



(Vignette au verso)

Rapport annuel 2022-2023

(1^{er} avril au 31 mars)

31^e assemblée générale annuelle
Jeudi 22 juin 2023

115, boul. Sacré-Cœur, bureau 202, Gatineau (QC) J8X 1C5
Téléphone : 819-770-4814, **poste 101** ou sans frais 1-866-770-4814, **poste 101**
Télécopieur : 819-770-8176

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

Vignette de la photo de la couverture :
**Groupe 271 du programme condensé de mai 2022 au local de
l'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais.
Animateurs : Micheline Rochon et André Raymond.**

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

**En 2022-2023, 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>Québec </p>	<p>Subventions salariales d'urgence</p> <p> Gouvernement du Canada Government of Canada</p>
<p></p> <p><i>Coopérative funéraire de l'Outaouais</i></p>	<p> Desjardins Caisse de Hull-Aylmer</p>
<p></p> <p>CHARTwell DOMAINE DES TREMBLES résidence pour retraités</p>	<p> MATHIEU LÉVESQUE DÉPUTÉ DE CHAPLEAU</p> <p> SUZANNE TREMBLAY DÉPUTÉE DE HULL</p> <p> ROBERT BUSSIÈRE DÉPUTÉ DE GATINEAU</p> <p>MATHIEU LACOMBE DÉPUTÉ DE PAPINEAU MINISTRE DE LA CULTURE ET DES COMMUNICATIONS MINISTRE RESPONSABLE DE LA JEUNESSE MINISTRE RESPONSABLE DES RÉGIONS DE L'OUTAOUAIS ET DE LA RÉGION TÉMISCAINGUÉ</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 ^{MD} , une organisation ouverte et authentique.	3
Rapport de Claire Branchaud, présidente	4
.....	8
Rapport d'André Raymond, directeur général.....	8
Nos bénévoles	8
Administration générale.....	8
Activités suite à la pandémie de la Covid-19.....	9
Centre de documentation	10
Personnel.....	10
Subventions.....	12
Formation du personnel et des bénévoles et recherches	13
Formation des salariés.....	13
Groupes d'entraide (numéros 270 à 284 inclus).....	15
Nos programmes (animation)	17
Prédeuil	22
Retrouver son identité.....	22
Mon premier Noël sans toi ^{MD}	24
Nos services	25
Vulnérabilité - Quelques statistiques supplémentaires pour 2022-2023.....	25
Le conseil d'administration et nos comités.....	26
Comité Soirées d'entraide et de partage	26
Comité des bénévoles	26
Activités de reconnaissance et vie associative.....	27
Comité des programmes et services.....	31
Comité d'évaluation.....	31
Comité de réflexion.....	32
Promotion.....	32
Dépliants	34
Centres d'info santé	34
Site web et Facebook	34
Présentations publiques et stand (kiosque) de promotion.....	35
Partenariats.....	36
Milieu communautaire	36
Milieu éducatif.....	36
Réseau de la santé et des services sociaux.....	37

La communauté en général	37
<u>Autoévaluation</u>	38
Retour sur nos priorités de l'année précédente	39
Les priorités du plan d'action en 2023-2024	41
ANNEXES	42
Médias écrits	42
Structure interne et fonctionnement.....	47
L'animation holistique.....	47
Suivi auprès des animateurs bénévoles.....	48
Formation des bénévoles	48
Mon premier Noël sans toi ^{MD}	49
Nos bénévoles	51



Entraide-Deuil de l'Outaouais

Rapport d'activités

2022 - 2023
(1^{er} 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*^{MD}, une organisation ouverte et authentique¹.



Entraide-Deuil de l'Outaouais est une organisation *Genuine Contact* depuis mars 2010. Conçu par Birgitt et Ward Williams, le programme international *Genuine Contact*^{MD} 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*^{MD}.

Le programme *Genuine Contact*^{MD} 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^{MD} 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^{MD}, 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^{MD}, 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.

¹ Entraide-Deuil est le premier organisme communautaire à s'être identifié comme organisation *Genuine Contact*^{MD} dans la toute la francophonie. Le programme *Genuine Contact*^{MD} 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 (CA), c'est avec gratitude et enthousiasme que je vous présente notre rapport annuel pour l'année 2022-2023. Depuis janvier 2022, la « **réflexion en profondeur** » entreprise lors de la fin de semaine du « Lac-à-l'épaulé » s'est poursuivie et a influencé toutes les actions entreprises durant cette dernière année.

À l'automne 2022, Entraide-Deuil de l'Outaouais (EDO) a célébré ses 35 années d'existence par son traditionnel « Vins et Fromages », dans la joie et la fierté ! Quelle belle occasion pour rendre hommage à la résilience et à l'engagement de toutes et tous ! Nous sommes fiers de nos accomplissements et de notre approche face à l'avenir qui se dessine. La simple réalisation du fait que nous faisons partie d'un organisme rendu à son « âge de jeune adulte » nous a ébranlés à son départ. Rendu à sa maturité, EDO aurait pu facilement tomber dans la continuité. Mais notre réflexion nous a lancés dans une introspection bénéfique. Comment « devenir meilleur » dans nos actions et comment assurer la santé de cet organisme adulte, de plus en plus reconnu et apprécié de la population francophone, même au-delà des frontières du Québec ?

D'abord, nous avons dû préparer le remplacement d'une tête dirigeante de grande valeur pour EDO – André, notre directeur depuis 20 ans, a toujours eu à cœur le mieux-être de nos endeuillés et la saine administration de notre organisme. Il était prioritaire pour le CA d'assurer la transmission de ses connaissances et de ses compétences. Ce fut notre première grande victoire. Après un processus d'embauche bien élaboré et la mise en poste d'une directrice adjointe, nous sommes convaincus que la continuation des tâches administratives d'EDO est assurée. Dès la mi-mai, nous avons accueilli à bras ouverts, Asma Dhifi qui occupe un poste transitoire de mentorat lui permettant d'apprendre les rouages de notre organisme. Asma, nous te souhaitons chaleureusement la bienvenue et une longue vie au sein d'EDO !

Après une semi-retraite, André s'envolera vers de nouveaux horizons nous laissant non seulement un organisme vivant et en plein essor, mais nous aurons aussi hérité de son riche bagage d'expertise. De plus, cette année, la santé financière d'EDO nous a permis de racheter les premières années de service du directeur alors que nous n'avions pas la possibilité de contribuer à un plan de retraite à nos employés.

Tout au long de l'année 2022-2023, EDO a continué à offrir, en mode hybride, ses programmes d'entraide et de partage aux personnes endeuillées francophones en rejoignant, non seulement des individus en deuil, mais aussi des familles ayant besoin d'aide face à la perte d'un être cher ainsi que des groupes vivant la perte d'un proche qui

leur était cher. De plus, suite à la demande de nos participants en virtuel, nous avons ajouté une rencontre sociale de partage à leur intention, rencontre qui a été très appréciée et que nous garderons comme partie intégrante aux programmes virtuels à l'avenir.

Après avoir formé une nouvelle cohorte de neuf bénévoles en juin 2022, nous avons été en meilleure position pour offrir nos programmes longs ou condensés, tant virtuels qu'en présentiel. Ces nouveaux animateurs ont presque tous eu l'occasion de coanimer deux groupes soit d'adultes ou d'enfants endeuillés avec des « coach » d'expérience. Merci du fond du cœur et bravo à Chantal, Francine, Anne, Danièle, Rissi, Benoit, Michel et une autre ! Il va sans dire que nous n'aurions pas été en mesure de finaliser la formation de cette nouvelle cohorte sans la contribution de nos animateurs d'expérience. Marthe, Gilles, Micheline, André et Yawoa, vous avez fait une différence unique dans leur intégration à l'intérieur de notre équipe de personnes de cœur. Merci pour votre temps et votre réel engagement dans la poursuite de notre mission.

