de notre infolettre de *L'Arrimage*. Elle a rédigé *L'Arrimage* de décembre 2021.

Elle a produit des pubs et publiereportages pour le Bulletin d'Aylmer et le Bulletin de Gatineau. Elle a produit le contenu d'une pleine page dans le cahier spécial du journal *Le Droit* du 22 janvier 2022 : Testament-succession et services funéraires. Elle a effectué des recherches de photos achetées, libres de droit. Elle s'est entretenu avec *Le Droit*, le *Journal des 2 vallées* et *Vie communautaire*.

Elle a rédigé les communiqués de presse, notamment pour les rencontres thématiques, *Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>* et les envoie aux stations de radio de différentes régions.

Elle s'occupe de notre page Facebook et produit les images promotionnelles à cette fin, en plus de notre site web et celui de la *Coopérative funéraire de l'Outaouais*.

#### **Sources de référence pour les participants :**

Afin de mieux évaluer les retombées de nos efforts promotionnels, nous avons développé notre base de données pour mieux connaître les sources d'information de nos participants. Voici ce que ça donne pour ce premier exercice.

<b>Total des participants</b> <b>73</b>	<b>Nombre</b>	<b>%</b>
<b>Bulletin de Aylmer/Gatineau</b>	<b>1</b>	<b>1,4%</b>
<b>Google</b>	<b>25</b>	<b>34,2%</b>
<b>Participants</b>	<b>12</b>	<b>16,4%</b>
<b>Proches / amis</b>	<b>1</b>	<b>1,4%</b>
<b>Maisons funéraires</b>	<b>2</b>	<b>2,7%</b>
<b>811</b>	<b>4</b>	<b>5,5%</b>
<b>CLSC</b>	<b>6</b>	<b>8,2%</b>
<b>Hôpital</b>	<b>1</b>	<b>1,4%</b>
<b>Professionnels</b>	<b>17</b>	<b>23,8%</b>
<b>Centre Jeunesse de l'Outaouais</b>	<b>1</b>	<b>1,4%</b>
<b>Organismes</b>	<b>1</b>	<b>1,4%</b>
<b>Autres</b>	<b>2</b>	<b>2,7%</b>

## **Promotion**

### **Centres d'info santé**

*Nous nous efforçons de maintenir à jour l'information sur notre organisme que fournissent des réseaux d'information.*

### **Dépliants**

*Nous avons acheminé, à la demande, des dépliants pour nos programmes réguliers, ados, enfants et de deuil animalier dans des cliniques vétérinaires, des événements, des présentations, des organismes et des paroisses.*

### **Cadres muraux**

Nous avons eu la précieuse collaboration de la *Coopérative funéraire de l'Outaouais* qui nous a laissé mettre des affiches dans des cadres muraux de ses établissements. À partir de leur idée, nous avons acheté et installé des cadres muraux identiques pour la promotion de nos programmes dans divers autres établissements. Au total, c'est **21** cadres muraux qui sont installés, en plus des **14** sur le deuil animalier dans les cliniques vétérinaires. Avant la pandémie, nous avons fait une tournée à Val-des-Monts, Buckingham et Petite-Nation. Nous avons mis des affiches et des cadres muraux dans des établissements de la Petite-Nation ainsi que dans des cliniques vétérinaires (avec nos dépliants réédités) pour la promotion du deuil animalier.

### **Site web et Facebook**

*Au niveau de l'information acheminée directement aux gens intéressés à notre organisme, nous nous servons de notre interface du serveur pour les envois de masse comme nos nouvelles ou l'envoi de notre journal interne à nos membres. Cela simplifie beaucoup la gestion des envois, puisqu'il revient à chaque membre de gérer son adhésion à l'organisme, chacun pouvant choisir à tout moment de s'en retirer. Nous n'avons que peu de noms qui ne disposent pas d'une adresse de courriel, ce qui réduit de beaucoup les le nombre d'envois postaux, nos convocations et l'envoi de notre journal se faisant de manière électronique.*

Notre site web (<https://entraide-deuil.qc.ca>) est un outil d'information. Environ 34,2 % de nos participants l'identifient comme moyen utilisé pour nous trouver (Google). Nous y faisons la promotion de nos divers services et des programmes, notamment nos programmes *Retrouver son identité*, nos *Soirées d'entraide et de partage* (en présentiel ou virtuel) et nos programmes condensés.

Nous avons rempli les formulaires pour le 811 et pour le 211 Québec en plus du 211 Ontario. Nous avons apporté des corrections au répertoire de CAP Santé sur les infos d'EDO.

Le site web a eu **1 667 400 pages consultées** cette année. Il a reçu **23 415 visites**. Nous avons également une page **Facebook** pour Entraide-Deuil (cherchez « *entraidedeuil* »).

Mois 2021-22	Visites	Pages	Hits
Avril	1 955	160 392	231 717
Mai	1 798	136 745	207 533
Juin	1 769	132 473	186 216
Juillet	1 611	137 566	204 525
Août	1 697	136 670	204 823
Septembre	1 746	133 486	217 630
Octobre	2 011	140 043	228 855
Novembre	1 877	135 405	226 989
Décembre	2 058	138 087	222 055
Janvier	2 037	139 993	238 066
Février	2 243	133 518	245 101
Mars	2 613	143 022	259 303
<b>Total</b>	<b>23 415</b>	<b>1 667 400</b>	<b>2 672 813</b>

### **Présentations publiques et stand (kiosque) de promotion**

*En plus de l'envoi de dépliants à divers diffuseurs, en temps normal, rencontrer la population est un élément important de notre stratégie de promotion de nos services et de vulgarisation du deuil. Compte tenu de notre budget limité, nous saisissons la plupart des opportunités gratuites ou peu coûteuses pour parler de nos services et informer la population.*

#### **Présentations publiques**

Nous avons, avec prudence sanitaire, fait des présentations en personnes :

- Au groupe Rive à Pierre-Janet (2 rencontres)
- Au groupe Transit (Gîte-Ami)

#### **Stand (kiosque) de promotion**

Comme le Salon santé et bien-être du *Cégep de l'Outaouais* ne s'est pas tenu, nous avons acheminé, comme ils le demandaient, une courte vidéo sur nos services.

## **Partenariats**

Entraide-Deuil est membre de deux regroupements régionaux :

- **La Corporation de Développement Communautaire Rond Point**
- **CAP Santé Outaouais**

### **Milieu communautaire**

*Entraide-Deuil de l'Outaouais désire être un partenaire significatif dans ses relations avec les organismes communautaires. Nous sommes également fiers de bénéficier du soutien du milieu dans la réalisation de notre mission et nos services. Concrètement, voici comment cela se traduit pour chacun de nos partenaires :*

- Participation à l'AGA virtuel de *CAP Santé* 22 juin 2021.
- CAP Santé Outaouais : rencontre Zoom sur les groupes par Zoom. Rencontre pour informer les directrices de CAP Santé et de la Maison Daniel-Johnson sur la Subvention salariale d'urgence fédéral 30 juin 2021.
- CDC Rond Point : Déjeuner rencontre avec Carole à Buckingham (3 novembre). Participation par Zoom à une rencontre et à l'assemblée générale (AGA) de décembre qui a dû être reprise en février.
- Association des neurotraumatisés de l'Outaouais : Échange avec Daniel Céré sur Subvention salariale d'urgence du Canada.
- Renouvellement pour 5 ans de notre entente auprès de l'évêché de Sainte-Anne-de-la-Pocatière pour les droits d'auteur et d'utilisation de *Comme une maison bâtie sur le roc* pour notre programme *Retrouver son identité*.

### **Milieu éducatif**

*Nous collaborons avec le milieu éducatif par nos présentations, des rencontres d'échanges avec des étudiants pour leurs cours ou divers besoins exprimés par le milieu éducatif.*

Cette année a été une année plutôt tranquille.

- Article sur notre site web pour un projet de recherche de Joëlle Mayer-Lessard, UQO.
- Conférence du midi de l'Université St-Paul sur Bridges between Spirituality and Academia (Being a leader)

### **Réseau de la santé et des services sociaux**

- Notre financement, principalement à la mission, nous provient du *Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais* (CISSSO).
- En temps normal, le *CLSC Vallée-de-La-Lièvre* (secteur Buckingham) nous fournit ses locaux et de l'espace de remisage pour le matériel de nos groupes d'entraide pour adultes dans ce secteur. C'est une collaboration très appréciée.

- Le personnel de plusieurs établissements du *réseau de la santé et de services sociaux* de l'Outaouais, comme nous l'avons vu, nous a référé plusieurs de nos participants et, de notre côté, nous répondons aux questions du personnel sur le deuil.
- Rencontre Teams du CISSSO sur Le vécu d'être une personne aînée.
- Entretien avec Myriam Vargas, psychologue, pour le deuil chez l'enfant.

### **La communauté en général**

*Outre les collaborations avec les milieux communautaire et éducatif, Entraide-Deuil est heureux de bénéficier de l'appui du milieu.*

- Depuis longtemps, la **Coopérative funéraire de l'Outaouais** nous fait également un don très significatif chaque année. Nous ne manquons pas de participer à leur assemblée générale annuelle, cette année le 20 septembre 2021.
- Nos dépliants promotionnels sont offerts dans certaines **maisons funéraires de l'Outaouais** et certaines entreprises acceptent également l'installation de nos présentoirs sur place pour nos dépliants, mais surtout dans les points de service de la **Coopérative funéraire de l'Outaouais**.
- Plusieurs **cliniques vétérinaires et salons de toilettage** distribuent nos dépliants sur le deuil animalier. Plusieurs cliniques (14) ont accepté que nous installions nos cadres muraux avec affiches promotionnelles.

