



Réseau d'entraide pour les personnes souffrant de  
troubles anxieux

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2022-2023

# SOMMAIRE

---

CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	3
MOT DU PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION .....	4
MOT DE LA DIRECTRICE .....	5
HISTORIQUE .....	6
MISSION .....	7
VALEURS .....	7
SERVICES .....	8
LE VERSANT EN 2022-2023 C'EST .....	9
• DE L'ACTION ET DES CHIFFRES .....	10
○ LES NOUVEAUX ATELIERS .....	10
○ LES ATELIERS EN CHIFFRES .....	10
○ LES BÉNÉVOLES ET INTERVENANTS PROFESSIONNELS .....	11
• DES RESSOURCES HUMAINES .....	15
○ LES ANIMATEURS ET INTERVENANTS .....	15
○ LA PERMANENCE .....	16
• DE LA COLLABORATION .....	17
• LA GESTION ET LE FINANCEMENT .....	14
• LA SANTÉ FINANCIÈRE .....	16
EN CONCLUSION .....	18

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

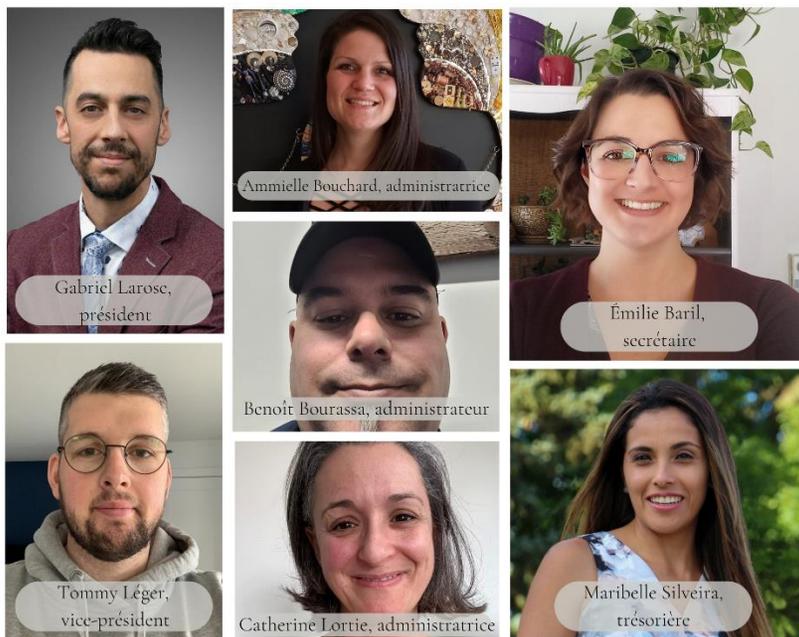
---

Composé de sept bénévoles engagés au sein de leur communauté, le conseil d'administration du Versant veille au rayonnement et à la pérennité des services offerts à ses membres. Cette année, les administrateurs se sont réunis à six reprises dont deux en vidéoconférence. Ils ont tenu l'assemblée générale annuelle en présence le 13 juin 2022, afin de rendre compte aux membres des réalisations et du bilan financier de l'organisme.

Les vacances laissées au conseil lorsque la vice-présidente Line Handfield et Isabelle Lanthier, administratrice, n'ont pas renouvelé leurs mandats ont été comblées par la venue de Maribelle Silveira et Tommy Léger. Ce dernier a accepté la vice-présidence tandis que Maribelle occupe le poste de trésorière.

Afin de permettre au Versant de poursuivre son action auprès de la communauté, quatre personnes occupent en ce moment la permanence de l'organisme. Elles administrent toutes les activités et travaillent conjointement avec les vingt-cinq bénévoles et onze professionnels qui complètent la force active du Versant cette année.

Gabriel Larose, président  
Tommy Léger, vice-président  
Émilie Baril, secrétaire  
Maribelle Silveira, trésorière  
Catherine Lortie, administratrice  
Ammielle Bouchard, administratrice  
Benoît Bourassa, administrateur



# MOT DE GABRIEL

---

Comment faire un mot du président à la fin d'une telle année ? Bien entendu, le mot du président vise à remercier les amis du Versant, les partenaires, les bénévoles. Il est important pour moi de ne pas vous oublier. Il est important pour moi de vous dire merci. Nous avons encore eu cette année l'aide formidable de nouveaux bénévoles, d'anciens également qui sont revenus. Nous avons également eu la chance d'obtenir un budget surprenant. Évidemment ce budget est venu avec l'obligation de fournir plus de service encore et rien n'aurait eu lieu sans la participation des membres.

Aujourd'hui, mes amis, je veux que les projecteurs soient sur le cœur du Versant.

Marthe, tu es ce cœur. Sans toi, le Versant ne serait pas où il est aujourd'hui... Zut, soyons honnêtes, le Versant n'existerait probablement plus.

J'écris ces lignes et je te vois déjà secouer la tête doucement, silencieusement, l'air de minimiser tes accomplissements. Tout le monde ici présent sait que je dis vrai pourtant. C'est avec toi que le versant avance depuis si longtemps.

Nous te devons mille mercis, et bien plus. Bien évidemment, merci pour tout le travail, ton dévouement et ta fidélité envers l'organisme...mais je dois te dire merci pour ton humilité également.

C'est un incroyable exemple pour nous tous de t'avoir vue continuellement placer la mission et l'organisme au cœur de tes priorités. Jamais, quand nous chantions tes louanges, tu n'as accepté d'être sous les projecteurs. Jamais, quand nous vantions tes mérites, tu n'as agi avec vanité. Pour toi, l'organisme était la "star". Même quand tu préparais ta sortie, tu as agi de manière à assurer la pérennité de l'organisme.