Dans l'élan de nos mercis, on ne peut passer sous silence la participation d'une équipe exceptionnelle formée de Yawoa à la réception et à l'accueil de nos endeuillés, de Carole aux communications et à la promotion de nos services et d'André à la barre de ce bateau. Merci pour votre persévérance, votre courage et votre enthousiasme. Grâce à votre engagement, nos bénévoles et les membres du CA avons été en mesure d'offrir des services de qualité et de faire rayonner notre si bel organisme. Vous avez mené de main de maître nos comités. Le comité de communication a pu se pencher sur la promotion, l'amélioration de notre journal interne *L'Arrimage* et un meilleur rayonnement de nos services tandis que le comité des bénévoles s'est mis en branle pour assurer la vie ludique et l'enrichissement des personnes authentiques et compatissantes qui forment notre belle famille de cœur.

Après réflexion, EDO a adhéré au Regroupement des organismes communautaires en santé mentale e l'Outaouais (ROCSMO).

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

Cette année, EDO a participé financièrement à la mise en place d'un téléphone sans fil - Wind Phone - de la Chelsea Foundation - un outil à l'intention des personnes endeuillées dans leur cheminement de deuil. Celui-ci, situé derrière le restaurant L'Orée du Bois de Chelsea, est au service de toutes personnes dans le besoin d'un contact spirituel avec son être cher.

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 constante et authentique, a 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-présidente, Steve Woodbury, trésorier, Lise Jolicoeur, secrétaire et Francine Bergeron, administratrice. Un gros merci à Marthe Bergevin qui a dû nous quitter en cours de mandat en février 2023. Ce fut un plaisir et un honneur de travailler avec chacune et chacun de vous. Je me sens tellement fière de travailler dans un organisme vivant, humain et voué à l'entraide, tel que le nôtre !

Au cours de l'année à venir, en plus de continuer à offrir un service d'entraide et de partage à un plus grand nombre d'endeuillés dans le monde de la francophonie, EDO devra se pencher sur l'incidence de la Loi 25, sur les données que nous avons sur les participants à nos nombreux services. Aussi, une équipe est à élaborer un nouveau diptyque, pour nos rencontres thématiques, sur l'avant et l'après l'aide médicale à mourir. Ces soirées d'entraide et de partage s'annoncent être de la trempe de notre petit bijou qu'est « Mon premier Noël sans toi ».

Cette année, nous accueillerons huit nouveaux animateurs qui termineront la 2e fin de semaine de leur formation de base en septembre 2023. Ces personnes seront jumelées à des animateurs d'expérience et pourront animer des groupes d'entraide, dès octobre prochain. Bienvenue dans notre belle famille de personnes de cœur comme vous !

Je suis confiante que, grâce à notre travail de collaboration et notre engagement continu, nous pourrons aller de l'avant et faire une différence auprès de nos personnes endeuillées. Je crois sincèrement que notre désir d'aider apportera des changements positifs et enrichissants dans le cœur et la vie de nos participants, et aura des répercussions à long terme et nous permettra d'atteindre nos objectifs. Merci à toutes et tous de votre soutien.

Claire Branchaud, présidente



*Lise Jolicoeur (secrétaire du conseil d'administration à partir du 1^{er} février 2023)
en cours de mandat. Merci !*



De gauche à droite et de haut en bas : Les membres du conseil d'administration sont Marthe Bergevin (secrétaire jusqu'au 12 octobre 2022), 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

En route pour la préretraite !

Une année de réflexion sur ce qu'il y a à faire avant de prendre le virage vers ma préretraite.

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 2022-2023, en tout, **trente et un (31) bénévoles** (parfois dans plus d'un secteur d'activités) ont généreusement fourni un total global de **1 922,75 heures de bénévolat**, parfois de leur domicile :

- **78,5 heures** (6 bénévoles) au sein du conseil d'administration (7 rencontres),
- **402,75 heures** (19 bénévoles) **en tâches administratives** : rencontres avec le directeur général pour le fonctionnement de l'organisme (présidente et trésorier), préparation de l'assemblée générale, Comité *Retrouver son identité*, Comité *des bénévoles*, Comité *soirées d'entraide et de partage*, Comité de *communication* révision de programmes, tâches cléricales et
- **1 441,5 heures** (22 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^{MD}*, organisation du 35^e anniversaire d'EDO, présentations à des groupes particuliers, présentation et animation aux rencontres thématiques ainsi que formations de base et d'animation holistique.

Administration générale

Le directeur se fait un devoir d'alléger la tâche des membres du conseil d'administration en préparant leurs réunions, en rédigeant les procès-verbaux, 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 (et maintenant reconduite) 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.

Outre la correspondance et des éléments de comptabilité (entrées des données, paiement de factures, remises mensuelles au Régime de retraite, rapport d'organisme de bienfaisance, rapports de retour de taxes, dépôts et petite caisse), le directeur a eu des échanges avec la présidente chez elle et par Zoom. Le directeur a aussi partagé avec le trésorier (signatures de chèques - Accès D – Affaires).

Nous avons préparé et tenu des rencontres d'équipe aux deux semaines. Des échanges ont eu lieu sur la semi-retraite du directeur avec la présidente et le trésorier.

Nous avons fait faire un grand ménage de nos locaux grâce à *La Relance*. Nous avons fait installer un relais WiFi pour les locaux 203 et 212, situés plus loin de la base. Nous avons procédé à l'installation de tableaux blancs dans le nouveau local 212.

Nous avons échangé avec la présidente sur le nouveau poste directrice adjointe et fait la lecture des *curriculum vitae*. Nous avons élaboré des mises en situation pour les entrevues de sélection des 23 et 24 mars.

Nous avons acheminé une invitation aux membres (235) et abonnés (178) sur notre serveur pour les inviter à l'AGA. 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.

Activités suite à la pandémie de la Covid-19

Nous avons tenu des rencontres thématiques aux deux semaines et pris les présences. Nous avons aussi converti les PowerPoint en vidéo YouTube que nous avons acheminé aux participants avec un carnet de réflexion.

Nous avons continué le télétravail, notamment grâce à Dropbox. Nos passages au bureau nous ont permis d'y 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 coûts d'Internet pour tous les employés en télétravail.

Assemblée générale annuelle – 16 juin 2022

À partir de notre base de données du serveur, nous avons acheminé une invitation à l'AGA à nos **membres et abonnés**.

En plus de l'adjointe administrative, de l'adjointe aux communications et du directeur, dix (10) membres ont participé à notre AGA où le rapport d'activités et le rapport financier ont été présentés.



Assemblée générale de juin 2022.

Centre de documentation

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.

Comme il est difficile d'avoir un contrôle sur la circulation des documents du Centre de documentation et notamment pour notre adjointe aux communications, le conseil d'administration a décidé de ne rendre disponibles qu'à nos bénévoles les documents du centre de documentation désormais.

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. Les groupes sont offerts de manière hybride soit en présentiel ou en virtuel. 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.

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). Le programme Retrouver son identité et tous les programmes sont coanimés en mode d'animation holistique.

Nous avons ouvert un poste de directrice adjointe et Lise Jolicoeur, Steve Woodbury et Claire Branchaud se sont joints au directeur pour les entrevues de sélection. Asma Dhifi occupera ce poste jusqu'au départ à la retraite du directeur général le 31 mars 2024.

Grâce au système téléphonique Evolutel et le service IP/nuages de Vidéotron, nous avons quatre (4) postes disponibles pour le public (l'adjointe administrative, l'adjointe aux communications, la directrice adjointe et le directeur).



Yawoa Parkoo, adjointe administrative, Carole Verdon, adjointe aux communications et Asma Dhifi, directrice adjointe.

Réunions d'équipe

L'équipe de gestion tient les mardis après-midi aux deux semaines ses réunions d'équipe (12 réunions d'équipe cette année). Le directeur a également rencontré Carole, à part. Les tâches de la directrice adjointe ont été discutées avec Asma.

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 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 coordonnatrices du Comité des bénévoles et du Comité de communication. Asma, quant à elle, assumera les tâches plus en relation avec le « côté humain » comme la gestion du personnel et des bénévoles, la participation aux comités d'EDO ainsi qu'auprès des partenaires. Le directeur travaillera moins d'heures (21) en 2023-2024.

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. Suite à sa sélection en mars 2023, Asma Dhifi débutera le 15 mai 2023 comme directrice adjointe.

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 le directeur et ses adjointes, par l'entremise de la CDC Rond Point.