### **Autoévaluation**

Comme par le passé, les références à notre organisme proviennent des gens du réseaux de la santé et des services sociaux (CLSC et professionnels de la santé), des participants et ex-participants, des maisons funéraires, confirmant leur confiance en Entraide-Deuil. Plusieurs personnes nous ont aussi trouvés grâce à Google.

À l'instar des autres organismes communautaires, Entraide-Deuil a continué à remplir son mandat auprès des personnes endeuillées, malgré la pandémie. Ainsi, nous avons converti *Mon premier Noël sans toi*<sup>MD</sup> de même que nos présentations des *Soirées d'entraide et de partage* en rencontres thématiques aux deux mercredis. Nos rencontres régulières virtuelles ont été utiles à **10 groupes** en plus d'un programme condensé d'une fin de semaine en présentiel (**2 groupes**). Nous avons offert 2 séries de rencontres thématiques (10-11 sujets). Tous les participants nous ont dit comment ces rencontres étaient importantes pour eux en ces moments de pandémie. Nous avons inclus des gens d'autres régions puisque nos rencontres étaient virtuelles, comme on a pu le voir dans nos statistiques de participation.

Malheureusement, nous n'avons pu tenir notre programme condensé à Saint-André-Avellin, ni nos groupes réguliers à Buckingham, ni notre programme *Retrouver son identité*, ni notre formation de base pour les nouveaux animateurs. Ils sont reportés. Nous avons aussi dû annuler notre brunch annuel de la *Semaine nationale d'action bénévole*.

Nous avons cependant pu tenir notre épluchette de blé d'Inde du mois d'août.

## **Retour sur nos priorités de l'année précédente**

### **Comité de communication**

Comme prévu, nous avons publié 2 numéros de l'Arrimage afin d'informer nos membres. Malheureusement, nous avons encore du chemin à faire pour rejoindre les ados. Malgré la pandémie, nous avons pu tenir notre activité *Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>* à deux reprises virtuellement, en décembre. Nous n'avons pu recueillir de témoignages de participants à cette activité. Nous reportons cette priorité à 2022-2023.

### **Comité Soirées d'entraide et de partage**

Nous avons pu offrir, comme prévu, trois nouveaux thèmes : le Deuil animalier, la Solitude et les relations humaines ainsi que la Deuil et la sexualité, en plus des soirées pour *Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>*. À la demande des participant.e.s, une rencontre en présentiel a eu lieu au mois de juin après des mois de rencontres virtuelles. Nous comptons maintenir cette activité de rencontre en personnes.

### **Comité des fêtes**

Suite à une rencontre de réflexion en mars dernier (« Lac-à-l'Épaulé »), nous avons changé le nom du comité pour Comité des bénévoles et son mandat sera également modifié en juin 2022.

Le concours de photos s'est plutôt converti, cette année, en une collection de photos de divers événements. Le comité a notamment tenu des événements comme l'épluchette de blé d'Inde de la fin août et le party des Fêtes annuel en janvier. Ces événements contribuent au sentiment d'appartenance des bénévoles.

### **Comité des programmes et services**

Le Comité n'a pu être relancer comme nous l'espérons. Nous souhaitons pouvoir réussir cette année à réactiver le comité afin de procéder à l'analyse des évaluations de nos programmes.

### **Comité d'évaluation**

Nous avons terminé la grille d'évaluation du programme *Retrouver son identité*. Nous comptons bien produire les fiches d'évaluation d'impacts pour les programmes qui restent : le programme condensé sur le deuil animalier, *J'écoute ma toute petite voix* et *Partager pour mieux grandir* (un titre qui devrait être revu en 2022-23).

### **Développement**

À cause de la pandémie, nous n'avons pu utiliser notre local habituel de rencontre au Complexe Whissell de Saint-André-Avellin, lequel a été loué pour la vaccination contre la Covid.

Dans un autre ordre d'idées, une équipe travaille actuellement à déterminer ce que pourrait être la vidéo sur *Blaireau*, une histoire faisant partie de *J'écoute ma toute petite ma voix*.

Des affiches didactiques pour le programme *J'écoute ma toute petite voix* est une priorité qui n'a pu être réalisée. Elle est reconduite pour 2022-23.

Comme toujours, *Entraide-Deuil* demeure à l'affût d'enseignements qui pourraient aider encore davantage ses participants, ses bénévoles et son personnel. Tous nos guides d'animation et de formation sont révisés annuellement. *Entraide-Deuil* n'a pas peur de revoir ses façons de faire et même d'innover. Cela se fait toujours avec cœur et passion, grâce à nos bénévoles. Un grand merci à nos précieux bailleurs de fonds, nos collaborateurs et nos commanditaires, aux membres du conseil d'administration et des comités ainsi qu'à nos bénévoles, spécialement pour les personnes qui se sont lancées dans l'animation virtuelle.

André Raymond, directeur général

# Les priorités du plan d'action en 2022-2023

Nous avons changé la présentation de nos priorités cette année.

1. Mieux connaître l'intérêt et les besoins des bénévoles (entrevues – resp. C. des bénévoles)
2. Analyser les résultats des évaluations issues des groupes d'entraide en présentiel et en virtuel. (resp. C. des programmes et services)
3. Élaborer de nouveaux questionnaires d'évaluation pour nos programmes : (resp. Claire et André)
  - Programme condensé sur le deuil animalier
  - J'écoute ma toute petite voix
  - Partager pour mieux grandir
4. Offrir la possibilité d'une rencontre en présentiel (le 22 juin) après les rencontres virtuelles. (C. des bénévoles)
5. Poursuivre les rencontres régulières et thématiques pour adultes en formule hybride (présentiel et virtuel). (resp. CA)
6. Offrir des rencontres thématiques en présentiel aux 4 mois (resp. C. des soirées d'entraide et de partage)
7. Développer de nouveaux thèmes de rencontres de partage virtuel par Zoom, dont la peur de perdre un autre être cher, les dates d'anniversaires et le « Wind Phone » (Appel au vent). (resp. C. des soirées d'entraide et de partage)
8. Redéfinir le titre du programme *Partager pour mieux grandir* (resp. C. des programmes et services)
9. Identifier les partenaires naturels pour la promotion de *J'écoute ma toute petite voix* et *Partager pour mieux grandir* et négocier l'installation de cadres muraux. (resp. C. de communication)
10. Faire la tournée de nos partenaires pour s'assurer qu'ils ont suffisamment de dépliants de nos programmes (resp. C. de communication)
11. Redéfinir le mandat du Comité des bénévoles (resp. C. des bénévoles).
12. Poursuivre les mandats des comités. – communication, soirées d'entraide et de partage, des bénévoles, évaluations (resp. CA)
13. Recueillir des témoignages de participants à MPNST par Zoom ou autrement et en faire des capsules à partager. (resp. C. de communication)
14. Offrir au moins une fois par année les services de groupes d'entraide à Saint-André-Avellin (programme condensé).
15. Produire des affiches didactiques pour *J'écoute ma toute petite voix* et produire la vidéo sur *Blaireau* (resp. animatrices de *J'écoute ma toute petite voix*)



# ANNEXES

## Médias écrits



### Entraide-Deuil de L'Outaouais poursuit sa mission :

AIDER les personnes endeuillées.

Les rencontres ZOOM, animées par des personnes d'expérience, vous fera du bien. Participez à une seule rencontre ou à plusieurs, selon votre intérêt.

#### NOS RENCONTRES THÉMATIQUES AUX 2 SEMAINES DÉBUTERONT LE JEUDI 22 AVRIL AVEC CES THÈMES :

##### DEUIL EN PÉRIODE DE PANDÉMIE – 22 AVRIL

- La pandémie, c'est la mort qui rôde autour de nous entraînant une grande solitude.

##### LA « NORMALITÉ » DANS LE DEUIL - 6 MAI

- Le deuil est une blessure psychologique réelle qui dépend du degré d'attachement.

##### LE DEUIL ET LE VIDE – 20 MAI

- Le VIDE, ce trou dans l'estomac et dans tout l'être fait ressentir plein d'émotions.

##### LA SOUFFRANCE, INSTIGATRICE D'UN PROFOND CHANGEMENT - 3 JUIN

- Apprendre à mieux comprendre notre souffrance pour la transformer.

##### IDENTIFIER SES SENTIMENTS ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS – 17 JUIN

- Faire la différence entre ce qu'on ressent à l'intérieur de soi et les signes extérieurs de ce que l'on ressent.

##### HÉRITAGE MORAL ET SPIRITUALITÉ DANS LE DEUIL – 9 SEPTEMBRE

- Le deuil est un processus de guérison relationnelle.

##### COMMENT PARLER DE LA MORT À UN ENFANT – 23 SEPTEMBRE

- L'enfant a besoin du soutien d'une présence sécurisante qui l'aidera à se sentir en confiance pour exprimer les tumultes engendrés par sa perte.

##### SE PRÉPARER À LA MORT D'UN ÊTRE CHER – 7 OCTOBRE

- Le deuil sera davantage facilité. L'être cher pourrait aussi avoir des choses à dire ou à faire avant de s'éteindre pour de bon.

##### LE DEUIL ANIMALIER

- « Il faut avoir eu des animaux dans sa vie pour comprendre la douleur que peuvent vivre ceux qui doivent leur dire adieu » Johanne Mongeau



Entraide-Deuil  
de l'Outaouais

Nous vous invitons à vous inscrire dès maintenant à nos groupes réguliers. Ils seront offerts en présentiel, si le nombre le justifie. C'est le temps de briser votre isolement et de parler.