Grâce à toi, Le Versant bénéficie d'un nouveau cœur en la personne de Sandra, et ce dernier acte d'humilité de ta part, l'acte de passer le relais, nous permet d'accepter ton départ avec un peu plus de douceur. Dans ce dernier acte de bienveillance de ta part, nous pouvons nous sentir rassurés. Tu nous auras bien préparés pour l'avenir. Grâce à toi, le Versant est devenu grand. Grâce à toi, le Versant continuera...

*Gabriel Larose, président du conseil d'administration*



## MOT DE SANDRA

---

Cette année a été une année de transition pour moi mais aussi pour Le Versant puisque Marthe Bois m'a passé le flambeau. Nous avons vu France Brodeur nous quitter, Stéphanie Baril et Carole Vallée rejoindre notre équipe.

Depuis que je suis au Versant, je mets un point d'honneur à venir en aide aux personnes qui souffrent de troubles anxieux. Je suis touchée par la détresse d'une partie de la communauté mais ce qui me permet de poursuivre mon travail avec passion c'est de constater à quel point nous permettons à ces personnes d'améliorer leur vie.

Je suis reconnaissante d'être entourée de personnes dévouées pour une même cause, que ce soit le personnel de la permanence ou les bénévoles, tout le monde œuvre dans le même sens.

Je remercie Marthe, les membres du conseil d'administration et les animateurs de m'avoir fait confiance et soutenue depuis le début. Je suis très fière de faire partie de la famille du Versant.

Cette année encore, l'aide financière du gouvernement québécois nous a permis de maintenir nos activités et nous avons même pu créer un nouvel atelier. Avec toute l'équipe, je souhaite que cela se poursuive pour l'année à venir.

*Sandra Robert, directrice*



# HISTORIQUE

---

Quelque temps avant la création du Versant, vers l'an 2000, le CLSC La Presqu'Île a permis à trois de ses travailleuses sociales de s'initier auprès de la Clé des champs, organisme né en 1994 d'une idée du CLSC d'Ahuntsic, à une approche visant l'entraide par des pairs à des personnes souffrant de troubles anxieux. Mireille Demers à Vaudreuil, Andrée Angers dans Soulanges et Violaine Quenneville à Rigaud ont donc commencé à travailler avec des petits groupes leur apprenant à gérer leur anxiété par l'approche cognitive comportementale. Puis elles ont réussi à convaincre des participants, souvent encore anxieux, à animer d'autres petits groupes à leur tour.

Avec l'appui de ces intervenantes et de l'organisateur communautaire du CLSC, Guy Francoeur, les animateurs se réunissaient pour échanger et s'entraider eux aussi. Peu à peu, l'idée de s'organiser ensemble et de devenir indépendant de l'institution gouvernementale fit son chemin et en juin 2008, le Registraire des entreprises du Québec accepta la création de l'organisme sans but lucratif Le Versant, réseau d'entraide pour les personnes souffrant de troubles anxieux. À l'assemblée générale de fondation 21 personnes étaient présentes et une centaine de participants anciens et nouveaux étaient invités à devenir membres.

# MISSION

---

Regrouper les personnes qui présentent des troubles anxieux, afin de former un réseau d'entraide qui les amènera à briser leur isolement et leur fournira les moyens pour retrouver un niveau de fonctionnement permettant leur pleine participation ou leur réinsertion sociale, telle est la mission du Versant. Dans cet objectif nous nous devons :

- D'offrir un soutien aux personnes présentant des troubles anxieux;
- D'organiser des activités et services d'aide, d'information et d'animation;
- De sensibiliser la population en général et les professionnels de la santé aux conséquences psychologiques et sociales des troubles anxieux;
- D'établir des liens avec les ressources pouvant venir en aide aux personnes qui nécessitent un service que ne peut offrir la corporation et les orienter vers les ressources appropriées.



# VALEURS

---

Bien inscrits dans nos Règlements, les principes qui guident les actions de tous ceux qui interviennent au Versant sont de :

- Miser en tout temps et en tout lieu sur le respect des personnes, le développement de pratiques démocratiques et la promotion de l'égalité entre tous.
- Combattre toute forme de discrimination. Les services du Versant sont ouverts à toutes et à tous, sans distinction quant à l'origine ethnique, la couleur, le sexe, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge, la religion, les convictions politiques, la condition sociale, le handicap ou les moyens utilisés pour pallier au handicap.
- Favoriser la concertation entre les personnes et les organismes qui vivent et qui interviennent sur le territoire. En d'autres mots, participer activement aux regroupements, tables de concertation et autres organismes qui poursuivent des orientations et des objectifs similaires. Travailler à tisser des liens de solidarité durables avec l'ensemble du milieu.
- Appuyer toutes mesures et actions qui favorisent la vie démocratique et la participation active des citoyens et des citoyennes à la vie démocratique, l'action communautaire, le développement communautaire, la protection de l'environnement et du patrimoine, la justice sociale, l'équité et le plein emploi, ainsi que l'accès pour tous à des services publics gratuits et de qualité.



# SERVICES

---

Le Versant offre une gamme diversifiée d'ateliers qui permettent aux participants qui ont conscience de leur anxiété ou qui ont reçu un diagnostic de troubles anxieux d'évoluer dans leur cheminement. Ils apprennent d'abord à maîtriser leur anxiété, à découvrir comment gérer leurs émotions et à cultiver leur estime de soi, puis à s'affirmer dans leurs relations interpersonnelles.

Trois sessions par année sont offertes : printemps, automne, hiver. Les ateliers réguliers pour les adultes se déroulent sur 10 semaines, à raison d'une rencontre de groupe de deux heures par semaine. Des ateliers intensifs concentrés sur deux journées consécutives sont parfois offerts de même que les ateliers en anglais. Tous les groupes sont fermés et reconstitués à chaque session.