Bénévolat pour des tâches diverses

Outre les bénévoles de l'animation, nous accueillons 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^{MD} (en présentiel), soirées d'entraide et de partage), promotion (envois d'affiches promotionnelles et dépliants), mini constructions (bricolage), Mon premier Noël sans toi^{MD} (en présentiel : montage et démontage d'arbres de Noël) ou couture. Ces activités n'ont pu se tenir de la façon habituelle encore cette année.

Subventions

Le directeur assume la préparation des prévisions budgétaires et la production de la demande au *Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)*. 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 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 **168 958 \$** pour le PSOC, dont un montant supplémentaire de **33 856 \$** pour la santé mentale. Nous avons produit notre reddition de compte (fin juin).

Nous avons également présenté des demandes au *Programme d'embauche pour la relance économique du Canada* (PEREC) pour les périodes 25, 26, 27 et 28.

Nous avons réfléchi à la possibilité de présenter un projet à **Bell cause pour la cause**, mais nous ne l'avons pas fait.

Autre contribution

Sans constituer une demande officielle de financement, la **Coopérative funéraire de l'Outaouais** nous fournit une contribution annuelle substantielle depuis plusieurs années (2006) 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** ». **Formation des salariés**

Le directeur a aussi participé à une rencontre Teams sur deuil adolescent et à un colloque sur le deuil : *Pour une humanisation de l'accompagnement des personnes endeuillées*. Il a aussi participé à une Mini-causerie de l'Association paritaire pour la santé et la sécurité au travail du secteur affaires sociales et à un webinaire de CyberImpact sur la loi 25 (données personnelles). Il a écouté une présentation TED du Dr. Jill Taylor. Une formation sur l'Empowerment de Marquis Bureau via la CDC Rond Point a été offerte. Carole, Yawoa et le directeur y ont participé.

Le directeur a participé à une présentation sur la reddition de compte PSOC et au module 2, de la formation Régime de retraite. Il a participé au Forum régional sur la gestion des bénévoles (21 oct) à la *Maison du citoyen*.

Il a été présent à une présentation sur l'aide médicale à mourir au Centre communautaire Joseph de Buckingham et à une rencontre chez Donna Troop pour Wind Phone.

Carole Verdon et Francine Bergeron, une bénévole, ont participé au colloque sur les soins palliatifs.

Formation des bénévoles :

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. Elles sont analysées et 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.

La présidente a poursuivi ses connaissances sur l'apprentissage du logiciel Zoom. Elle a aussi suivi une courte formation sur le logiciel Movavi et la conversion de PowerPoint pour YouTube.



En 2022-2023, les neuf animateurs et animatrices bénévoles ont été Francine Bergeron, Chantal Charette, Michel Gabin, Chantal Gilbert, ? (derrière Francine), Danièle Le Cavalier, Anne Levert, Benoit Paquin et Lucille Saumure. André Raymond et Claire Branchaud, formateurs, encadrent le groupe.



La technique du foulard avec Michel Gabin et Chantal Gilbert.

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^{MD}). Même l'assemblée générale en intègre plusieurs éléments. Tous les nouveaux programmes intègrent cette approche. Le conseil d'administration a décidé 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 formation d'animation holistique a eu lieu les 6,7 et 8 janvier 2023.



En plus de la formation de base, ils auront maintenant à suivre par une formation spécifique sur l'animation holistique du programme Genuine Contact^{MD} (une nouvelle condition-cadre). Nous voulons l'offrir au moins aux deux ans. Sur la photo, à l'avant Rissicatou Kérééré, Christine Brindamour, Marthe Bergevin, Anne Levert et, à l'arrière, Francine Bergeron, Chantal Charette, Danièle Le Cavalier, Michel Gabin et Benoit Paquin.

Groupes d'entraide (numéros 270 à 284 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. Les informations ci-dessous sont largement inspirées des rapports d'activités de Yawoa Parkoo, adjointe administrative.

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.

Groupes d'entraide

Nous avons travaillé à un PowerPoint pour groupes réguliers sur le deuil animalier.

Au niveau des inscriptions, nous en avons eu **37** en virtuel et **18** en présentiel pour perte de conjoint, **62** en virtuel et **9** en présentiel pour perte de parent, **11** en virtuel et **5** en présentiel pour perte d'enfant, **13** en présentiel pour *J'écoute ma toute petite voix*, **5 en présentiel** pour *Partager pour mieux grandir* (ados) et **6** en présentiel pour le deuil animalier.

Inscriptions au Un à un

*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 survenu il y a 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.*

*Ce service est important afin d'assurer une aide immédiate aux personnes qui en ont besoin. 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.***

Pour le **Un à un**, nous avons eu **4** demandes pour perte de conjoint, **5** pour perte de parent, **2** pour perte d'enfant, **1** pour Petite voix, **0** pour ados et **1** pour deuil animalier.

Demandes d'informations

Notre expertise dans le deuil est connue et reconnue. Cette année, des demandes d'information nous sont parvenues de **44 intervenant(es) dont 14 par courriel** de plusieurs organismes :

- Travailleurs et travailleuses sociaux en soutien à domicile, du Programme d'aide personnelle familiale et communautaire (PAPFC),
- CLSC de Gatineau, de Hull, de Buckingham, de St-André-Avellin et de Pontiac
- Conseillère en soins infirmiers au programmes de don d'organes et tissus humains à l'hôpital de Hull
- Centre de Jeunesse Outaouais
- Centre de protection de la jeunesse, des Centres médicaux GMF Outaouais, du GMF Omni clinique de l'Outaouais et Médigo
- Centre d'aide psychosociale, du Centre de réadaptation *La Ressource*
- Hôpital *Pierre-Janet*
- Clinique médicale du Plateau
- Programme de jeunesse au Centre de réadaptation pour les jeunes en difficulté
- Intervenantes du Centre pédiatrique social
- Gîte-Ami
- Cégep de l'Outaouais
- Centre Elizabeth Fry
- CAVAC
- Sœur Monique Beauchemin
- CDC Rond Point
- UQO
- Étudiants doctorants

Ces demandes ont porté sur :

- Le fonctionnement de nos programmes et services en anglais
- Soutenir des adolescents endeuillés et des jeunes endeuillés des Centres de jeunesse
- Pour des recherches auprès des personnes endeuillées dans le cadre de leurs études universitaires
- Présentation des programmes et services

Nous avons aussi reçu des demandes d'information de **451 demandes de particuliers**, dont 109 par courriel

Ces demandes ont porté sur :

- Inscriptions à des groupes d'entraide
- Informations sur nos programmes et services
- Services en anglais
- Soutien suite à une séparation

Nos programmes (animation)

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. Le programme condensé adulte pour pertes mixtes (différents types de pertes par décès) peut se tenir à Hull et en région. Les locaux du Complexe Whissell étant réservés pour leur usage exclusif, 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 270 (Retrouver son identité), 272, 273, 274, 275, 276, 277, 279, 280, 282 et 283). Nous avons tenu notre programme condensé en présentiel pour les groupes 271, 278 et 284.

Pour les groupes réguliers de l'année 2022-2023, **37,2 %** 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 **18,6 %** recommandées par des participants ou ex-participants, à **2,7 %** par d'autres organismes du

milieu et à 4,4% par des maisons funéraires. Nos communiqués dans les médias, Google, nos dépliants et notre site Internet (<https://entraide-deuil.qc.ca>) attirent 29,2 % des gens à nos groupes, tandis que 6,3 % sont ont été sensibilisés par les médias et 2,7 % nous viennent d'autres provenances. Au besoin, nous recommandons, bien sûr, les gens vers des ressources appropriées.