Inscription obligatoire à : [deuiloutaouais@gmail.com](mailto:deuiloutaouais@gmail.com) pour recevoir le lien nécessaire.

Information : 819 770-4814 ou 1-866-770-4814 ou [/entraidedeuiloutaouais](https://www.facebook.com/entraidedeuiloutaouais)

**JEAN-MATTHIEU Laporte**  
jm@journalles2vallees.ca

## Camp d'été spécialisé à Saint-André-Avellin

L'Association pour personnes handicapées de Papineau (APHP) accueillera les enfants avec des besoins particuliers à leur camp d'été qui se tiendra du 28 juin au 20 août.

Destiné à un public de 5 à 21 ans, ce camp offre une panoplie d'activités tant éducatives, sensorielles, culturelles, sportives ou d'intégration sociale et de répit.

Situé sur la route 321, entre Saint-André-Avellin et Chénéville, l'organisme propose toute sorte d'activités pour contrer l'isolement social

des personnes handicapées. Qu'on pense aux activités physiques, aux jeux d'eau, au jardinage, aux activités artistiques ou aux sorties à la plage, il offre une programmation extrêmement diversifiée.

L'APHP embauche des moniteurs pour assurer l'animation et pour accompagner leur clientèle. « Nos moniteurs étudient en santé, ou dans domaines connexes, indique la coordonnatrice clinique de l'APHP, Joliane Ménard. De plus, les moniteurs reçoivent une certification de

l'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées. »

### PLACE LIMITÉE

Bien que le camp d'été ne puisse offrir que quelques places, il obtient annuellement un bon succès. « Les places sont limitées puisque nous accueillons une clientèle avec limitation, explique la coordonnatrice. Cependant cette année, à cause de la situation actuelle, il y en aura davantage de disponibles. »

Une évaluation est d'ailleurs prévue pour le

processus d'inscription. « Le camp d'été est offert à une clientèle qui a des limitations plus marquées », ajoute-t-elle.

Il est possible de s'inscrire pour toute la durée du camp, c'est-à-dire pour les huit semaines, ou encore pour un minimum de deux semaines. Les services de la Corporation du transport adapté et collectif de Papineau sont aussi disponibles pour s'y rendre.

Pour obtenir une place, vous pouvez les contacter au 819 983-2648.



**Entraide-Deuil  
de l'Outaouais**



**Vous avez perdu un être cher ?  
Nous avons des rencontres thématiques virtuelles en soirée**

Visitez notre site pour les sujets et dates à venir :  
<https://entraide-deuil.qc.ca/aide-confinement/>

### Avantages

1. Partager est un excellent remède à la solitude
2. On se sent proche même à distance
3. On peut établir un contact visuel avec les autres
4. On reçoit du soutien dans le confort de son foyer

De plus, nous prévoyons offrir un programme condensé la fin de semaine des 5 et 6 juin dans le respect des mesures sanitaires, si nous avons assez d'inscriptions.

Brisez l'isolement en participant avec des personnes qui vivent aussi cette période difficile.

819-770-4814 - [deuiloutaouais@gmail.com](mailto:deuiloutaouais@gmail.com)



## Le droit 15 mai 2021

leDroit SAMEDI 15 MAI 2021

ACTUALITÉS 13



Les données diffusées vendredi avant-midi montrent un total de 198 350 doses injectées en Outaouais, une hausse de 4214 par rapport au bilan de la veille.

— LA PRESSE CANADIENNE, RYAN REMIORTZ

Le taux de positivité des tests de dépistage du virus effectués mercredi en Outaouais s'est établi à 2,6%.

### CAS ACTIFS

Après un soubresaut de deux jours, le nombre de cas actifs est repassé sous la barre des 300 dans le bilan de vendredi. Les autorités en comptent maintenant 280 dans la région. Les secteurs Hull, Aylmer et Gatineau en regroupent 216 (une baisse de 20 par rapport à jeudi), tandis qu'il y en a 21 sur le territoire de Papineau (-3), 18 dans le Pontiac (stable), 15 dans les Collines-de-l'Outaouais (-1) et cinq dans la Vallée-de-la-Gatineau (stable). L'Outaouais se maintient une dizaine de jours sous la moyenne provinciale au chapitre du taux de cas actifs par 100 000 habitants.

Parmi les cas encore actifs dans la région se trouvent 49 employés du CISSSO, 24 résidents du Château Symmes, dix résidents du Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) La Pietà et cinq résidents du Domaine des Trembles.

### VARIANTS

Vingt-trois nouveaux cas de variants sous surveillance rehaussée ont été confirmés par séquençage en Outaouais : 13 du variant brésilien, sept du Royaume-Uni et trois d'Afrique du Sud. Un total de 421 cas de variants ont été confirmés par séquençage dans la région jusqu'à présent. Dans 91% des cas, il s'agissait du variant britannique.

### BILAN PROVINCIAL

À l'échelle provinciale, le bilan de vendredi fait état de 838 nouveaux cas de COVID-19, pour un total de 361 820 depuis le début de la pandémie. Huit nouveaux décès ont été déplorés au Québec, où le virus a maintenant fait 11 025 victimes.

Une légère hausse des hospitalisations associées à la COVID-19 a été observée, de 520 à 530, entre jeudi et vendredi. Du côté des soins intensifs, les autorités ont rapporté vendredi que 123 personnes infectées s'y trouvaient, une hausse de deux par rapport à la veille.

### VACCINATION

Le CISSSO devrait avoir procédé à l'administration d'une 200 000<sup>e</sup> dose de vaccin contre la COVID-19 au courant de la journée de vendredi. Les données diffusées vendredi avant-midi montrent un total de 198 350 doses injectées dans la région, une hausse de 4214 par rapport au bilan de la veille.

Le ministre de la Santé, Christian Dubé, a souligné qu'un record de quelque 110 000 doses ont été injectées, jeudi, aux quatre coins de la province, pour un total de 4 127 768 depuis le début de la campagne. La prise de rendez-vous est maintenant possible pour tous les Québécois de 18 ans et plus.

Selon un tableau partagé sur Twitter par M. Dubé, la couverture vaccinale projetée à l'heure actuelle – en incluant les rendez-vous réservés – s'établit à 72% chez les adultes.



Entraide-Deuil  
de l'Outaouais



**Vous avez perdu un être cher ?  
Nous avons des rencontres  
thématiques virtuelles en soirée**

Visitez notre site pour les sujets  
et dates à venir :

<https://entraide-deuil.qc.ca/aide-confinement/>

### Avantages

1. Partager est un excellent remède à la solitude
2. On se sent proche même à distance
3. On peut établir un contact visuel avec les autres
4. On reçoit du soutien dans le confort de son foyer

**De plus, nous prévoyons offrir un  
programme condensé la fin de semaine  
des 5 et 6 juin dans le respect des mesures  
sanitaires, si nous avons assez d'inscriptions.**

**Brisez l'isolement en participant  
avec des personnes qui vivent aussi  
cette période difficile.**

**819-770-4814  
deuiloutaouais@gmail.com**







UNE PARTICIPANTE DU PROGRAMME POUR ADULTES D'ENTRAIDE-DEUIL DE L'OUTAOUAIS, MARIE-FRANCE BERTRAND.

Entraide-Deuil de l'Outaouais

819 770-4814

1 866 770-4814 (sans frais)

[entraide-deuil.qc.ca](http://entraide-deuil.qc.ca)

## SE DONNER LE DROIT DE PLEINEMENT VIVRE SON DEUIL

témoignages des autres aident à comprendre le deuil que tu traverses, à prendre un pas de recul. »

**CHARLOTTE Leblanc-Haentjens**  
[charlotte@journalles2vallees.ca](mailto:charlotte@journalles2vallees.ca)

Deux personnes ayant perdu un être cher témoignent de l'importance du rôle d'un organisme comme Entraide-Deuil de l'Outaouais pour traverser les épreuves.

« Si je n'avais pas eu Entraide-Deuil Outaouais, je ne serais pas où je suis aujourd'hui », s'exclame d'entrée de jeu Véronique Charette, en deuil de sa mère. Participante au programme complet offert par l'organisme, avec des bénévoles formés, elle est maintenant de retour à l'emploi.

« J'ai dû quitter mon travail pendant la pandémie. Puis, ma mère est décédée. Je suis retournée sur le marché il y a de cela quelques semaines, mais sans le groupe d'entraide, ça aurait été très difficile », confie Mme Charette.

Pour cette dernière, le fait d'évoluer dans un cadre de non-jugement est tout à fait libérateur. « Les gens sécoutent, il est possible de s'exprimer librement. Les

continuer à soutenir de leur propre chef. **LUMIÈRE SUR LA MORT**

Fascinée par l'être humain, Mme Bertrand vit cette expérience comme une opportunité pour cheminer intérieurement. « Les gens qui nous accompagnent sont très expérimentés, ils savent de quoi ils parlent, où ils s'en vont. J'ai beaucoup appris sur la douceur qu'on doit s'accorder. Parce qu'on vit quelque chose d'important. »

L'endeuillée déplore que nous n'ayons pas davantage d'occasions pour exprimer la peine de perdre des êtres chers. « Dans les groupes d'entraide, on met beaucoup d'accent sur l'extériorisation de la souffrance. Depuis, je suis plus à l'aise d'en parler avec mon conjoint et mes proches. Mais je ne suis pas prête à partager cela en public. »

Or, elle se donne désormais le droit de ressentir la tristesse qui l'habite, ce qui n'était pas tout à fait le cas avant de se joindre à l'initiative de soutien.