L'approche cognitive-comportementale, la technique de résolution de problème et les techniques de respiration et de relaxation font partie intégrante de l'approche du Versant. Les services sont offerts gratuitement. Toutefois, un participant adulte doit déboursier 10\$ pour devenir membre de l'organisme. Il devra également se procurer le cahier d'exercices de 25\$ ou 30\$, selon l'atelier.

À ces ateliers réguliers pour adultes, plusieurs groupes ciblés se sont ajoutés récemment pour les parents et pour les enfants. En effet, trois ateliers créés par le Versant pour les élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année du primaire, les ados de 12 à 17 ans et les jeunes de 5 à 11 ans sont maintenant au programme.

Dans les écoles primaires, une psychoéducatrice anime l'atelier *J'apprivoise mon anxiété*. Des groupes de six jeunes se retrouvent pour six rencontres de quarante-cinq minutes chacune. Leurs parents profitent d'une rencontre en vidéoconférence avec l'intervenante.

L'atelier pour les ados *J'apprends à surfer mon anxiété* comprend huit rencontres d'une heure trente, réunissant dix jeunes avec deux intervenants, professionnels ou bénévoles, plus deux rencontres avec les parents de ces jeunes.

L'atelier *Immersion en nature* est formé de dix jeunes réunis en deux groupes d'âge - 5 à 8 et 9 à 11 ans - pour des activités en plein air animées par deux intervenants spécialisés.

Quant à l'atelier pour les parents donné sous le thème *Anxiété? Parents éclairés*, il est élaboré par une spécialiste de l'anxiété chez les enfants. Elle anime un groupe de dix parents pendant deux heures sur sept semaines.

Depuis l'automne 2020 et jusqu'à aujourd'hui, des consultations individuelles ont été possibles pour nos membres. Elles se poursuivront lorsque nous retrouverons les moyens financiers de les offrir.

# LE VERSANT EN 2022-2023 C'EST...

---

## DE L'ACTION et DES CHIFFRES

Nous avons vécu une année d'action, de collaborations et de croissance. Suite à la décision du conseil l'année dernière de conserver au Versant son identité basée sur l'entraide par les bénévoles, nous avons tout mis en œuvre pour multiplier les collaborations avec différents partenaires et pour accroître la portée de notre mission.

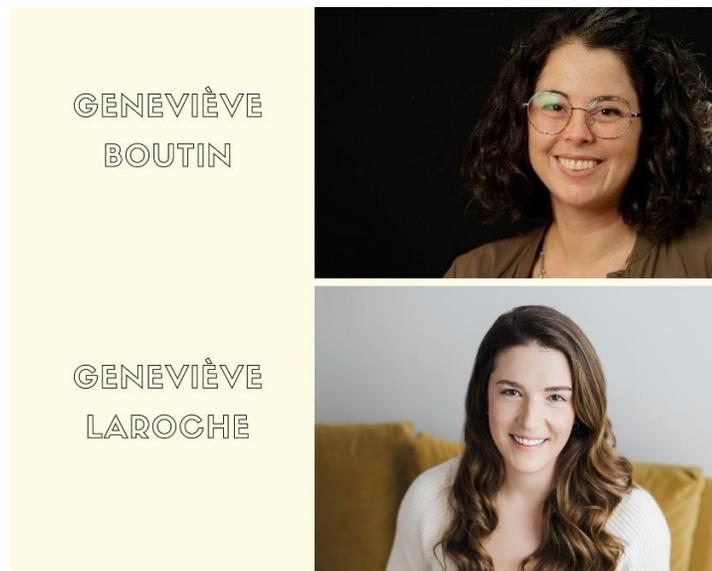
Les besoins de la communauté en regard de l'anxiété étant en constante croissance depuis la pandémie, nous avons fait notre possible pour y répondre. Les ateliers habituels ont été au programme des trois sessions, un nouvel atelier a été créé et nous avons revu la formule de deux ateliers.

## LES NOUVEAUX ATELIERS

Un nouvel atelier a été lancé et trois des quatre ateliers créés en 2020-2021 ont été poursuivis.

- Une nouvelle formule a été adoptée pour l'atelier ***Immersion en nature***, puisqu'il est désormais proposé à deux sessions : à l'automne, les trois groupes d'âges (5-8, 9-11 et 12-17) se sont retrouvés une fois par mois. Tandis qu'à la session d'hiver, le groupe des adolescents n'a pas été renouvelé afin de ne pas dédoubler le service offert par l'atelier exclusif aux ados. L'équipe d'animateurs a vu le retour de Jessica Bergeron et elle s'est agrandie pour accueillir Valérie Reid et Marie-Hélène Patry à l'automne, et enfin Philippe Ménard pour la session d'hiver. Toute l'équipe travaillera à la planification de la session 2023-2024.
- L'atelier ***J'apprivoise mon anxiété*** pour les élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année est venu en aide à 49 jeunes depuis le printemps dernier. Stéphanie Baril s'est jointe à Geneviève Boutin et à elle deux, elles peuvent animer deux voire trois groupes par session. La structure et le contenu de l'atelier a été retravaillée afin d'uniformiser le programme. Lors de ces ateliers, une rencontre zoom est réservée aux parents pour qu'ils puissent poursuivre le soutien à l'anxiété auprès de leurs jeunes.
- Le Versant continue d'apporter de l'aide aux parents de la région avec l'atelier ***Anxiété? Parents éclairés***. Chantal Besner qui l'anime depuis 2020 l'a bonifié et ajusté cette année à la formule habituelle du Versant qui implique la participation active des parents.