Types de participation	Animatrices et animateurs	Nbre de groupes	Inscrits	Présents (au moins 1 fois)	Ont complété leur groupe
Retrouver son identité (ateliers d'introspection) (gr. 270)	Micheline Rochon Claire Branchaud André Raymond	1	6	5 83,3 %	5 83,3 %
Perte d'un « parent » (père, mère, frère, sœur, autre) (gr. 275, 276, 281 et 282)	Micheline Rochon Chantal Charrette Rissicatou Kékéré Yawoa Parkoo	4	31	25 80,6 %	23 74,2 % %
Perte d'un(e) conjoint(e) (gr. 272, 273, 280 et 283)	Marthe Bergevin Francine Bergeron Gilles Morisset Michel Gabin Anne Levert Hélène Leduc	4	28	21 75,0 % %	16 57,1 % %
Pertes mixtes - Progr. condensé Hull (gr. 271, 277, 278 et 284)	Lyne Galarneau Micheline Rochon Michel Gabin André Raymond Anne Levert Shanelle Rondeau	4	29	19 65,5 %	19 65,5 %
Perte d'enfant gr. 274 et 279	Danièle Le Cavalier André Raymond	2	12	10 83,3 %	9 75,0 %
Enfant en deuil (gr. 277)	Micheline Rochon Claire Branchaud Autre animatrice	1	7	5 71,4 %	5 71,4 %
TOTAL (dont l'adjointe administrative et le directeur)	16 animateurs différents	16	113	85 (75,2 %)	77 (68,1 %)

Note : Les groupes pour perte d'un « parent », de conjoint et d'enfant ont 11 rencontres Celui pour enfants en deuil en compte 9, celui pour adolescents 7 et celui pour le deuil animalier en compte 5.

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. Un programme condensé sur une fin de semaine pourrait servir à combler les besoins de groupes d'entraide dans ces secteurs.

Statistiques sur les participants	Féminins		Masculins		Total
Nombre total	87	77,0 %	26	23,0 %	113
Nombre de 5 à 12 ans	1	0,9 %	0		1
Nombre de 13 à 17 ans	0		1	0,9 %	1
Nombre de 18 à 29 ans	4	3,5 %	0		4
Nombre de 30 à 44 ans	20	17,7 %	0		19
Nombre de 45 à 64 ans	35	31,0 %	10	8,8 %	45
Nombre de 65 ans et +	27	23,9 %	17	15,0%	43
Accompagnement reçu pour le service Un à un			6	5,3 %	
En couple			34	30,1 %	
Célibataires			29	25,7 %	
Monoparentales			1	0,9 %	
Veufs/veuves			43	38,1 %	

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



En plus des groupes réguliers (270 à 284) nous avons aussi tenu une rencontre bilan pour les participants en virtuel en décembre et en janvier.

Localités	Participant(e)s	Localités	Participant(e)s
Gatineau (Aylmer)	13	Dudswell	1
Gatineau (Buckingham)	5	Montréal	1
Gatineau (Gatineau)	42	Québec	1
Gatineau (Hull)	26	Ste-Anne-des-Plaines	1
Gatineau (Masson-Angers)	1	St-Jérôme	1
L'Ange-Gardien	1		
La Pêche	1	Région d'Ottawa, On	2
Luskville	1	Bourget, On	2
Namur	1	Hawksbury, On	1
Petite-Nation	4	Rockland, On	1
Shawville	1	Verner, On	1
Val-des-Monts	5	Total	113



Groupes réguliers virtuels 272 à 276 (animateurs Marthe Bergevin et Francine Bergeron, Michel Gabin et Gilles Morisset, Micheline Rochon et Chantal Charrette, Danièle Le Cavalier et André Raymond, Benoit Paquin et Yawoa Parkoo.

Ayant axé nos interventions vers des rencontres thématiques, les participants des rencontres virtuelles ont voulu se rencontrer physiquement à la salle de l'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais en décembre 2022.

Provenance des inscriptions **aux rencontres thématiques**

Localités	Participant(e)s	Localités	Participant(e)s
Gatineau (Aylmer)	7	Laurentides	1
Gatineau (Buckingham)	4	St-Jérôme	1
Gatineau (Gatineau)	44	Dudswell	1
Gatineau (Hull)	16	Sherbrooke	1
L'Ange-Gardien	2	Québec	2
		Région de Montréal	4
Bowman	1	Alfred, On	1

Chelsea	1	Hawkesbury, On	1
La Pêche	2	Rockland, On	1
Namur	1	Région d'Ottawa, On	7
Petite-Nation	4		
Val-des-Monts	4	Total	105

Voici les thèmes de 15 rencontres priorisées et leurs participations.

6 avril (Les émotions et les sentiments)	18
4 mai (Composer avec le vide)	15
29 avril (Héritage moral et spiritualité dans le deuil)	13
19 octobre (La souffrance, instigatrice d'un changement profond)	10
1 ^{er} juin (Deuil et sexualité)	9
16 novembre (Héritage moral et spiritualité dans le deuil)	9
30 novembre (Composer avec le vide)	9
3 décembre (Mon premier Noël sans toi)	8
10 décembre (Mon premier Noël sans toi)	8
8 mars (Les émotions et les sentiments)	7
18 mai (Solitude et relations humaines)	6
21 septembre (Les états de deuil)	6
11 janvier (Deuil et sexualité)	5
14 décembre (Solitude et relations humaines)	3
2 novembre (Les émotions et les sentiments)	1

Un travail est en cours d'élaboration sur deux documents pour de nouveaux thèmes : Avant et Après l'aide médicale à mourir.

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.

Les rencontres thématiques

Avec nos rencontres virtuelles par Zoom, l'idée de tenir des groupes d'entraide par Internet a été mise de l'avant et a répondu à un besoin, tout comme 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.

De 3 ou 4 rencontres avant la pandémie, nous avons converti et développé les sujets de nos Soirées d'entraide et de partage. Concrètement, nous avons offert 8 à 9 sujets en deux séries de rencontres thématiques aux deux mercredis.

Les animatrices et animateurs qui ont animé les rencontres régulières et thématiques sont : Francine Bergeron, Marthe Bergevin, Claire Branchaud, Chantal Charette, Lyne Galarneau, Michel Gabin, Rissicatou Kérére, Danièle Le Cavalier, Hélène Leduc, Anne Levert, Yawoa Parkoo, Micheline Rochon, Shanelle Rondeau et le directeur. Nous avons fait des conversions des présentations des mercredis sur YouTube par le directeur et les avons acheminées aux participants après les rencontres.

Une rencontre en présentiel des participants virtuels a eu lieu à la salle de l' *Association des Neurotraumatisés de l'Outaouais* en décembre et janvier.

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. Des corrections au Guide sont apportées régulièrement.

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 (16 \$). Nous avons renouvelé, en janvier 2021, l'entente sur les droits d'auteur pour un autre 5 ans. 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.

Cette année, les ateliers se sont tenus aux 2 semaines du 8 avril au 4 juin.



J'écoute ma toute petite voix

En plus du programme, un contrat pour une vidéo sur l'histoire de Blaireau a été donné à César-David Pereira.

Rencontre familiales

Nous avons procédé à la mise à jour du Guide d'animation en plus d'animer 4 rencontres familiales avec Claire Branchaud. Du travail sur des présentations PowerPoint pour la famille a été fait ainsi que des montages des présentations.



Programme condensé

Les programmes condensés 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 la Petite-Nation, où les moyens de transport public sont inexistants. 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).*

Nous avons tenu des programmes condensés les 15 et 16 octobre ainsi que les 18 et 19 février. Le Guide du programme condensé a été révisé. Des repas préparés ont été achetés chez Costco.

Mon premier Noël sans toi^{MD}...

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^{MD}, 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^{MD} est d'ailleurs un nom de marque de commerce officiellement enregistré.*

Nous avons dû aussi convertir cette activité en mode virtuel. Elle a attiré **8** personnes le samedi 3 décembre et **8** personnes le 10 décembre. Nous avons cependant eu **31 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 Francine Bergeron, Chantal Charette, Claire Branchaud et le directeur.

Provenance des inscriptions à Mon premier Noël sans toi^{MD}

Localités	Participant(e)s	Localités	Participant(e)s
Gatineau (Aylmer)	1	Sherbrooke	1
Gatineau (Buckingham)	3	Val-des-Monts	1
Gatineau (Gatineau)	8	Bourget, On	1
Gatineau (Hull)	9	Embrun, On	1
Namur	1	Hawkesbury, On	1
St-Jérôme	1	Rockland, On	1
Ste-Anne-des-Plaines	1	Région d'Ottawa, On	1
		Total	31

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, les 3 et 10 décembre.