« Dans la société, nous sommes inconfortables face aux émotions sincères. Les gens semblent plus à l'aise d'exister en surface qu'en profondeur. »



**Entraide-Deuil  
de l'Outaouais**

Depuis près de 35 ans, nous visons le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées à la suite du décès d'un être cher. Nous sommes les seuls à desservir un large éventail de clientèle allant de 6 ans à l'âge adulte et offrant des groupes pour le deuil animalier.

**Nous vous invitons à vous inscrire en tout temps à nos groupes d'entraide réguliers. Ils seront offerts en présentiel à Hull. C'est le temps de briser votre isolement. Inscription au : [deuiloutaouais@gmail.com](mailto:deuiloutaouais@gmail.com) ou au 819 770-4814 ou 1-866-770-4814 Facebook/entraidedeuiloutaouais**

Les 2 rencontres des programmes condensés en secteur Hull seront les fins de semaine des 6-7 novembre et des 20-21 novembre et à Saint-André-Avellin, si le nombre le justifie.

Inscrivez-vous pour les rencontres thématiques en virtuel et à *Mon premier Noël sans toi* (2 soirées virtuelles) les 4 et 11 décembre.

### Témoignage de Francine Bergeron, participante

*« En pleine pandémie, mon mari décède de façon imprévisible, après 47 ans d'amour. Je m'enfonce dans ma peine, de jour en jour. Je trouve par hasard l'annonce d'Entraide-Deuil. Dès la première rencontre, je peux partager ma peine, ma colère, mon sentiment d'injustice. J'avance dans mon cheminement. De semaine en semaine, j'attends avec impatience le soir de la rencontre. Je ne dirai jamais assez MERCI à Entraide-Deuil pour leur support rempli de compassion, d'humanité, de générosité. Vous m'avez tenu la main tout au long du processus menant à la lumière au bout de mon long tunnel. »*



## Publicité sur 20 autobus de la STO - Un mois en novembre 2021



4 novembre 2021

**MA tv**  
L'ESPACE CITOYEN DE VIDÉOTÉLÉ

**ENTRAIDE-DEUIL DE L'OUTAOUAIS**

Depuis 35 ans, nous aidons les personnes endeuillées. Vous vivez la perte d'un être cher? Ne restez pas dans la douleur et l'isolement. Parler à des personnes qui vivent la même chose, c'est super!

Nous avons des groupes d'entraide pour enfants, adolescents et adultes, et des soirées d'entraide et de partage.

Pour plus d'information:  
communiquez  
Tél.: 819 770-4814

**MA tv**  
L'ESPACE CITOYEN DE VIDÉOTÉLÉ

**ENTRAIDE-DEUIL DE L'OUTAOUAIS**

Mon premier Noël sans toi. Un premier Noël sans l'être cher? Vous êtes triste en pensant aux Fêtes? Mon premier Noël sans toi ; une occasion pour les personnes endeuillées de vivre un Noël virtuel, pour mieux se préparer aux rencontres familiales et d'amis.

Selon le nombre d'inscriptions  
Les samedis 4 et/ou 11 décembre 2021  
Inscrivez-vous: 819 770-4814



## Accès aux soins de santé : des inégalités marquées en Outaouais

The night of Wednesday, December 9th, sometime before 11 o'clock, a baby sleigh was stolen off our porch on Bancroft Street. It was a gift from our daughter's first Christmas last year. Existe-t-il des liens entre le manque d'accès aux soins de santé en Outaouais et la situation socioéconomique des différentes communautés de cette région? Sans aucun doute, révèle le Portrait des inégalités d'accès aux services de santé en Outaouais rendu public par l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) le 4 novembre. Bien que le sous-financement affecte l'ensemble de la région, les MRC éloignées de Gatineau comme le Pontiac et la Vallée-de-la-Gatineau font figure de parent pauvre de l'accès aux soins en Outaouais.

« Les investissements à Gatineau sont indispensables, mais le nouvel hôpital sera

nettement insuffisant pour répondre aux besoins de la population. Il faut absolument remédier aux problèmes d'accès aux soins de première ligne », explique le chercheur à l'IRIS.

Une réflexion s'impose également sur la capacité de nos institutions à offrir un accès équitable aux soins et services de santé dans les différentes municipalités régionales de comté (MRC) de l'Outaouais. La centralisation du réseau depuis 2004 a participé à rendre les services moins adaptés dans les régions éloignées comme le Pontiac ou la Vallée-de-la-Gatineau. L'accès aux soins de deuxième et troisième lignes de même qu'aux soins de santé mentale y est très limité, voire inexistant. Par exemple, l'Hôpital de Gatineau compte à lui seul 96,6 % des usagères des services de maternité ; non seulement ces MRC sont plus éloignées et

dépourvues de services, mais l'espérance de vie y est également plus basse que la moyenne québécoise.

Ce sous-financement entraîne notamment des difficultés d'accès aux services d'urgence, aux soins hospitaliers et aux services de santé mentale. En Outaouais, l'accès aux soins de santé est toujours sous la moyenne québécoise, mais les inégalités sont encore plus grandes entre les MRC.

Les indicateurs en matière de santé restent plus faibles en Outaouais que pour la moyenne québécoise. L'étude en quelques chiffres :

- L'espérance de vie est de 79,4 ans dans le Pontiac et de 79,3 ans dans La Vallée-de-la-Gatineau. La moyenne québécoise est pourtant de 82,8 ans.
- L'Hôpital de Gatineau compte 96,6 % des usagères des services de maternité alors que 72 % de la population de l'Outaouais

habite Gatineau.

- Le Québec compte 2,51 médecins par mille habitants, contre seulement 1,54 en Outaouais.
- Le nombre d'infirmières est de 7,34 par mille habitants au Québec, mais de 5,00 en Outaouais.
- La proportion de départs de l'urgence sans prise en charge s'élève en moyenne à 14,9 % en Outaouais, contre 10,2 % pour le Québec. À Gatineau, c'est entre 18,9 % et 20,4 %.
- Le délai de prise en charge médicale est beaucoup plus élevé dans les urgences de l'Outaouais que la moyenne québécoise : 3 h 14 à l'Hôpital de Hull, 3 h 56 à celui de Gatineau et 3 h 10 en moyenne pour l'Outaouais, contre 2 h 23 au Québec.

**Laurent Deslauriers, IRIS Montréal**

## Stop hearings for the giant nuclear dump beside the Ottawa River (Part 1)

The announcement of licensing hearings in February and May 2022 for a controversial nuclear waste dump beside the Ottawa River got a strong reaction from citizens' groups who have been fighting the plan for five years. The groups say the environmental assessment has not been properly conducted and licensing hearings should be stopped because there are so many serious flaws in the plan.

The license would authorize a giant above-ground mound for more than a million tonnes of radioactive waste beside the Ottawa River, upstream of Ottawa-Gatineau. The Chalk River site is right beside a drinking water source for millions of Canadians and underlain with porous and fractured bedrock.

Many citizens' groups, along with NGOs, First Nations, and more than 140 downstream municipalities are opposed to the plan. Many say it fails to meet international guidelines for keeping

radioactive waste out of the biosphere. As a disposal facility, it will eventually be abandoned.

The facility would not keep radioactive waste out of the environment. The proponent's own studies identify many ways the mound would disintegrate within 400 years and its contents flow into surrounding wetlands that drain into the Ottawa River. The groundwater table would be right at the base of the mound, disregarding an Ontario standard for waste disposal sites that protects aquifers.

Based on the information from Canadian Nuclear Laboratories, materials that would be disposed of include: 1) Radioactive materials such as tritium, carbon-14, strontium-90, four types of plutonium (one of the most dangerous radioactive materials if inhaled or ingested), and several tonnes of uranium and thorium. Twenty-five of 30 radionu-

clides listed in the reference inventory for the mound are long-lived. This suggests the dump would remain radioactive for 100,000 years.

2) A very large quantity of cobalt-60 in disused devices used in food irradiation and medical procedures. These materials would give off so much intense gamma radiation that workers would need lead shielding to avoid radiation exposures. The International Atomic Energy Agency says high-activity cobalt-60 is "intermediate-level waste" and must be stored underground.

3) Dioxins, PCBs, asbestos, mercury, and up to 13 tonnes of arsenic and 300 tonnes of lead would go into the dump. It would also contain up to 7,000 tonnes of copper, 3,500 tonnes of iron and 66 tonnes of aluminum, tempting scavengers to dig into the mound after closure.

The flaws in the assessment process include failure to properly consult Indig-

enous Peoples and the public, failure to consider substantive input at the project description and scoping stage, and changing the rules in midstream to benefit the proponent.

The fact that dates have now been set for licensing the radioactive waste mound is a sign of failure by the Government of Canada to listen to the hundreds of intervenors in the environmental assessment. It is past time for the government to step up and stop this licensing process and prevent permanent contamination of the Ottawa River.

**Ole Hendrickson, Ph.D.**  
**Concerned Citizens of Renfrew County and Area**  
**Johanna Echlin, Old Fort William Cottagers' Association**  
**Ottawa**

### Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>

**Un événement unique pour les personnes qui ont perdu un être cher**

Ce sera votre premier Noël sans l'être cher ? Vous n'êtes pas seuls.

Participez à **Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>** pour parler de votre chagrin, comprendre les émotions du deuil, vivre une symbolique (rituel) de Noël face à l'être cher disparu et obtenir des trucs pour traverser les fêtes.