- L'atelier *J'apprends à surfer mon anxiété*, qui s'adresse aux adolescents âgés entre 12 et 17 ans a été créé pendant l'été par Geneviève Boutin et Stéphanie Baril. Il est proposé depuis l'automne au sein de la communauté. Il a également été offert dans le milieu scolaire durant l'hiver par Geneviève LaRoche, psychologue. Les trois cahiers préparés pour l'atelier – à savoir le Guide de l'animateur, le Cahier de l'adolescent et le Cahier du parent - sont désormais déposés à la Bibliothèque et Archives nationale du Québec ainsi qu'à la Bibliothèque et Archives du Canada.



## LES ATELIERS EN CHIFFRES

### POUR LES ADULTES

Aux quatre ateliers spéciaux qu'on vient de mentionner, s'ajoutent les ateliers réguliers pour adultes, basés sur les cahiers de la Clé des champs. Nous avons organisé cette année:

**3 sessions pour 232 personnes en 28 groupes en présence 2 en vidéoconférence.**

Le nombre a légèrement diminué par rapport à l'année dernière, nous devons garder à l'esprit que nous avons élargi nos services. Nous avons aussi réalisé au printemps dernier que les efforts fournis pendant la pandémie avaient exigé beaucoup de nos animateurs et nous avons compris qu'une session plus restreinte était nécessaire.

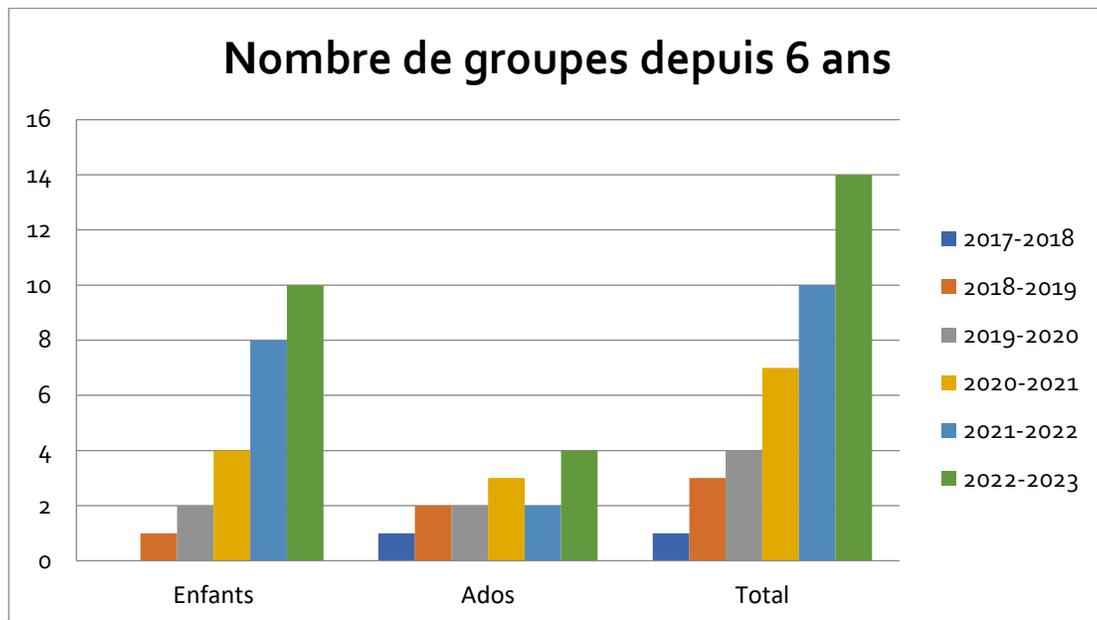
## POUR LES JEUNES

Sur ce tableau on remarque qu'en 2021-2022 nous avons une diminution du nombre d'ateliers pour les adolescents puisque nous avons cessé de collaborer avec le CISSSMO pour l'atelier *AVA*. En 2022, suite à la création de l'atelier *J'apprends à surfer mon anxiété*, nous avons pu doubler le nombre de groupes pour les ados et ainsi aider plus de jeunes. On note aussi la progression du nombre de groupes pour les plus jeunes de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année et ceux des groupes *Immersion en nature*.

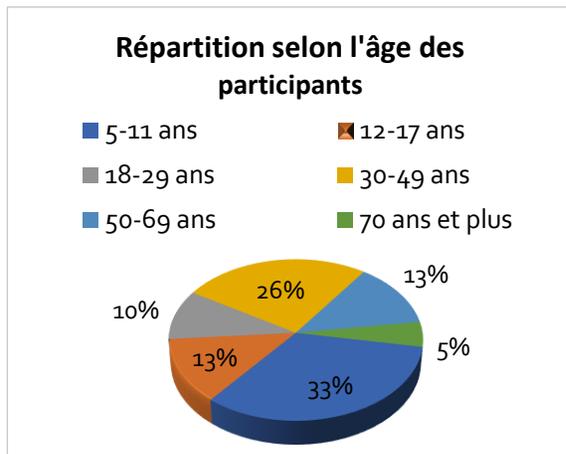
ANNÉE FINANCIÈRE	NOMBRE DE GROUPE ENFANTS	NOMBRE DE GROUPE ADOLESCENTS
2018-2019	1	2
2019-2020	2	2
2020-2021	4	3
2021-2022	8	2
2022-2023	10	4

## ÉCHELLE DU NOMBRE D'ATELIERS POUR LES JEUNES SUR 6 ANS

Si l'on reprend les chiffres du tableau précédent, il est intéressant de visualiser l'évolution des ateliers pour les jeunes, sur une période de six ans. Alors qu'en 2017-2018 nous n'offrions pas d'ateliers pour les 5-11 ans, en 2022-2023 nous en proposons 10. Le total des ateliers donnés montre une progression constante, ce qui est très prometteur pour la suite.