Nos services

Vulnérabilité - Quelques statistiques supplémentaires pour 2022-2023

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 :

Total des participants	113	Nombre	%
En arrêt de travail lors de l'inscription		1	0,9 %
Prenaient des antidépresseurs		44	38,9 %
Prenaient des somnifères		38	33,6 %

En 2022-2023, on dénombre **113 participants pour les groupes réguliers**. Par ailleurs, **70,0 % des participants avaient 51 ans et plus**. Pour tous les participants réguliers, nous offrons des services indispensables qui leur permettent de revenir plus rapidement et plus sereinement à une vie « normale ».

Clientèles prioritaires

Clientèles régulières desservies en 2022-2023

Inscriptions aux groupes d'entraide :	113
Présence à au moins une rencontre : 85	
Rencontres/entretiens téléphoniques avec des étudiants ou intervenants au bureau :	2
Demandes d'infos (intervenants) :	44
Demandes d'infos (particuliers) :	451
<i>Soirées d'entraide et Mon premier Noël sans toi^{MD} par Zoom (inscriptions) :</i>	139
<i>Retrouver son identité</i>	6

Sous-total : 755

Clientèles prioritaires

Clientèles occasionnelles desservies en 2022-2023

Présentations publiques :	124
Stands promotionnels :	30
Sous-total :	154
Rencontres thématiques par Zoom	105

Autres clientèles occasionnelles

Visiteurs différents à notre site web dans l'année : 3 781 *

Sous-total : 3 781 *

Total global : 4 690

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

Le conseil d'administration et nos comités

Préparation du canevas de réunion pour les rencontres du conseil d'administration et rédaction des procès-verbaux. Adoption d'une politique de télétravail.

Nos comités ont tenu des rencontres à **44 reprises**, en plus des échanges informels et des **7 réunions** du conseil d'administration.

Comité Soirées d'entraide et de partage

Les rencontres thématiques se sont tenues en mode virtuel. Le Comité a présenté **20 soirées** d'entraide et de partage virtuelles et développé de nouveaux thèmes. Ont animé les rencontres virtuelles thématiques : Francine Bergeron, Claire Branchaud, Chantal Charrette, Hélène Leduc, Micheline Rochon et le directeur.

Comité des bénévoles

Les rencontres (6) se sont surtout tenues en mode virtuel. Le comité a pris la charge d'organiser un concours de photos, un jury extérieur a été composé et un calendrier a été remis aux bénévoles au Party des fêtes le 14 janvier ou expédié par la poste.

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 comité a aussi organisé le party des Fêtes des bénévoles à la mi-janvier.





Comité des bénévoles : Steve Woodbury, André Raymond, Claire Branchaud et Yawoa Parkoo, adjointe administrative et coordonnatrice du comité.

Activités de reconnaissance et vie associative

Le directeur a échangé avec plusieurs des bénévoles.

Le brunch annuel des bénévoles a eu lieu le 1^{er} mai tandis que la formation de base a eu lieu en mai et juin 2022. Nous avons tenu l'épluchette de blé d'Inde annuelle à la fin août chez Claire et Steve. Pour des économies sur les années futures, nous avons acheté une marmite, un panier et acquis un brûleur pour la cuisson du maïs.

Un gros merci à tout le monde !

Comité du 35^e anniversaire

Le comité du 35^e anniversaire s'est rencontré à 8 reprises, en plus d'une rencontre pour le comité promotion de l'événement et produit une affiche et des billets. Des contacts ont été faits auprès de commanditaires potentiels. Des coupes de vin identifiées ont été achetées et remises aux convives. Nous avons produit un chiffrier pour comptabiliser l'achat des fromages, vins, terrines, etc. Nous avons rencontré 3 conseillers des SAQ Sélection pour les choix de vins et une spécialiste de *La Trappe à fromages* pour les fromages. En plus de *La Trappe à fromages*, nous avons commandé directement de producteurs de la *Fromagerie Montebello* et du *Fromage au Village* de Lorrainville, au Témiscamingue. Une petite dégustation a été faite avec les membres du conseil d'administration.



L'une des tables des convives avec Nic Carey au piano, en arrière-plan.

Un PowerPoint de présentation des vins, fromages et commanditaires a été réalisé.

Nous avons visité à quelques reprises le *Domaine des Trembles* Tout un travail de préparation des lieux et de la nourriture a été fait. Des arrangements ont été pris pour reconduire les convives après la soirée. Nous avons contacté la troupe de clowns *Les Cyclownes* pour connaître le coût de deux clowns pour la soirée du 35^e.

Nous avons contacté *Tolérance Zéro*, un service de raccompagnement en prévision de la soirée du 35^e anniversaire. Même chose pour Régal Taxi.

Carole et le directeur ont rencontré le directeur et le maître d'hôtel du *Domaine des Trembles* pour la planification de la soirée du 5 novembre (35^e anniversaire). Un communiqué de presse a été préparé pour le 35^e anniversaire et acheminé à divers médias.

Carole a été à l'accueil des invités au *Domaine des Trembles* le soir de notre 35^e avec Steve Woodbury et Shanelle Rondeau.

Comité de communication

Les informations ci-dessous sont largement inspirées des rapports d'activités de Carole Verdon, adjointe aux communications.



Le Comité de communication : Carole Verdon, adjointe aux communications et coordonnatrice du comité, André Raymond, Claire Branchaud, Achille Joyal et Élise Boisvert.

Le comité de communication s'est rencontré à **8 reprises** par Zoom. Carole est coordonnatrice et prend les notes des rencontres. Les discussions ont porté principalement sur la promotion pour les groupes réguliers et thématiques, pour *Mon premier Noël sans toi^{MD}* et les programmes condensés à Hull. Le journal interne L'Arrimage a été produit. Nous avons utilisé l'envoi de masse par notre serveur pour rejoindre nos membres.

Nous avons produit un code QR pour avoir accès rapidement à notre site web et est utilisé à l'emplacement du Wind Phone de Chelsea. Carole a aussi vérifié le site web pour des modifications au besoin. Elle a aussi produit ses rapports d'activités.

Carole a aussi pris la charge du *Programme de prévention des risques en entreprise*. Il était nécessaire de désigner un.e agent.e de liaison et sécurité en santé et sécurité. Elle a identifié les risques pour chacun des locaux et proposé des actions concrètes pour les corriger. Une recherche a été faite en vue d'obtenir des informations pour la mise en place d'une politique d'encadrement sur le télétravail et a été adoptée par le conseil d'administration.

Carole a visité le site de la *Journée nationale du deuil* afin de collecter de l'information pour le comité de communication.

Nous sommes maintenant dans le répertoire des ressources régionales de la Chaire Jean Montbourquette.

En plus de participer à notre l'assemblée générale, Carole a participé à celle de la CDC Rond Point.

L'Arrimage

Carole a rédigé le contenu et fait la mise en page de l'Arrimage, le journal des membres. Trois numéros ont été produits.

Autres dossiers de Carole

La Relance a effectué, avec son service *Hebdo Ménage* afin de faire le grand nettoyage de nos locaux.

Une conversation téléphonique avec la directrice du Centre d'Action bénévole de Gatineau a permis de valider la possibilité de s'enregistrer comme organisme à la recherche de bénévoles. Carole a assisté à des soirées thématiques et au programme condensé des 28 et 29 mai, comme observatrice.

Présence virtuelle au comité de soins palliatifs du CH de Gatineau, auquel comité ont participé aussi Claire Branchaud et Yawoa Parkoo.

Compte tenu des exigences en termes de disponibilité pour un suivi adéquat, le conseil d'administration a décidé d'ouvrir son centre de documentation (sous la responsabilité de Carole) seulement à ses bénévoles. Les nouveaux documents sont décrits et cotés.

Des demandes de soumission ont été faites auprès de quatre agences pour la refonte éventuelle de notre site web. Carole a préparé (et rédigé) un argumentaire pour la refonte de notre site web à présenter au CA. Elle a créé au questionnaire d'évaluation pour des « testeurs » afin de tester l'expérience utilisateur de notre site web.