**QUAND :** Les samedis 4 et/ou 11 décembre à 19 h  
**OÙ :** Via la plate-forme Zoom. Inscription obligatoire pour recevoir le lien Zoom de l'événement (819) 770-4814

**Au service des personnes endeuillées depuis 35 ans**

**(819) 770-4814**



**Entraide-Deuil de l'Outaouais**

**425 CH. VANIER, GATINEAU**  
(819) 682-6767

## African Soul Food

Votre épicerie, une expérience!

30%  
A PARTIR DE  
**19<sup>99</sup>**

SAUCE YASSA  
**10<sup>99</sup>**

2 POUR  
**14<sup>99</sup>**

**NOUVEAU!**  
CONSULTEZ NOTRE CIRCULAIRE



**MANBA CREMEUX CLASSIQUE & ÉPICÉ**

**ET PLUS ENCORE...**



## Régions de l'Outaouais et des Laurentides

# 14,3 M\$ pour venir en aide à l'industrie forestière



Marie-Eve Turpin

Le gouvernement du Québec renouvelle, à raison de 6,1 M\$ pour 2021-2022 et de 8,2 M\$ pour 2022-2023, son Programme exceptionnel d'écoulement des bois feuillus de faible qualité des régions de l'Outaouais et des Laurentides (PEEOL). Ces sommes, annoncées le 11 novembre par Pierre Dufour, ministre des Forêts, de la Faune et des Parcs, permettront de poursuivre l'acheminement des volumes de bois feuillus de faible qualité à des utilisateurs de l'extérieur de ces régions, afin de maintenir les activités de récolte dans les forêts publiques et privées.

« Des centaines de travailleurs et leurs familles vivent des activités des entreprises de bois de sciage des régions touchées. Les sommes annoncées aujourd'hui favoriseront la poursuite des opérations forestières de celles-ci, qui pourront notamment disposer d'un débouché pour leurs produits », a déclaré le ministre Dufour. « Comme gouvernement, notre objectif demeure de trouver une solution à long terme afin d'assurer la pérennité des activités forestières dans les régions de l'Outaouais et des Laurentides. Au final, c'est tout le Québec qui en sortira gagnant ».

Créé en 2020, le PEEOL vise principalement deux objectifs, soit : Maintenir la structure industrielle des régions de l'Outaouais et des Laurentides en assurant un débouché pour les bois feuillus de faible qualité issus des récoltes et en permettant de maintenir la rentabilité des entreprises de sciage de ces ré-

gions; Favoriser le respect des stratégies d'aménagement prévues dans les plans d'aménagement forestier intégré, ce qui contribuera à maintenir les possibilités forestières.

Cette mesure exceptionnelle fait suite à l'arrêt des activités, à l'automne 2019 et pour une durée indéterminée, de l'usine de pâtes de l'entreprise Fortress Speciality Cellulose, située à Thurso. Depuis, plusieurs solutions structurantes sont à l'étude ou mises en œuvre, y compris la relance de l'usine de Fortress, le projet pilote sur la planification collaborative, la création du Bureau de projets Outaouais-Laurentides et l'application d'autres recommandations issues de la Cellule d'intervention sur la vitalité de l'industrie forestière de l'Outaouais et des Laurentides.

Puisque certaines de ces solutions structurantes visent le moyen et le long terme, l'annonce est venue garantir que les saisons de récolte 2021-2022 et 2022-2023 ne seront pas compromises.

« Depuis déjà plusieurs mois, notre gouvernement travaille dans un esprit de collaboration avec les décideurs et les industriels locaux afin de mettre en avant des solutions concrètes et permanentes à la situation délicate qui a cours actuellement dans les régions de l'Outaouais et des Laurentides », a dit Mathieu Lacombe, député de Papineau et ministre responsable de la région de l'Outaouais. « Il m'apparaît impératif d'utiliser tous les moyens dont le gouvernement dispose pour assurer la vigueur de l'industrie forestière. L'annonce d'aujourd'hui s'inscrit dans ce sens et témoigne de notre volonté d'atteindre ces objectifs ».

## Les cégépiens dans la rue pour la justice climatique

Suite de la page 14

La marche pour le climat a été organisée par les cégépiens dans le cadre des journées mondiales d'action pour la justice climatique, en collaboration avec leur association étudiante, des organismes communautaires et des syndicats locaux.

La COP26 est la 26<sup>e</sup> Conférence annuelle des Nations unies sur les changements climatiques, où les dirigeants du monde entier se réunissent pour discuter de la meilleure façon de lutter contre le

changement climatique. Cette année est unique car elle marque la cinquième année de la ratification de l'Accord de Paris – un contrat de coopération auquel sont parties de nombreux États et qui est établi autour d'un objectif commun : celui de limiter l'augmentation de la température, autant que possible, sous 1,5°C à l'échelle de la planète. Les États signataires ont convenu de se réunir tous les cinq ans afin de revoir leur plan et de se doter de cibles ambitieuses pour lutter contre le changement climatique. Trad. : MET

PUBLIREPORTAGE



## Entraide-Deuil de l'Outaouais présent depuis 35 ans pour aider les personnes en deuil

La mort fait partie de la vie et le deuil fait partie de la condition humaine. La mort crée une blessure relationnelle douloureuse et le deuil est un processus de cicatrisation de cette blessure, lequel se fait naturellement, sans qu'on le décide. Comme le dit si bien Nathalie Viens, travailleuse sociale, formatrice et conférencière : « Un deuil ne peut pas être mis sur pause. »

De nombreuses personnes endeuillées connaissent un point de bascule après avoir tenté de s'en sortir seules. Vient alors ce moment où elles ont besoin d'aide et d'accompagnement. Où s'adresser ? Chez **Entraide-Deuil de l'Outaouais**, dont la mission est le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, suite au décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe et une approche globale du deuil.

**Groupes d'entraide.** Des groupes d'entraide sont offerts pour les enfants de 6 à 12 ans, les adolescents de 13 à 18 ans et les adultes. Un groupe d'entraide pour les personnes ayant vécu la perte d'un animal est également offert. Les rencontres comportent un programme structuré et on y aborde différents thèmes sur le cheminement normal d'un deuil. Les personnes qui s'y engagent

progressent de jour en jour.

**Soirées d'entraide et de partage thématiques virtuelles.** Un thème en lien avec le deuil y est abordé et la parole est donnée aux personnes endeuillées. Parler avec d'autres personnes qui vivent la même chose, ça fait du bien.

Le premier Noël sans l'être cher est une étape difficile. Comment s'y préparer ? L'activité **Mon premier Noël sans toi**<sup>MD</sup>, qui se tient au début du mois de décembre, est une occasion de vivre un rassemblement de Noël afin de mieux se préparer aux rencontres familiales et d'amis qui ne manquent pas de survenir à la période des Fêtes.

**Retrouver son identité.** En continuité du groupe d'entraide pour adultes, ce programme permet une prise de conscience sur soi-même et de faire le point sur sa vie.

Comme l'a écrit le regretté Jean Monbourquette, psychologue, écrivain et pionnier dans le domaine du suivi de deuil : « C'est permis de chercher un réconfort. C'est humain et courageux de demander du secours. » Vous vivez la perte d'un être cher ? Ne restez pas dans l'isolement avec votre douleur. **Entraide-Deuil de l'Outaouais** peut vous aider !

## Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>

Un événement unique pour les personnes qui ont perdu un être cher

Ce sera votre premier Noël sans l'être cher ? Vous n'êtes pas seuls.

Participez à **Mon premier Noël sans toi**<sup>MD</sup> pour parler de votre chagrin, comprendre les émotions du deuil, vivre une symbolique (rituel) de Noël face à l'être cher disparu et obtenir des trucs pour traverser les Fêtes.



**QUAND :** Les samedis 4 et/ou 11 décembre à 19 h  
**OU :** Via la plate-forme Zoom. Inscription obligatoire pour recevoir le lien Zoom de l'événement (819) 770-4814



**Au service des personnes endeuillées depuis 35 ans**  
**(819) 770-4814**

PUBLIREPORTAGE



## Entraide-Deuil de l'Outaouais présent depuis 35 ans pour aider les personnes en deuil

La mort fait partie de la vie et le deuil fait partie de la condition humaine. La mort crée une blessure relationnelle douloureuse et le deuil est un processus de cicatrisation de cette blessure, lequel se fait naturellement, sans qu'on le décide. Comme le dit si bien Nathalie Viens, travailleuse sociale, formatrice et conférencière : « *Un deuil ne peut pas être mis sur pause.* »

De nombreuses personnes endeuillées connaissent un point de bascule après avoir tenté de s'en sortir seules. Vient alors ce moment où elles ont besoin d'aide et d'accompagnement. Où s'adresser ? Chez **Entraide-Deuil de l'Outaouais**, dont la mission est le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, suite au décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe et une approche globale du deuil.

**Groupes d'entraide.** Des groupes d'entraide sont offerts pour les enfants de 6 à 12 ans, les adolescents de 13 à 18 ans et les adultes. Un groupe d'entraide pour les personnes ayant vécu la perte d'un animal est également offert. Les rencontres comportent un programme structuré et on y aborde différents thèmes sur le cheminement normal d'un deuil. Les personnes qui s'y engagent

progressent de jour en jour.

**Soirées d'entraide et de partage thématiques virtuelles.** Un thème en lien avec le deuil y est abordé et la parole est donnée aux personnes endeuillées. Parler avec d'autres personnes qui vivent la même chose, ça fait du bien.