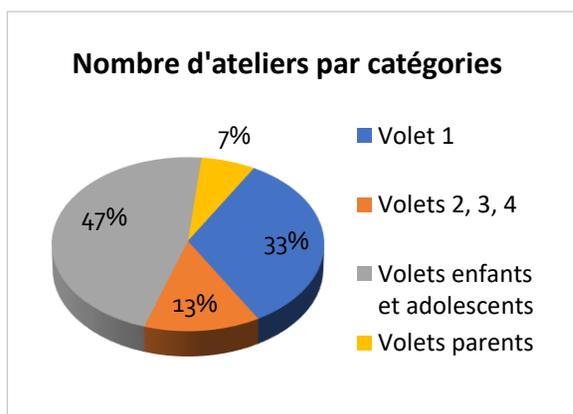


## RÉPARTITION SELON L'ÂGE DES PARTICIPANTS



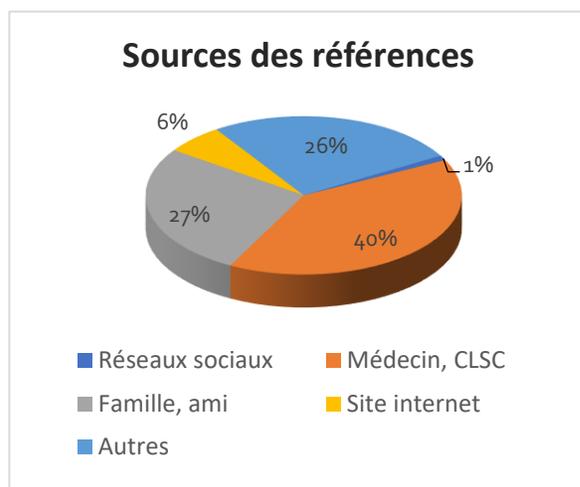
La répartition selon l'âge est bien représentative cette année puisque nous avons modifié le formulaire d'inscription sur notre site internet. Ici 87 jeunes sont répartis en deux groupes et 145 adultes selon différentes tranches d'âges. En comparaison à l'année 2020-2021, 22% avaient 17 ans et moins; les adultes de 18 à 60 ans comptaient pour 70% des participants et le dernier 8% avaient 60 ans et plus. Cette année les plus vieux avaient 70 ans et plus ... c'est que nous avons réparti les groupes d'âges plus précisément sur le nouveau formulaire.

## TAUX DE RÉPARTITION PAR CATÉGORIES D'ATELIERS



Ce graphique met en lumière les ateliers pour les enfants et les adolescents. Que ce soit par l'atelier *J'apprivoise mon anxiété, Immersion en nature* ou *J'apprends à surfer mon anxiété*, en 2022-2023, nous avons multiplié l'aide que nous offrons aux jeunes. Les ateliers pour adultes représentent un peu plus de la moitié de notre offre avec le volet 1, *l'Approche globale* qui donne la base de la TCC, les volets 2, 3 et 4 sur les émotions, l'estime de soi et l'affirmation de soi et le volet parents donné par Chantal Besner.

## TAUX DE PARTICIPANTS RÉPARTI SELON LA RÉFÉRENCE



Le graphique ci-contre représente la façon dont les participants du Versant ont connu l'organisme. On remarque que 40% des références viennent de professionnels du domaine de la santé surtout, des médecins, psychologues, travailleurs sociaux, infirmières et des intervenants du CLSC. Les références qui viennent directement de la transmission du bouche-à-oreille, c'est-à-dire d'un parent, d'un ami ou de collègues de travail représentent 27%. Une autre partie de nos participants sont référés par le milieu communautaire, le site web, les dépliants et le milieu scolaire.

## BÉNÉVOLES ET INTERVENANTS PROFESSIONNELS EN CHIFFRES

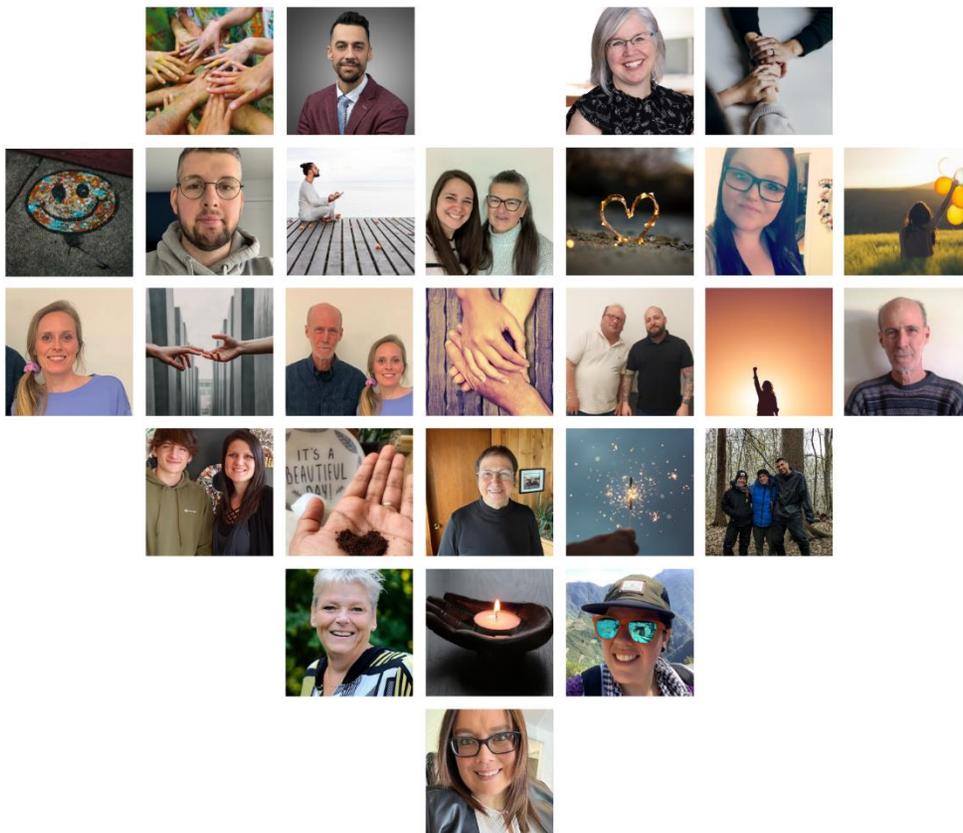
Si autant d'activités sont réalisées et qu'autant de personnes peuvent apprendre à gérer leur anxiété pour mieux fonctionner dans leur quotidien et s'intégrer à la vie en société, c'est grâce d'une part à la générosité d'anciens participants aux ateliers et d'autres part aux revenus accrus, en subvention ou récurrents, qui nous permettent de solliciter la coopération des thérapeutes professionnels. Cette année,