Elle a produit un PowerPoint de liens vidéos sur l'Aide médicale à mourir et préparé un cartable contenant de l'information diverse sur l'AMM pour Claire Branchaud, Micheline Rochon et Francine Bergeron, en vue de la mise sur pied de deux soirées thématiques sur l'AMM.

Carole a participé (deux jours) au *Colloque des soins palliatifs de l'Outaouais* avec Francine Bergeron, bénévole.

Carole a fait la promotion pour un appel de candidatures au poste de directeur.trice adjoint.e, et l'affichage sur notre page FB ainsi que la parution dans l'infolettre de la CDC Rond Point

L'adjoint aux communications à assister à un tutoriel en ligne pour réaliser un questionnaire « électronique » et fait des recherches sur Internet pour présenter un argumentaire (à présenter au CA pour la refonte du site web). Elle a fait des recherches pour trouver les modalités de réalisation pour le test utilisateurs pour notre site web (groupe témoin).

Enfin, Carole a créé des cartes de visite pour elle et l'adjointe administrative.

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 l'exercice 2022-23.

Total des participants	113	Nombre	%
Professionnels		28	24,8 %
Participants		21	18,6 %
Site Web EDO		17	15,0 %
Google		14	12,4 %
CLSC		8	7,1 %
Maisons funéraires		5	4,4 %
811		5	4,4 %
Organismes		3	2,7 %
Autres		3	2,7 %
Le Droit		2	1,8 %
TV		2	1,8 %
Dépliants		2	1,8 %
Voix du communautaire		1	0,9 %
Proches / amis		1	0,9 %
Hôpital		1	0,9 %

Comité des programmes et services

Le Comité a été inactif en 2022-2023.

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.

Nos programmes et formations ont, en majorité, leur grille d'évaluation d'impacts. Ce sont les groupes d'entraide adultes, le programme condensé adulte, Mon premier Noël sans toi^{MD}, 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 2023-2024.

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.

Promotion

Carole a mis à jour et entré la liste des médias et des cliniques vétérinaires du Québec dans la base d'adresses Gmail.

Communiqué de presse et envoi dans les médias.

Contact fait avec Le Droit pour une publicité pour souligner notre 35^e anniversaire et leur cahier spécial *Testament, succession et services funéraires* du 21 janvier 2023. Une pleine page pour le contenu journalistique et une pleine page pour l'annonce publicitaire ont été réservées.

La *Coopérative funéraire de l'Outaouais* a accepté de mettre la promotion de nos soirées thématiques sur le site. Un espace publicitaire et un contenu journalistique nous sont offerts gratuitement, dans l'édition de l'automne 2022 de la revue PROFIL (26,000 membres reçoivent la revue). Une demande régulière d'affichage pour nos groupes et soirées thématiques a aussi été faite sur leur page Facebook. La directrice a été rencontrée au sujet de nos cadres et affiches ainsi que la distribution de nos dépliants dans la pochette d'information qui est remise aux familles. Douze affiches intemporelles et une spécifique pour St-André Avellin ont été imprimées. Nous avons livré également trois cadres muraux et 1 500 dépliants et ils seront distribués dans leurs sept (7) succursales.

De façon générale, des promotions des soirées thématiques ont été mises sur notre site web et sur Facebook.

Une demande d'autorisation de reproduction d'un article pour notre page FB a été faite, à la *Fédération des coopératives funéraires du Québec* (article tiré de la revue Profil).

La Maison funéraire Shields Berthiaume de St-André Avellin a aussi été approchée afin de mettre sur leur page Facebook nos soirées thématiques et nos programmes en virtuel ou en condensé à St-André-Avellin.

Une graphiste s'est chargée de modifier notre dépliant général. Une version revue du dépliant général d'EDO a été soumise au Comité de communication pour approbation et réimpression. Une demande a été faite pour modifier le logo pour le 35^e. Le dépliant a été réédité en 5 000 copies. Des copies de l'affiche intemporelle ont été faites pour nos cadres muraux. Il y a eu une livraison de 100 dépliants à l'*Office d'habitation de l'Outaouais*.

Les Jardins du Souvenir ont accepté que notre dépliant général soit ajouté dans la pochette destinée aux familles et disponible à la réception. Cinq cents dépliants ont été livrés. Une quantité sera envoyée à leurs succursales de Hull, Aylmer et St-André Avellin.

Une recherche et de l'écoute de certains balados de la série de balados, organisée par l'équipe du *Salon de la mort*, et envoi d'un courriel pour leur demander une autorisation de publication de certains liens sur notre page Facebook.

Carole a fait inscrire EDO pour recevoir l'infolettre d'ESPACE OBNL. *La vie, la mort... on en parle ?* Un portail intéressant débordant de ressources pour aider à parler de la mort et du deuil avec les enfants et les adolescents. Entraide-Deuil a été inscrit au carnet d'adresses d'acteurs spécialisés et reconnus.

Appels faits auprès du Magazine la *Voix du Communautaire au Québec*, de l'*Info Petite-Nation* (quatre hebdomadaires en Outaouais), le journal *Les 2 Vallées* pour obtenir leur grille tarifaire et une cueillette d'informations sur leur nouvelle procédure. L'agent de communication de CDC Rond Point a été contacté au sujet de l'affichage des activités dans leur infolettre mensuelle.

Nous avons contacté Imagi Affichage pour faire une 2^e campagne de publicité sur 20 autobus du lundi 26 septembre au dimanche 23 octobre.

La promotion de l'activité Mon premier Noël sans toi^{MD} a été faite sur notre site web et notre page Facebook. Nous avons aussi fait la promotion d'un nouveau service *Soutien aux familles*.

Entrevues pour le directeur - présentations

Avec Jhade Montpetit, animatrice radio à Radio-Canada ;

- Michel Picard, animateur radio à UNIQUE FM, pour une entrevue avec le directeur pour souligner notre 35^e anniversaire ; un affichage sur notre page Facebook du lien a été mis pour écouter l'entrevue ;
- Jean-François Joannis, animateur à la TVC Basse Lièvre pour souligner le parcours d'EDO (58 minutes) ;
- Nathalie Vasiloff, CHIP-FM, animatrice et directrice musicale, pour souligner notre 35^e anniversaire ;
- Manon Bouvier-Nerbonne, réalisatrice de l'émission *Sur le vif* a été contacté pour une entrevue radio avec Philippe Marcoux ;
- Entrevue du directeur et de Nathalie Gaudet avec le journal *Le Droit* pour souligner notre 35^e anniversaire ;
- Entrevue du directeur à 104.7 Outaouais et *Le retour* pour souligner notre 35^e ;
- Entrevue du directeur avec l'animatrice Sheila Fournier de CHGA (Maniwaki) ;

Des contacts ont été faits auprès de MaTV quant au babillard communautaire pour nos activités et pour ajouter une page ponctuelle pour la vente des billets pour le 35^e .

Carole s'est occupée de prendre rendez-vous pour des présentations du directeur sur nos services auprès du CISSSO. Nous avons reçu un appel d'une infirmière pivot pour que le directeur aille faire une présentation devant des infirmières pivots. Une communication a été faite avec une infirmière gestionnaire du *Centre de cancérologie de Gatineau* pour une présentation du directeur, à l'automne.

EDO a été ajouté au *Portal palliatif canadien, pour le Québec*. Nous avons reçu un appel d'une infirmière de liaison en soins palliatifs de l'hôpital de Gatineau. Elle nous a transmis une invitation pour que des personnes clés chez EDO puissent faire partie de leur comité en soins palliatifs.

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.

Le Centre d'action bénévole de Hull nous a contactés pour obtenir notre dépliant général dans le cadre de la promotion du bénévolat. Nous avons aussi livré 25 copies de chaque dépliant et 100 copies pour le dépliant général au *CAVAC de l'Outaouais*

Un entretien avec une conseillère en soins infirmiers au programme de dons d'organes et de tissus du CISSSO a été réalisé pour des renseignements sur nos programmes et services et refaire le plein de nos dépliants. Deux cents dépliants ont été livrés au *CH de Gatineau* et 200 autres au *CLSC de la rue Lois* ainsi que la livraison de 180 dépliants au programme de dons d'organes et de tissus du CISSSO.