Le premier Noël sans l'être cher est une étape difficile. Comment s'y préparer ? L'activité **Mon premier Noël sans toi**<sup>MD</sup>, qui se tient au début du mois de décembre, est une occasion de vivre un rassemblement de Noël afin de mieux se préparer aux rencontres familiales et d'amis qui ne manquent pas de survenir à la période des Fêtes.

**Retrouver son identité.** En continuité du groupe d'entraide pour adultes, ce programme permet une prise de conscience sur soi-même et de faire le point sur sa vie.

Comme l'a écrit le regretté Jean Monbourquette, psychologue, écrivain et pionnier dans le domaine du suivi de deuil : « *C'est permis de chercher un réconfort. C'est humain et courageux de demander du secours.* » Vous vivez la perte d'un être cher ? Ne restez pas dans l'isolement avec votre douleur. **Entraide-Deuil de l'Outaouais** peut vous aider !

### Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>

*Un événement unique pour les personnes qui ont perdu un être cher*

Ce sera votre premier Noël sans l'être cher ? Vous n'êtes pas seuls.

Participez à **Mon premier Noël sans toi**<sup>MD</sup> pour parler de votre chagrin, comprendre les émotions du deuil, vivre une symbolique (rituel) de Noël face à l'être cher disparu et obtenir des trucs pour traverser les Fêtes.



**QUAND :** Les samedis 4 et/ou 11 décembre à 19 h  
**OÙ :** Via la plate-forme Zoom. Inscription obligatoire pour recevoir le lien Zoom de l'événement (819) 770-4814



**Au service des personnes endeuillées depuis 35 ans**

**(819) 770-4814**



## Approbation des projets urbains et d'infrastructure par le Conseil municipal



Stéphane Berimbere

Le comité exécutif sous la présidence de Daniel Champagne (D-14) s'est réuni le 8 décembre pour l'adoption des procès-verbaux de la séance ordinaire du comité exécutif de la Ville de Gatineau, tenue le 24 novembre 2021 et des séances extraordinaires tenues les 19, 23 et 30 novembre 2021. Les procès-verbaux approuvés concernent les projets d'urbanisme et d'infrastructures.

Pour les projets d'urbanisme, le comité a approuvé la dénomination toponymique du projet de la Ferme Ferris dans le quartier Lucerne.

Pour les projets d'infrastructure, la commission a approuvé la modification des panneaux de stationnement dans cinq quartiers :

- rue de l'Est dans le quartier Deschênes

- rue Francfort dans le quartier Mitigomijokan
- rue Arizona dans le quartier Masson-Angers
- la rue de Paris dans le quartier de Rivière-Blanche
- la rue l'Frontenac dans le quartier Hull-Wright.

Parmi les autres projets d'infrastructures approuvés, notons l'appel d'offres pour la rénovation de la toiture de la caserne de pompiers de Calixte-Rouleau et l'autorisation d'un ajustement du coût de la soumission sans impact budgétaire, pour Construction J. Raymond inc. dans le cadre de la construction de la nouvelle bibliothèque du Plateau. Au service des travaux publics, le comité a approuvé la ratification des listes de location et de biens non durables pour un coût de 1,6 million de dollars, du 7 mars au 3 avril 2021.

Whether in our community or across the world, Bena Construction is always committed in helping where it is needed. **Brightening someone's life is the magic of Christmas!**



Bena Construction always believed in giving back to its community. It is a tradition that Bena adopted throughout their years of business. This year was no different, Bena was pleased to support the Aylmer Food bank in helping the citizen of Aylmer to better celebrate the holiday season with family and friends. From right to left: Ayoub Ayoub, Amal Hajjar, Gérard Émond, Liliana Isac, André Hajjar

PUBLIREPORTAGE



## RETROUVER SON IDENTITÉ une réflexion sur soi pour commencer 2022 du bon pied !

« Je veux me retrouver ». N'avez-vous jamais pensé ou dit cette phrase ? Se re-trouver suppose qu'on s'était déjà trouvé. Comment est-ce possible de se perdre ? Quelle circonstance a permis ça ? Qu'est-ce qui bloque à l'intérieur de soi ? Nous, humains, avons à vivre de nombreuses adaptations, et perdre un être cher à la suite d'un décès, est l'une des plus difficiles épreuves de l'existence.

**Retrouver son identité.** Retrouver son identité c'est possible, mais comment s'y prendre ? En s'inscrivant au programme portant le même nom. De quoi s'agit-il ? Ce programme vise à aider les personnes en deuil à retrouver leur identité intérieure, souvent suite au décès d'un être cher. Après de nombreuses années d'une relation étroite avec un conjoint ou un parent proche, il peut arriver qu'une personne ait de la difficulté à faire le point sur son identité.

point sur sa propre vie et/ou lui redonner un nouveau sens, en jetant un regard sur différents aspects. (Ce programme qui a d'abord été conçu pour les personnes endeuillées s'adresse également au grand public. Dans les deux cas, le programme est le même).

Le programme est offert une fois par année par des animateurs (trices) d'**Entraide-Deuil de l'Outaouais**, un vendredi soir, de 18 h 30 à 21 h 00, et cinq samedis aux deux semaines, de 8 h 30 à 17 h 00. Il est essentiel d'être présent à toutes les rencontres.

### Regard sur mon identité

Vendredi 28 janvier 2022  
Samedi 29 janvier 2022

### Regard sur mes valeurs

Samedi 12 février 2022

### Regard sur mon affectivité

Samedi 26 février 2022

### Regard sur mon estime personnelle

Samedi 12 mars 2022

### Regard sur mes relations avec les autres

Samedi 26 mars 2022

Coût : 250\$

Inclus les cinq dîners, les collations et le matériel didactique

**Pour s'inscrire :**

**(819) 770-4814, poste 101**

Le nombre de places est limité.

*Consignes sanitaires respectées.*



Le programme **Retrouver son identité** consiste en un travail d'introspection et de réflexion sur soi qui permet de faire le

## Vous vivez la perte d'un être cher?

**Ne restez pas dans l'isolement avec votre douleur**

Grâce à nos groupes d'entraide, d'écoute et de partage, rencontrez des gens qui vivent, comme vous, une période difficile. Vous n'êtes pas seuls.

Écouter les autres raconter leur peine vous donnera confiance pour exprimer la vôtre et vous sentir mieux.



**Demander de l'aide, c'est courageux. Nous sommes là pour vous.**



Nous aidons les personnes en deuil depuis 35 ans

**819-770-4814, poste 101**  
pour vous inscrire à nos groupes d'entraide

## Projets d'urbanisme et d'infrastructures approuvés par le comité exécutif



Stéphane Berimbere

Le comité exécutif de la Ville de Gatineau, sous la présidence de Daniel Champagne, s'est réuni le 8 décembre dernier en vue de l'adoption des procès-verbaux de la séance ordinaire du comité exécutif tenue le 24 novembre 2021 ainsi que des séances spéciales tenues les 19, 23 et 30 novembre 2021. Les procès-verbaux approuvés concernent des projets du Service de l'urbanisme et du Service des infrastructures.

En matière d'urbanisme, le comité a approuvé la dénomination toponymique du projet Ferme Ferris (district de Lucerne).

En ce qui concerne le Service des infrastructures, le comité a approuvé cinq projets de modification à la signalisation

de stationnement dans cinq districts : rue Eastern (district de Deschênes); rue de Francfort (district de Mitigomijokan); rue d'Arizona (district de Masson-Angers); rue de Paris (district de la Rivière-Blanche); rue Frontenac (district de Hull-Wright).

Parmi les autres projets d'infrastructures approuvés, mentionnons la soumission pour la réfection de la toiture de la caserne 2 Calixte-Rouleau, ainsi que l'autorisation d'un ajustement de coût de soumission sans impact budgétaire, pour Construction J. Raymond inc., dans le cadre de la construction de la nouvelle bibliothèque du Plateau. Enfin, au Service des travaux publics, le comité a approuvé la ratification des listes des locations et des achats de biens non durables pour un montant de 1,6 M\$, du 7 mars au 3 avril 2021. Trad. : MET

## Mise à jour Covid-19 Deux cas du variant Omicron confirmés en Outaouais

Suite de la page 5

La MRC de Papineau a enregistré un total de 1 620 cas cumulatifs et compte 20 cas actifs; la MRC de Pontiac a enregistré un total de 463 cas cumulatifs et rapporte six cas actifs; la MRC des Collines-de-l'Outaouais a enregistré un total de 936 cas et compte 30 cas actifs; enfin, la MRC de la Vallée-de-la-Gatineau a enregistré 627 cas cumulatifs et compte actuellement 21 cas actifs. L'origine de 20 cas n'a pas encore été déterminée.

La semaine dernière, le CISSSO a indiqué que deux cas confirmés du variant Omicron ont été décelés dans la région. Il s'agit de deux voyageurs qui rentraient au Canada après un séjour à l'étranger. Ces derniers ont été mis en quarantaine dès leur retour au pays.

### MESURES SANITAIRES PROVINCIALES EN VIGUEUR

Le passeport vaccinal est exigé pour les personnes de 13 ans et plus qui souhaitent pratiquer certaines activités non essentielles comme fréquenter les restaurants, les bars et les salles de spectacle, entre autres. Le port du masque est toujours obligatoire dans les lieux intérieurs tels que les magasins.