**25 bénévoles** impliqués ont donné environ **2726 heures** et

**11 collaborateurs** ont été rémunérés.

Au début de la pandémie, un service individuel a été ajouté aux ateliers de groupes réguliers. Le Versant permet à quelques personnes particulièrement touchées par leur trouble anxieux de consulter une thérapeute qualifiée. Un minimum de huit rencontres est assumé par notre organisme. Même si ce service est interrompu pour le moment, il a profité à

**59 personnes** soit **33** de plus que l'année dernière.



Merci à Lucie, Marie-Chantal, Anna-Karina, Marielle, Nathalie, Marthe, Tommy, Fauve, Jean-François, Marie-Claude, Ammielle, Charles, Jeanne, Renay, Claudine, Gabriel, Julie, Jessica, Marie-Hélène, Valérie, Yanick, François, Lynda, Catherine et Chantal .

## DES RESSOURCES HUMAINES

Le plan d'action pour cette année insistait sur trois points relatifs aux ateliers : assurer le soutien et la formation des animateurs, consolider la banque d'animateurs et engager une personne responsable de ces actions.

### ANIMATEURS ET INTERVENANTS

- D'abord **la banque d'animateurs** a été consolidée et renouvelée. Chantal Besner a pris la relève de Line Handfield pour la formation des nouveaux animateurs. Ainsi, cinq nouveaux bénévoles ont reçu la formation et ont rejoint la co-animation des groupes.
- De nouveaux bénévoles ont également rejoint l'équipe d'animateurs d'**Immersion en nature** permettant ainsi d'avoir une équipe solide et polyvalente pour encadrer les jeunes. De plus, Philippe Ménard, thérapeute en relation d'aide, s'est joint à eux pour la session d'hiver.
- **Geneviève Boutin** a continué d'offrir l'atelier *J'apprivoise mon anxiété*, dans les écoles primaires du Centre de services scolaire des Trois-Lacs. Elle a animé aussi les deux groupes *J'apprends à surfer mon anxiété* avec Ammielle Bouchard.
- **Geneviève LaRoche**, psychologue, a été engagée afin d'animer *J'apprends à surfer mon anxiété* à l'école secondaire Soulanges, suite à une demande que nous avons reçu de la part de la direction.
- Grâce à l'entente prise avec **France Payer, Psychologie du Suroît, Thi Ry Duong et Maria Fernandes**, nous avons aidé des personnes qui n'étaient pas à l'aise à suivre un atelier de groupe, ou qui exigeaient un peu plus d'aide pour bien se réinsérer dans leur milieu. Ce service est interrompu pour le moment, nous n'acceptons plus de demande, cela dit, nous menons à terme toutes les demandes qui sont en cours.



## À LA PERMANENCE

Plusieurs changements ont été apportés à la permanence cette année pour mieux répondre aux besoins d'après la pandémie et accroître nos services.

- **Ajout d'une intervenante.** Stéphanie Baril a été engagée et fait désormais partie de l'équipe du Versant afin de renforcer l'aide que l'on apporte auprès des familles et des enfants et adolescents qui vivent de l'anxiété. Elle anime l'atelier *J'apprivoise mon anxiété* dans les écoles primaires, intervient auprès des familles en besoin et ne se fait pas prier pour collaborer avec d'autres organismes pour expliquer l'anxiété. Psychoéducatrice depuis 2013, elle présente une expertise marquée en jeunesse et en santé mentale. Armée de sa créativité et de son dynamisme, elle est toujours prête à créer du nouveau matériel pour répondre aux besoins spécifiques de nos membres.
- **France Brodeur**, qui occupait le poste d'assistante administrative et qui a aussi siégé sur le conseil d'administration de 2015 à 2020, a donné sa démission à l'été. Les tâches qui lui incombaient et qu'elle exécutait avec une grande rigueur ont été prises en charge par la directrice Sandra Robert. France a été parmi les premières participantes aux ateliers au début des années 2000, avant même la création du Versant. Très discrète, elle a toujours été fidèle comme membre de l'organisme.
- **Passation de la direction.** Tel que mentionné plus tôt, Sandra Robert est la directrice du Versant depuis le mois de novembre 2022. Marthe Bois se retire tranquillement vers la retraite en maintenant un support à l'administration. Elle continue de travailler de façon très étroite avec Sandra afin de lui permettre de connaître toutes les subtilités de ses nouvelles fonctions.
- **Relève au poste de coordonnatrice.** Le poste de coordonnatrice aux ateliers qu'occupait Sandra devenu vacant, en février dernier nous avons accueilli Carole Vallée au sein de la permanence. Elle prend doucement ses marques dans l'organisation du Versant et ne demande qu'à apprendre et à servir.



## DE LA COLLABORATION

Nombre de personnes et organismes ont partagé des connaissances et des services cette année.