Centres d'info santé

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

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 (L'Arrimage). 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 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 que nous nous efforçons de maintenir à jour. Environ 12,4 % 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. L'adjointe aux communications gère la page Facebook d'EDO.

Le site web a reçu **3 781 visites**. Nous avons également une page **Facebook** pour Entraide-Deuil (cherchez « *entraidedeuil* »).

Mois

Visites

Pages

Hits

2022-2023			
Avril	283	1 295	2 387
Mai	345	1 335	2 807
Juin	318	1 496	3 017
Juillet	318	1 255	2 112
Août	322	1 192	2 359
Septembre	310	1 217	2 123
Octobre	315	1 595	3 123
Novembre	296	1 575	3 091
Décembre	324	1 563	2 800
Janvier	354	1 455	2 827
Février	288	1 054	2 125
Mars	308	1 142	2 400
Total	3 781	16 194	31 171

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.

Cette année, nous avons fait des présentations :

- Au CISSSO sur nos services (21 juin).
- À la DPJ sur le deuil et nos services (4 oct.)
- Au CISSSO (infirmières pivots) sur nos services (6 oct.).
- À la maison Alonzo-Wright sur le deuil et nos services (10 nov.)
- Présentation Jardins du souvenir sur nos services 22 novembre
- À la CDC Rond Point sur le deuil et nos services(28 fév.)

Stand (kiosque) de promotion

Nous avons tenu des kiosques promotionnels au *Salon du mieux-être* à Gabrielle-Roy (11 oct.) et à Félix-Leclerc (13 oct.).

Partenariats

Entraide-Deuil est membre de trois regroupements régionaux :

- **La Corporation de Développement Communautaire Rond Point**
- **CAP Santé Outaouais**
- **Le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais**, depuis mars 2023.

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 :

- CDC Rond Point : Participation à l'AGA extraordinaire (26 avril) et à l'AGA (20 septembre). Participation du directeur à quatre déjeuners (Ripon, St-André-Avellin et bureau).
- CAP Santé : Participation à l'AGA (22 juin)
- Échange avec Mélanie Sarrazin pour adhésion ROCSMO en 2023-24 (Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais).
- Association des neurotraumatisés de l'Outaouais : entente annuelle de location de leur local.
- Échange avec Claire Branchaud, Steve Woodbury et Donna Troop pour le site du *Wind Phone* et inauguration du site le 10 septembre.
- Rencontre avec la paroisse sur avenir des locaux à la paroisse.
- Renouvellement en vigueur 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*.
- Rencontre avec Myriam Vargas en vue d'un projet de groupe pour personnes immigrantes.

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.

- Nous avons reçu un appel d'une étudiante au doctorat en psychoéducation de l'Université de Sherbrooke : Son projet de doctorat portait sur le prédeuil et le deuil des adolescents qui font face à la perte prévisible d'un parent (ex. cancer). Elle souhaitait créer une rencontre virtuelle avec différents intervenants, dont certains membres d'EDO. Claire et André y ont participé. Nous avons collaboré à une étude sur le bien-être psychologique des membres de familles endeuillées par maladie ou par homicide.
- Le directeur a participé une conférence du midi de Lise Paradis, Université St-Paul (11 avril) et à Being a leader : A conversation with Kevin Munn-Venn, Université St-Paul (21 juin).
- Le directeur a rencontré Joanne, stagiaire à Inter-section.

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.
- Rencontre avec Carmen Michaud du CISSSO sur le programme *Les Éclaireurs*.

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 (2006), 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, lorsque possible.*
- Échange avec Guylaine Beaulieu, dg. 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.*
- Nous avons rencontré *Les Jardins du souvenir* (22 nov.) et *Steve Moran*, conseiller municipal (2 déc.) pour échanger sur EDO et visiter nos locaux.

Autoévaluation

Comme par le passé, les références à notre organisme proviennent des gens du réseau 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. Notons que plusieurs personnes nous ont aussi trouvés grâce à Google.

Nous avons converti *Mon premier Noël sans toi*^{MD}, tout comme nos présentations des *Soirées d'entraide et de partage*, en rencontres thématiques aux deux mercredis. Nos rencontres régulières ont été utiles à **16 groupes** dont **4 groupes** pour notre programme condensé d'une fin de semaine en présentiel. Nous avons offert 2 séries de rencontres thématiques (9 sujets). Nous projetons en ajouter en 2023-2024. Plusieurs participants nous ont dit comment ces rencontres étaient importantes pour eux. 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. Nous avons aussi cependant tenu notre brunch annuel de la *Semaine nationale d'action bénévole* en formule cabane à sucre.



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

Retour sur nos priorités de l'année précédente

Comité des bénévoles

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

Le concours de photos a porté sur l'architecture. Par ailleurs, 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.

Un sondage a été fait pour mieux connaître des besoins des bénévoles.

Comité des programmes et services

Le Comité n'a pu être relancé, comme nous l'espérions. 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 sera revu).

Comité Soirées d'entraide et de partage

À la demande des participant.e.s virtuelles, des rencontres en présentiel ont eu lieu aux mois de décembre et janvier. Nous comptons maintenir cette activité en formule hybride : des rencontres en personnes et virtuelles. Nous comptons notamment maintenir nos rencontres thématiques aux 2 semaines.

En plus des thèmes développés en 2022-2023, nous comptons en réaliser de nouveaux en 2023-2024.

Comité de communication

Comme prévu, nous avons publié 3 numéros de *l'Arrimage* afin d'informer nos membres. Malheureusement, nous avons encore du chemin à faire pour rejoindre les ados. Nous avons pu tenir notre activité *Mon premier Noël sans toi^{MD}* à deux reprises virtuellement, en décembre.

Nous souhaitons approcher nos partenaires naturels pour offrir les groupes pour enfants et ados en deuil. Il y aura lieu de négocier l'installation de cadres muraux chez nos partenaires.

J'écoute ma toute petite voix

Nous avons fait produire une vidéo pour enfants sur l'histoire de Blaireau.

Nos comités

Nous avons poursuivi le travail des comités de communications, des soirées d'entraide, des bénévoles et des évaluations.

Développement

Dû à des contraintes, nous n'avons pu utiliser le local au Complexe Whissell de Saint-André-Avellin (programme condensé).

Nous avons toujours l'intention de produire de capsules sur nos groupes réguliers et Mon premier Noël sans toi^{MD}, en recueillant des témoignages de participants.

Comme toujours, Entraide-Deuil demeure à l'affût d'enseignements qui pourraient aider encore davantage nos participants, nos bénévoles et notre personnel. 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 2023-2024

1. Mieux connaître l'avis des bénévoles concernant nos nouveaux services comme les groupes en été (entrevues – resp. C. des bénévoles)
2. Continuer à offrir la possibilité d'une rencontre en présentiel après les rencontres virtuelles. (resp. C. des bénévoles)
3. Analyser les résultats des évaluations issues des groupes d'entraide en présentiel et en virtuel. (resp. C. des programmes et services)
4. Redéfinir le titre du programme *Partager pour mieux grandir* (resp. C. des programmes et services)
5. Élaborer de nouveaux questionnaires d'évaluation pour nos programmes restants : (resp. Claire et André)
 - Programme condensé sur le deuil animalier
 - J'écoute ma toute petite voix
 - Partager pour mieux grandir
6. Poursuivre les rencontres régulières et thématiques pour adultes en formule hybride (présentiel et virtuel). (resp. CA)
7. Offrir des rencontres thématiques en présentiel aux 4 mois (resp. C. des soirées d'entraide et de partage)
8. Développer de nouveaux thèmes de rencontres de partage virtuel par Zoom, dont la peur de perdre un autre être cher, les dates d'anniversaire et le « Wind Phone » (Appel au vent). (resp. C. des soirées d'entraide et de partage)
9. Identifier et entreprendre des démarches auprès des partenaires naturels pour la promotion de *J'écoute ma toute petite voix* et de *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. Recueillir des témoignages de participants aux groupes réguliers et à MPNST par Zoom ou autrement et en faire des capsules à partager. (resp. C. de communication)
12. Offrir au moins une fois par année les services de groupes d'entraide dans la Petite-Nation (programme condensé).
13. Produire des affiches didactiques pour *J'écoute ma toute petite voix* (resp. animatrices de *J'écoute ma toute petite voix*)

14.