### VACCINATION ET DÉPISTAGE

Le CISSSO a récemment modifié ses recommandations en matière de vaccination, permettant désormais aux enfants âgés de 5 ans et plus de se faire vacciner. Les personnes qui souhaitent se faire vacciner peuvent se rendre à l'une des six cliniques sans rendez-vous de la région (première et deuxième dose uniquement). Trad. : MET

**Vous vivez  
la perte d'un  
être cher?**

**Ne restez pas dans l'isolement  
avec votre douleur**

Grâce à nos groupes d'entraide, d'écoute et de partage, rencontrez des gens qui vivent, comme vous, une période difficile. Vous n'êtes pas seuls.

Écouter les autres raconter leur peine vous donnera confiance pour exprimer la vôtre et vous sentir mieux.



**Demander de l'aide, c'est courageux.  
Nous sommes là pour vous.**



**Nous aidons les personnes en deuil depuis 35 ans  
819-770-4814, poste 101  
pour vous inscrire à nos groupes d'entraide**

## On a tous de bonnes questions sur le vaccin

**Est-ce que le vaccin contre la COVID-19 est le même pour les enfants et les adultes ?**



**Le vaccin utilisé pour les enfants de moins de 12 ans contient une plus petite quantité d'ARN messager, car le système immunitaire des enfants répond mieux que celui des adultes. Et bien que la dose soit plus petite, le vaccin est tout aussi efficace que chez les adultes.**

**Obtenez toutes les réponses à vos questions sur le vaccin à**

**Québec.ca/vaccinJEUNE**

**Le vaccin, un moyen de nous protéger.**

Votre gouvernement

Québec



## Promotion sur le site d'EDO et la page Facebook de la COOP funéraire de l'Outaouais - Exemple : novembre 2021



 **Mon premier Noël sans toi <sup>MD</sup>**

Ce sera votre premier Noël sans l'être cher ? Vous êtes tristes et désespérés ? Vous n'êtes pas seuls.

Participez à **Mon premier Noël sans toi <sup>MD</sup>** pour parler de votre chagrin, comprendre les émotions du deuil, vivre une symbolique (rituel) de Noël face à l'être cher disparu, et obtenir des trucs pour traverser les Fêtes. Appelez-nous !



L'amour ne s'éteint pas avec la mort

**QUAND ?** Les samedis 4 et/ou 11 décembre à 19 h  
**OÙ ?** Via la plate-forme **Zoom**

**Inscription obligatoire** pour recevoir le lien **Zoom** de l'évènement

 **(819) 770-4814**

## Promotion sur le site d'EDO : Exemple : Première soirée thématique virtuelle, février 2022



**SOIRÉES D'ENTRAIDE ET DE PARTAGE THÉMATIQUES VIRTUELLES**

**Deuil et pandémie -**  
Symbole douloureux d'un deuil collectif. Des dizaines de milliers de familles ont été endeuillées dans des conditions sans précédent dans l'histoire. Si vous l'avez vécu, vous avez sûrement besoin d'en parler. Parler avec d'autres personnes, ça fait du bien. ♥

**QUAND ?** Le mercredi 9 février 2022 à 19 h 00  
**SUJET ?** Deuil et pandémie  
**Inscription obligatoire** (819) 770-4814, poste 101, pour obtenir le lien Zoom

*Vous joindre à nous, c'est prendre soin de vous ! ♥*



## Testaments, succession & services funéraires

Vous vivez la perte d'un être cher ?

# Ne restez pas dans l'isolement avec votre douleur...

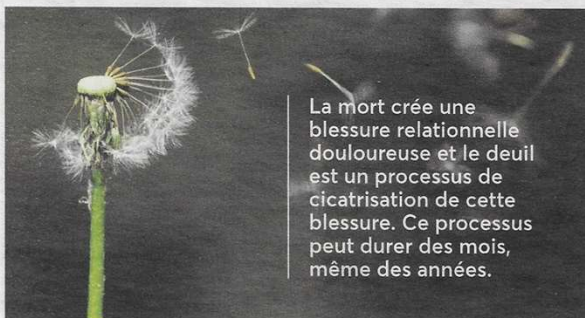
Parler, parler, parler. Parler et encore parler de l'être cher est un besoin essentiel pour libérer sa douleur, pour avancer dans le processus du deuil, et guérir. Mais il arrive que l'entourage immédiat, famille et amis, ressentent un malaise à savoir quoi faire et quoi dire. Et l'isolement grandit.

Comme l'a écrit le regretté Jean Monbourquette, psychologue, écrivain et pionnier dans le domaine du suivi du deuil : « Ta blessure émotionnelle est réelle, souffrante et parfois pesante à porter seul. C'est permis de chercher un réconfort. »

Après avoir tenté de s'en sortir seules, de nombreuses personnes en deuil vivent un point de bascule où elles reconnaissent avoir besoin d'aide et d'accompagnement. Quoi faire ? S'adresser à l'organisme Entraide-Deuil de l'Outaouais, dont la mission est le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, suite au décès d'un être cher.

### Entraide et partage : deux mots réconfortants

Entraide-Deuil de l'Outaouais offre des groupes d'entraide, d'écoute et de partage pour enfants, adolescents et adultes ainsi que des soirées d'entraide et de partage. Si on sent le besoin de se joindre à un groupe d'entraide mais qu'on hésite encore, il est possible de vivre d'abord l'expérience d'une soirée d'entraide et de partage. Un thème en lien avec le deuil y est abordé et la parole est donnée aux personnes endeuillées. Écouter les autres raconter leur peine donne souvent confiance pour exprimer la sienne et se sentir mieux. Parler avec d'autres personnes qui vivent la même chose, ça fait du bien.



La mort crée une blessure relationnelle douloureuse et le deuil est un processus de cicatrisation de cette blessure. Ce processus peut durer des mois, même des années.



DEMANDER DE L'AIDE, C'EST COURAGEUX.

« Les groupes d'entraide et les soirées thématiques sont animés par des bénévoles qui ont vécu et surmonté un deuil et qui ont été formés pour accompagner les endeuillés », explique André Raymond, directeur d'Entraide-Deuil. « Concernant les groupes, ils s'échelonnent sur plusieurs semaines et comportent un programme structuré. On y aborde différents thèmes sur le cheminement normal d'un deuil. Les personnes qui s'y engagent progressent de jour en jour et envisagent avec espoir de voir la lumière au bout du tunnel... »

**Vous n'êtes pas seuls !  
Brisez l'isolement, surtout en période de pandémie**

### SOIRÉES THÉMATIQUES VIRTUELLES

Aux 2 semaines, les mercredis soir dès le 9 février 2022.  
Thèmes tels que les états de deuil, le vide, la souffrance...

### GROUPES D'ENTRAIDE - ADULTES

À chaque semaine, les mardis soir pendant 11 semaines.  
Prochain groupe : du 8 février au 19 avril

**Information et inscriptions  
819 770-4814, poste 101**



♥ Depuis 35 ans, nous aidons les personnes en deuil ♥



# Guide du citoyen de la Petite-Nation, 2022-2024



5045 JEAN TALON EST - BUREAU 202  
MONTRÉAL (QUÉBEC) H1S 0B6  
T : 514 727-6769 | F : 514 727-6749  
C : pao@editionsmpc.ca

Numéro de compte TPS : 841432313RT0001  
Numéro d'identification TVQ : 1217016548TQ0001

## Références à rappeler dans toutes vos correspondances

DATE D'ENVOI : 04 / 03 / 22

GRAPHISTE : Edgar Chavez

SUPPORT : Guide du citoyen 2022 de Papineau

CLIENT : 44 - ENTRAIDE-DEUIL DE L'OUTAOUAIS

FORMAT : L : 5,7 cm x H : 9,5 cm

COURRIEL : deuiloutaouais@gmail.com

TELECOPIE :

## IMPORTANT

Cette ÉPREUVE n'est pas un bon de commande, elle correspond à un ordre d'exécution ferme et définitif signé par vos soins et référencé ci-dessus, il ne peut faire l'objet d'aucune annulation.

**Cette épreuve vous est soumise pour corrections éventuelles, veuillez l'examiner attentivement, vérifier l'exactitude de vos coordonnées et nous la retourner revêtue de votre signature dans un délai de 5 jours suivant la réception de la présente. Sans réponse de votre part, nous considérerons celle-ci comme acceptée.**

Ce document engage votre responsabilité et dégage celle de notre société pour toutes les fautes non corrigées et nous ayant également échappé; il annule toutes les instructions antérieures.

**Aucune rectification ne sera prise par téléphone. MERCI DE NOUS RETOURNER CE DOCUMENT PAR COURRIEL, TÉLÉCOPIE, OU COURRIER.**

## SIGNATURE

VOTRE SIGNATURE CONSTITUE VOTRE APPROBATION À PUBLIER CETTE PUBLICITÉ.

À RETOURNER AVEC OU SANS CORRECTIONS, PAR COURRIEL, TÉLÉCOPIE OU COURRIER.

## ÉPREUVE PUBLICITAIRE DOCUMENT A NOUS RETOURNER D'URGENCE

- Encart réalisé avec les seuls éléments techniques en notre possession
- Les éléments fournis par vos soins ont été exploités au maximum de leur qualité et ne peuvent être améliorés dans l'état actuel.

CLIENT : 44 - ENTRAIDE-DEUIL DE L'OUTAOUAIS

**Vous vivez la perte  
d'un être cher?  
Vous n'êtes pas seuls.**

**Participez...**  
à nos groupes d'entraide et/ou  
soirées thématiques virtuelles

**Information**  
1 866 770-4814, poste 101  
[www.entraide-deuil.qc.ca](http://www.entraide-deuil.qc.ca)

**Entraide-Deuil  
de l'Outaouais**

Depuis 35 ans,  
nous aidons les personnes en deuil.