Le 10 septembre, plusieurs membres du conseil d'administration, sous l'autorité du chef Gabriel Larose, ont participé à l'évènement **S.O.U.P.E** organisé par la ville de Notre-Dame-de-l'Île-Perrot. Les rencontres avec d'autres organismes et la communauté y ont été enrichissantes.

Le 12 novembre, Tommy Léger a représenté Le Versant au Salon de la santé organisé par le **Montérégie West Community Network**. La communauté anglophone a ainsi pu découvrir un peu plus nos services. D'ailleurs, le MWCN a partagé les informations de l'atelier en anglais que nous offrons ce printemps et une prochaine collaboration est à venir cet automne.

À trois reprises des personnes de la permanence ainsi que Catherine Lortie et Chantal Besner ont participé à des **salons prévention en santé mentale**, organisés par le Centre de services scolaire des Trois-Lacs et le Centre de services scolaire de la Vallée-des-Tisserands.

En tant que **membre du ROCSMM**, Gabriel Larose a assisté à leur assemblée générale au mois de mai et nous avons participé à plusieurs webinaires ou rencontres - entre autres au sujet des PAISM et FASE - que ce soit à titre de participant mais aussi comme collaborateur. En effet, Stéphanie Baril a animé un webinaire sur l'anxiété généralisée, le 14 mars et Sandra Robert a participé à une communauté de pratique sur le bénévolat dans les OBNL, le 31 janvier.

Au mois de juin 2022, Julie Reid a participé au **Symposium international en travail social de groupe (IASWG)**. Sa présentation portait sur le thème de *L'immersion en nature avec les jeunes souffrant d'anxiété: Se connecter à soi, aux autres et à la nature*.

**Table jeunesse Vaudreuil-Soulanges**. Le Versant est toujours actif à la table de concertation et la directrice Sandra Robert participe aux réunions. De même pour la **CDC** Vaudreuil-Soulanges.

Au mois de janvier de cette année, le **Centre de services scolaire des Trois-Lacs** nous a sollicités afin d'offrir une conférence sur l'anxiété, aux parents et élèves du secondaire, suite aux changements qui s'en viennent avec la construction des nouvelles écoles secondaires dans la région. Stéphanie Baril a animé cette conférence le 11 avril sur Teams. Une autre conférence devrait avoir lieu à la rentrée.

Comme l'année dernière, nous avons demandé au **Centre de services scolaire des Trois-Lacs** de nous indiquer les écoles où les besoins semblaient le plus pressants de sorte que notre atelier *J'apprivoise mon anxiété* leur soit offert en priorité. Geneviève Robberts du CSS des Trois-Lacs et Stéphane Benoît du CLSC ont pris notre demande à cœur et les jeunes élèves particulièrement anxieux sont maintenant ciblés pour recevoir notre aide.

Du côté de l'**Équipe jeunesse en santé mentale**, depuis le printemps 2022, trois réunions ont eu lieu afin d'organiser des rencontres post-ateliers qui s'adresseraient aux adolescents qui ont suivi *J'apprends à surfer mon anxiété* ou qui ont pris part à d'autres ateliers proposés par le CLSC. Suite à une réunion récente, la décision a été prise de revoir la collaboration d'une autre manière. Plus de détails sont à venir dans les prochains mois. Toutefois, en juin dernier, on se rappelle qu'Ammielle Bouchard pour le Versant et Alexandra Dubé de l'Équipe jeunesse ont tenté l'expérience d'une rencontre post-atelier pour les jeunes du groupe AVA de l'hiver 2022.

Le Versant est actif sur les réseaux sociaux, que ce soit toutes les semaines sur **Facebook** et dernièrement sur **Instagram**, nous avons à cœur de rejoindre la communauté et de les conscientiser à prendre soin de leur santé mentale et plus particulièrement de leur anxiété.

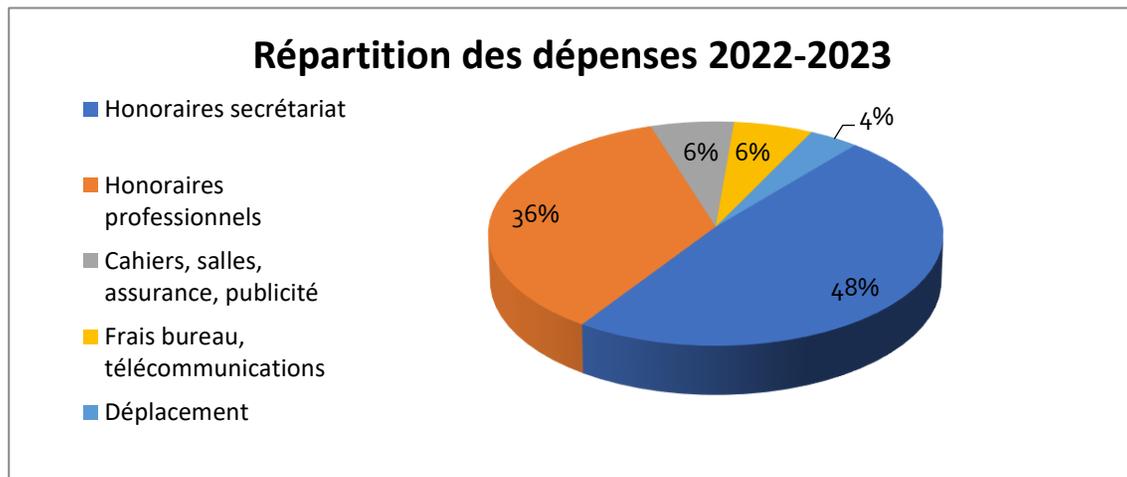
**Le site internet** a été refait à neuf au printemps 2022 grâce à la collaboration de Stéphane Lefort de Soolo Alliance Créative. Il est en charge de faire les mises à jour à chaque session.