ANNEXES

Médias écrits



The graphic features a red banner at the top left with the text: "Mon premier Noël sans toi MD. Un événement unique pour les personnes qui ont perdu un être cher." Below this is a photograph of a family sitting on a sofa in front of a Christmas tree. To the right, the logo for "35 ans 1987-2022 Entraide-Deuil de l'Outaouais" is displayed. The main text reads: "La 18^e édition de *Mon premier Noël sans toi* MD ce samedi 3 décembre. *Mon premier Noël sans toi* MD est un événement virtuel unique pour les personnes qui ont perdu un être cher et qui s'apprêtent à vivre un premier Noël sans sa présence. Grâce à votre voix, merci d'aider les personnes endeuillées à trouver la voie du réconfort en faisant connaître notre événement. Le deuil fait partie de la vie. Parlons-en." At the bottom, an orange banner contains a star icon, the text "COMMUNIQUÉ DE PRESSE PUBLICATION IMMÉDIATE", and "Fichier joint".

Entraide-Deuil de l'Outaouais célèbre son 35e anniversaire

Par Charles-Antoine Gagnon, 5 novembre 2022



André Raymond (Martin Roy, Le Droit/Martin Roy, Le Droit)

Entraide-Deuil de l'Outaouais a souligné samedi soir son 35^e anniversaire. L'organisme a consacré plus de trois décennies à accompagner les personnes endeuillées à travers la douloureuse épreuve de la perte d'un être cher.

Le soutien pour cheminer vers l'apaisement se fait en groupe et s'échelonne sur onze rencontres à raison d'une séance par semaine. Chaque rencontre a des thèmes spécifiques.

« Les personnes qui vivent un deuil se sentent souvent seules. Quand elles participent à un groupe, elles voient qu'elles ne sont plus seules. C'est plus « sécurisant », a partagé André Raymond, directeur général d'Entraide-Deuil Outaouais.

Nathalie Gaudet est allée chercher un soutien auprès de l'organisme à la suite du décès de sa sœur en 2016. « Je sentais que j'avançais dans les étapes du deuil, mais en groupe on avance mieux et plus rapidement », a-t-elle souligné. « Lorsque les autres personnes parlent, des fois elles mettent en mots des émotions qu'on n'avait pas soi-même réussi à mettre en mots. Tout le monde est à des étapes différentes, a-t-elle continué. Parfois, quelqu'un exprime des émotions, comme la colère, et ça nous permet de constater si l'on vit semblable colère ou non. Ça nous aide à mieux avancer dans le cheminement du deuil lorsqu'on est en groupe. »

S'ouvrir

Au début, Mme Gaudet était plutôt timide et parlait peu. Elle a compris après une couple de rencontres que plus elle allait s'ouvrir, s'exprimer, plus elle allait s'aider. « Quand tu parles, tu avances, a-t-elle résumé. C'est comme une thérapie avec des gens hyper intelligents émotionnellement, et ça te fait avancer ».

Les accompagnateurs sont des personnes qui ont vécu la perte d'un être cher, qui ont participé aux rencontres d'Entraide-Deuil Outaouais, et qui ont été formées pour diriger les rencontres. « C'est comme ça qu'on assure la continuité et la qualité des services », a souligné M. Raymond.

La célébration du 35^e anniversaire s'est déroulée lors d'une soirée vins et fromages à laquelle ont participé plusieurs personnes ayant cherché de l'accompagnement auprès de l'organisme.

Publicité sur 20 autobus de la STO - Remise en 2022-23



Guide du citoyen de la Petite-Nation - Pub 2022-2024



**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



**Entraide-Deuil
de l'Outaouais**

Depuis 35 ans,
nous aidons les personnes en deuil.

Promotion sur le site d'EDO et la page Facebook de la COOP funéraire de l'Outaouais – Exemple :



Communiqué de presse

Pour publication immédiate

Mon premier Noël sans toi ^{MD}

Un évènement virtuel unique pour les personnes qui ont perdu un être cher

Gatineau, le 28 novembre 2022. – Pour une 18^e année consécutive, Entraide-Deuil de l'Outaouais invite les personnes endeuillées à participer à un évènement virtuel unique, les samedis 3 et 10 décembre 2022, à 19 h : Mon premier Noël sans toi ^{MD}. Pouvoir parler et partager, c'est essentiel, et savoir que d'autres vivent la même chose, c'est réconfortant.

Un premier Noël sans l'être cher, une étape difficile. Noël est une fête chargée d'émotions. Pour les personnes ayant vécu la perte d'un être cher durant l'année et qui s'apprêtent à vivre un premier Noël sans sa présence, la détresse, la douleur et la tristesse sont palpables à l'approche du temps des Fêtes. Comment s'y préparer ?

Mon premier Noël sans toi ^{MD} est une occasion pour les personnes endeuillées, au début du mois de décembre, de parler de leur chagrin, comprendre les émotions du deuil, vivre une symbolique (rituel) de Noël face à l'être cher disparu, obtenir des trucs pour traverser les Fêtes et mieux se préparer aux rencontres familiales et d'amis.

Un rassemblement virtuel significatif

- **QUAND?** Les samedis 3 et 10 décembre 2022 à 19 h
- **OÙ?** Via la plate-forme **Zoom**. (*Le virtuel : une expérience sans frontières géographiques*)
- **COÛT?** Gratuit
- **Information et inscription :** (819) 770-4814, poste 101, pour recevoir le lien Zoom de l'évènement.



À propos d'Entraide-Deuil de l'Outaouais. Organisme à but non lucratif, dont la mission, depuis 35 ans, est le mieux-être et l'autonomie des personnes endeuillées, à la suite du décès d'un être cher, par l'entraide et le partage en groupe et une approche globale du deuil. L'organisme dessert un large éventail de clientèles, allant de 6 ans à l'âge adulte, et offrant des groupes pour le deuil animalier. Site Web : deuiloutaouais@gmail.com.

- 30 -

MÉDIAS

Pour toute demande d'entrevue, les médias sont invités à contacter :
André Raymond, directeur général
Cellulaire : (819) 743-8230
direction@entraide-deuil.qc.ca

Promotion sur le site d'EDO et sa page Facebook - Exemple :



 Entraide-Deuil
de l'Outaouais

 Entraide-Deuil
de l'Outaouais

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

IDENTIFIER SES SENTIMENTS ET EXPRIMER SES ÉMOTIONS
Différence entre sentiments et émotions; normalité des émotions dans
le deuil; impacts de vivre ou de bloquer ses émotions; trucs pour
mieux les vivre.

Un échange suivra la courte présentation. Parler avec d'autres personnes, ça fait du bien. ♥

QUAND ? Le mercredi 6 avril 2022 à 19 h 00, via ZOOM
SUJET ? Identifier ses sentiments et exprimer ses émotions
Inscription obligatoire : deuiloutaouais@gmail.com, pour obtenir le lien Zoom

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

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^{MD}*. 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.

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. 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. Le directeur 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 : le bloc 1 (volet plus théorique) et le bloc 2 (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 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^{MD}

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



Patrice Bélanger



Francine Bergeron



Marthe Bergevin



Diane Bérubé



Élise Boisvert



Claire Branchaud



Solange Brazeau



Suzanne Calvé-Thibault



Nicole Charbonneau



Chantal Charette



Sandra Deschamps



Michel Gabin



Nathalie Gaudet



Chantal Gilbert



Linda Girard



Suzanne Guay



Monique Jacques



Lise Jolicoeur



*Ne souhaite pas
être identifiée*

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



Achille Joyal



Rissicatou Kékéré



Fernande Lafond



Danièle Le Cavalier



Chantal Leblanc-Bélanger



Hélène Leduc



Annick Levasseur



Anne Levert



Béa Kamona Mbuyu



Nicole Morin



Gilles Morisset



Benoit Paquin



Lise Pinsonnault



Luce Poulin



Huguette Rocheleau



Micheline Rochon



Shanelle Rondeau



Lucille Saumure



Yvette St-Pierre



Liette Théberge



France Voyer



Steve Woodbury