**Les textes présentés ci-dessous reflètent les activités normales de l'organisme. Ils n'ont pas été modifiés en cette année exceptionnelle de pandémie.**

## **Structure interne et fonctionnement**

L'organisation interne d'*Entraide-Deuil de l'Outaouais* est particulièrement intéressante, car en plus d'assurer une qualité de services élevée, elle assure la participation directe des bénévoles à la réalisation de sa mission. Il s'agit là d'un bel exemple de solidarité, d'esprit communautaire et « d'*empowerment* » (d'autonomisation).

Après avoir participé à un groupe d'entraide et avoir grandement progressé dans leur cheminement de deuil, certains participants et participantes veulent à leur tour contribuer au mieux-être des personnes endeuillées, en devenant animatrices et animateurs bénévoles. À l'exception de l'inscription des participants par l'adjointe administrative et la formation des groupes, l'ensemble des services aux personnes endeuillées est fourni bénévolement, par pure solidarité et soutien à la souffrance des autres. Ces personnes deviennent en plus des exemples qu'il est possible de s'en sortir. Leur soutien se fait dans un cadre de respect et de confiance dans la capacité des participants à prendre en main leur mieux-être (*empowerment*). *Entraide-Deuil* et ses bénévoles croient que chaque participant(e) a tout ce qu'il faut en elle ou lui pour soigner sa souffrance. Nous croyons également que *la sagesse est dans le groupe*, une conviction partagée par les organisations *Genuine Contact<sup>MD</sup>*. L'accompagnement vise à fournir un soutien et des outils pour redonner aux participants leur autonomie d'avant la perte de l'être cher.

Finalement, les groupes d'entraide créent souvent de nouvelles amitiés qui se poursuivent parfois spontanément, après la fin des groupes, par des soupers informels occasionnels (ou autres) organisés par des participants.

## **L'animation holistique**

Implantée en septembre 2009, l'animation holistique vise à animer des rencontres où se mêlent harmonieusement les principes de l'apprentissage des adultes, l'apprentissage global, les dimensions multiples de l'individu (l'intellect, les émotions, l'esprit et le corps), le milieu d'apprentissage et l'animateur. Pour être efficaces, les rencontres participatives doivent être facilitées par des personnes capables de tenir compte des différents styles d'apprentissages, afin d'assurer une réelle mémorisation et intégration du matériel présenté. La méthode proposée permet de renforcer le développement personnel. C'est un travail qui se fait du dedans vers le dehors. Le Moi et la conscience de soi sont les deux principaux instruments à la disposition du facilitateur pour conduire des rencontres vraiment efficaces. L'usage de l'animation holistique dans l'animation des rencontres enrichit l'animateur de compétences, de connaissances et d'une conscience de soi nouvelles, ce qui permet d'accroître sans cesse sa maîtrise de l'animation holistique, et ce, tout au long de la vie. Nos bénévoles auront maintenant à suivre la formation de base par

une formation spécifique sur l'animation holistique du programme *Genuine Contact*<sup>MD</sup> (une nouvelle condition cadre). Nous essayons de l'offrir aux deux ans.

### **Suivi auprès des animateurs bénévoles**

Afin d'assurer le bon fonctionnement de chacun des groupes, le directeur général rencontre les animatrices et animateurs dès le début du groupe. Il fait le point avec l'équipe d'animation sur les informations contenues dans les formulaires d'inscription des participants et apporte parfois des compléments d'information. Il rencontre également chaque nouveau groupe à la première rencontre d'une session. Afin de faciliter le travail des bénévoles, l'adjointe administrative s'assure par la suite que les groupes disposent de tout le matériel dont ils ont besoin à chaque rencontre en présentiel (cahier des participants et des animateurs, disposition de la salle, breuvages et biscuits pour les pauses des rencontres, photocopies, nécessaire pour rituel d'intégration...).

La direction générale assure un soutien constant auprès des animatrices et animateurs durant toute la session. Il échange avec eux pour s'assurer que l'équipe fonctionne bien et discute du cheminement du groupe, notamment en vérifiant s'il y a des problèmes qui pourraient être réglés. Au besoin, il suggère des pistes de solution. Une dernière rencontre a lieu à la fin du groupe pour faire le point sur l'ensemble de l'expérience avec l'équipe d'animation. De plus, il est de nouveau présent auprès des participants à cette rencontre pour les féliciter de leur implication, les renseigner sur les formes de bénévolat possibles à *Entraide-Deuil* (dont l'animation) et rappeler les services disponibles.

### **Formation des bénévoles**

À moins de circonstances particulières, *Entraide-Deuil* offre chaque année sa formation de base de trente-cinq (35) heures pour tout nouvel animateur. Elle se donne en deux blocs complémentaires : l'un en mai (volet plus théorique) et l'autre en juin (volet essentiellement pratique). Claire Branchaud et le directeur général agissent comme formateurs. Pour ce faire, ils se rencontrent chaque année avant le premier bloc pour revoir le contenu de la formation et y ajouter au besoin des éléments plus pertinents (et donc possiblement en enlever), selon les formations et les commentaires reçus ainsi que les lectures et rencontres faites durant l'année. Notons au passage qu'un *Guide des formateurs* est également utilisé et est conséquemment annuellement mis à jour. L'objectif est d'assurer la pérennité et la qualité du programme de formation de base en animation.

La formation de base est offerte aux participants de nos groupes d'entraide qui ont manifesté de l'intérêt pour l'animation. Exceptionnellement, et cas par cas, nous analysons les demandes à devenir animatrice de personnes ayant un vécu jugé pertinent. Avoir en grande partie assumé son deuil, l'ouverture et l'authenticité dans la relation d'aide sont des critères majeurs pour nous. Tous les coûts de la formation sont assumés par l'organisme, incluant les repas du midi et même parfois la chambre d'hôtel. Chaque nouvel animateur recevra un badge d'identification à son nom avec une attache aimantée. Une autre façon de leur témoigner notre appréciation de leur implication et de favoriser l'appartenance.

Pour compléter leur formation, les nouveaux animateurs et animatrices sont jumelés ensuite à deux animatrices de plus d'expérience (coach) - donc deux groupes. C'est une orientation qui vise à sécuriser les nouveaux animateurs, tout en permettant à chacun de « trouver » son propre style d'animation, en coanimant avec des personnes différentes. Nous voulons ainsi favoriser le plus possible l'émergence de l'authenticité et une intégration harmonieuse au groupe d'animateurs.

## **Mon premier Noël sans toi<sup>MD</sup>**

### **Déroulement**

En période normale, nous ouvrons l'activité par une courte partie informative sur le deuil, suivie d'échanges en sous-groupes autour de l'un des arbres de Noël décorés et illuminés. Nous avons préalablement demandé aux participants d'apporter une décoration à mettre dans l'arbre de Noël, avec un mot à l'intention de l'être cher, ainsi qu'un cadeau (réel ou une représentation) qu'ils auraient offert à l'être cher s'il avait été là ce Noël. Ces objets servent ensuite d'amorce aux échanges en sous-groupes. Les gens sont informés que si le cadeau est réel, il sera offert aux gens de familles démunies par l'entremise de *Solidarité Gatineau-Ouest*. Bien que l'organisme receveur ait changé en 2017, c'est effectivement ce que nous faisons depuis le début.

Un beau et bon goûter suit les échanges et permet aux participants de laisser redescendre leurs émotions. Lorsqu'il y a un excédent de nourriture, nous allons la remettre au *Gîte Ami*. À la partie « chants » en fin d'activité, les participants ont été invités à chanter des chants de Noël en formule karaoké.

### **Logistique**

Au niveau logistique, nous tenons une rencontre préparatoire avec les bénévoles avant l'événement pour bien préciser leur travail et les outils d'animation. Un guide à leur intention ainsi que le dépliant sur les petits trucs pour vivre moins péniblement le temps des Fêtes leur sont remis. Nous mettons l'emphase des échanges en sous-groupes sur ce dépliant et nous avons une courte plénière en grand cercle à la fin des ateliers pour permettre aux personnes qui le désirent de s'exprimer sur leur expérience.

En période de pandémie, nous avons une version adaptée virtuellement.



# Nos bénévoles

*entraide-Deuil de l'Outaouais - Merci à nos bénévoles*



*Lyne Alie*



*Gaëtan Bélanger*



*Patrice Bélanger*



*Marthe Bergevin*



*Diane Bérubé*



*Élise Boisvert*



*Claire Branchaud*



*Solange Brazeau*



*Véronique Brisebois*



*Suzanne Calvé-Thibault*



*Guy Chabot*



*Nicole Charbonneau*



*Pierrette Couturier*



*Sandra Deschamps*



*Lyne Galarnau*



*Nathalie Gaudet*



*Linda Girard*



*Suzanne Guay*



*Monique Jacques*



*entraide-Deuil de l'Outaouais - Merci à nos bénévoles*



*Achille Joyal*



*Fernande Lafond*



*Rissicatou Kékéré*



*Lyne Larose*



*Chantal Leblanc-Bélanger*



*Hélène Leduc*



*Annick Levasseur*



*Béa Kamona Mbuyu*



*Nicole Morin*



*Gilles Morisset*



*Lise Pinsonnault*



*Luce Poulin*



*Huguette Rocheleau*



*Micheline Rochon*



*Shanelle Rondeau*



*Yvette St-Pierre*



*Liette Théberge*



*France Voyer*



*Steve Woodbury*