On doit mentionner aussi l'organisme **l'Arc-en-ciel de Vaudreuil-Soulanges** qui est notre adresse officielle et qui reçoit notre courrier postal. Nous les remercions pour cette aide importante. De même pour la **Ville de Vaudreuil-Dorion** qui nous permet d'occuper gratuitement les locaux pour tenir la majorité de nos ateliers et réunions. De son côté, le **Carrefour jeunesse-emploi Vaudreuil-Soulanges** nous accorde une réduction sur la location de leurs espaces.



# LA GESTION ET LE FINANCEMENT

## RÉPARTITION DES DÉPENSES



La répartition des dépenses pour l'année 2022-2023 est sensiblement la même qu'en 2021-2022. Il y a eu une légère augmentation des honoraires au secrétariat et une faible diminution des honoraires professionnels. L'année dernière la répartition pour ces deux postes était respectivement de 42% et 45%. La variation s'explique très bien puisque, d'une part, nous avons deux personnes de plus au sein de la permanence et que, d'autre part, nous avons dû arrêter d'offrir de l'aide individuelle aux membres.



## RÉPARTITION DES REVENUS

Au contraire de l'année dernière, tous les revenus du MSSS sont venus en soutien à la mission globale i.e. pour le PSOC qui est un revenu récurrent, passé de 44% à 87% du revenu total. La contribution des députées de Soulanges et de Vaudreuil en soutien à l'action bénévoles (SAB) doit encore une fois être soulignée pour leur générosité, pour l'après pandémie. Ce sont les jeunes des ateliers *Immersion en nature* qui en profitent.

## SECRÉTARIAT

Hormis les changements du côté des ressources humaines dont on a parlé plus haut, quelques points de gestion ressortent :

- **L'achat d'un nouveau portable.** En plus de l'ordinateur portable acheté l'année dernière, nous avons acquis un deuxième ordinateur qui est utilisé par Carole Vallée, afin de lui permettre de travailler chez elle. Un disque dur lui a également été remis.
- Depuis juillet 2022, nous faisons affaire avec **LOB**, une entreprise de consultant informatique, basée à Vaudreuil-Dorion. Ils assurent la sécurité de nos informations ainsi que le soutien technique si nous en avons besoin.
- Les rapports financiers des années se terminant en mars 2020 et mars 2021 ont été faits à **Revenu Québec** tel que demandé. **Les rapports** exigés par les deux gouvernements pour 2021-2022 et la reddition de comptes au CISSS Montérégie-Centre ont tous été faits à temps.

## SANTÉ FINANCIÈRE

Le plan d'action pour l'année terminée prévoyait de se soucier d'équilibrer les dépenses. Nous avons bien utilisé toutes les subventions et les augmentations du PSOC des deux dernières années, à leur maximum, pour nos activités d'aide. Le bilan de caisse pour l'année financière 2022-2023 montre une encaisse très faible, due au souci de respecter la règle proposée par le ministère de garder en réserve seulement 25% de nos dépenses.

Grâce au PSOC qui depuis 2018 nous permet d'assurer une permanence et d'augmenter nos activités, ainsi qu'à deux augmentations obtenues en 2022-2023, de 33 911\$ et 15 167\$, nous bénéficions désormais d'un revenu récurrent se situant à 96 524\$ incluant l'indexation de 3.7% pour l'année en cours.

Nous avons déposé une demande de rehaussement de 40 000\$ pour 2023-2024 et nous espérons obtenir une réponse positive. Cela nous permettrait d'offrir à nouveaux des consultations individuelles aux membres qui en ont besoin.

Nous avons également reçu une subvention de 7 000\$ de la part du CISSS Montérégie-Ouest (encaissé en avril 2023) et plus particulièrement du Réseau des Éclaireurs. L'atelier *J'apprends à surfer mon anxiété* pour les 12-17 ans a bénéficié de celle-ci.

Nous sommes en attente des réponses pour trois autres demandes de subvention, une proposée par le Fonds de relance des services communautaires (FRSC), déposée à la Croix-Rouge canadienne, une autre à la Fondation communautaire de Poste Canada et une dernière à Promutuel Horizon Ouest. Ces argent nous permettraient entre autres d'envisager la création d'un atelier pour le 17-21 ans touchés eux aussi par l'anxiété.

# EN CONCLUSION

---

Dans toutes ses activités et par ses valeurs, Le Versant respecte les huit critères de l'action communautaire autonome (ACA) exigés par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux. Nous sommes partis de la communauté et nous agissons de façon indépendante, par et pour le bien-être des individus et de leur entourage.

Chaque personne qui s'implique au Versant que ce soit les bénévoles, les collaborateurs ou les personnes rémunérées, nous permet de mener à bien notre mission. Tous connaissent l'anxiété, que ce soit parce qu'ils ont appris à la gérer ou parce qu'ils ont des proches qui en souffrent. Comme le dit si bien l'un de nos animateurs : nous ne sommes pas des professionnels de l'anxiété mais nous sommes des anxieux professionnels.

Nous avons de la gratitude pour chacun d'entre eux. Ils n'hésitent pas à s'impliquer dès qu'ils le peuvent. Sans eux, le Versant ne pourrait pas proposer autant d'ateliers et aider autant de personnes. La relève est toujours nécessaire afin de prêter main forte aux bénévoles déjà en place. Cela nous permettra de réaliser le plan d'action 2023-2024.

Notre objectif pour la prochaine année sera donc de maintenir les services que nous venons d'instaurer. Nous allons chercher de notre côté à trouver des commanditaires mais nous souhaitons vraiment que le financement pour reprendre l'aide individuelle et continuer d'offrir les quatre nouveaux ateliers soit au rendez-vous de la part des instances publiques.

