

RAPPORT D'ACTIVITÉS ANNUEL – 2020-2021

Bonjour et bienvenue chez vous !

Peut-on parler de l'année qui vient de s'écouler sans évoquer la COVID-19 ? Impossible, c'est le sujet de toutes les conversations, l'objet de nos frustrations et le moteur de nos adaptations.

La pandémie et les consignes sanitaires qu'elle a imposées ont été le pendule de nos vies, créant de beaux comme de moins beaux moments. Alors que le Québec était mis sur pause, ici, nous avons dû jongler avec la programmation et les femmes qui l'animent, avec la réorganisation des services fournis sur place et la sécurité de chacune, et avec l'apprentissage d'une nouvelle plateforme technologique comme instrument de travail. Pas de pause à La Parolière !

En novembre dernier, je vous avais dit mon espoir d'une prochaine assemblée générale annuelle en personne, mais ce ne sera pas celle-ci.

En attendant ce moment, prenons le temps de jeter un regard sur l'année qui vient de s'achever. Bonne lecture !

Christine Poulin
Directrice générale



Aperçu de l'année 2020-2021

Mars 2020 marquait le début d'une pandémie mondiale qui allait conditionner chacune de nos vies. Quinze mois plus tard, on constate que beaucoup de choses ont changé au cours de cette période singulière.

C'est au tout début de la pandémie que le C.A. a pris la décision très importante de maintenir les emplois et de favoriser la continuité des services dans un esprit de sécurité pour toutes.

Ainsi, après quelques semaines de valse-hésitation en avril 2020, l'équipe a mis en œuvre le maintien du service téléphonique et du service d'aide individuelle. Mais attention ! Tout devait se faire à distance.

Il nous a fallu apprendre à tenir des réunions virtuelles, en équipe et en conseil d'administration. Les agentes de relations d'aide ont de leur côté apprivoisé les rencontres de suivi à distance, quand et si les participantes acceptaient cette nouvelle façon de faire.

Nos repères avaient changé, il fallait en créer de nouveaux. Dans la tourmente, l'équipe et les membres du C.A. ont gardé le cap sur la mission de La Parolière, même si la pandémie a teinté chacune de nos actions, chacun des aspects de notre travail et de notre engagement.

Laissez-moi vous raconter l'histoire de cette année exceptionnelle à bien des égards.

Reportons-nous à mars-avril 2020. Après avoir appris l'existence du coronavirus, nous assistons, incrédules et déstabilisés, à la plus vaste opération de santé publique jamais déployée au Québec. Les entreprises licencient des travailleurs et ferment temporairement leurs portes, on demande à la population de rester chacun chez soi et d'éviter tout contact non nécessaire.

À La Parolière, on fait ce qui est demandé, on ferme le Centre pour les deux semaines requises. On sait maintenant que ces semaines se transformeront en mois, puis dépasseront une année. Et on comprend mieux aujourd'hui les bouleversements qui ont jalonné notre parcours depuis.

Le milieu de vie en temps de pandémie

L'un des aspects de la mission du Centre est de créer un lieu propice aux échanges et à la solidarité entre femmes. La Parolière permet aux femmes de découvrir leurs forces individuelles et d'y prendre appui pour relever les défis de leur vie. Au plus fort de la pandémie, les contraintes sanitaires nous ont drôlement compliqué la tâche !

Quand la consigne première est de rester chez soi et d'éviter au maximum les contacts humains, le milieu de vie s'efface presque complètement. Entre les consignes de la santé publique et leurs propres craintes, les femmes ont dû remettre en question leur participation à la vie commune de La Parolière.

Même si l'équipe était de retour avant la fin mai, le Centre demeurait désert, si on excepte la venue des utilisatrices du service d'aide individuelle. Le milieu de vie allait devoir attendre le déconfinement.

Les ateliers, outils de réflexion collective

Au tout début de la pandémie, le Centre a annulé l'ensemble de ses activités. Mais en équipe, nous avons continué à préparer la programmation, certaines que nous pourrions présenter des ateliers à l'automne 2020.

Nous avons pensé et repensé nos outils en vue d'offrir des ateliers dans un format qui respecterait la sécurité de toutes. L'objectif était de rejoindre le plus de femmes possible. Nous avons donc procédé à l'installation d'appareils multimédia pour pouvoir diffuser les ateliers. Nous voulions parer à toute éventualité, c'est-à-dire donner les ateliers sur place si c'était faisable, et en visioconférence pour celles qui ne pouvaient ou ne voulaient pas se présenter sur les lieux.

Ensemble, nous avons envie de garder la programmation proche de ce qu'elle est habituellement pour apporter un semblant de normalité aux femmes qui viendraient en profiter. Même en l'épurant, nous voulions des nouveautés et des classiques, une recette gagnante à nos yeux. Pas moins de onze ateliers ont été mis sur pied et proposés à la clientèle.



Nous avons maintenu les ateliers sur la communication, sur les émotions, et la chorale a accepté de se diviser pour permettre à toutes de chanter encore. Nous avons innové avec la tenue d'un Cercle de femmes, un atelier mensuel. Nous avons également offert un atelier sur la santé vue autrement, animé par une herboriste certifiée. Sans oublier que nous avons procuré à des femmes l'occasion d'explorer leur façon de communiquer avec leurs enfants.

Bien que le Centre soit principalement ouvert le jour, nous avons tenu des ateliers de soir afin de permettre aux femmes qui travaillent de bénéficier de ces réflexions collectives sur des sujets qui les touchent.

Il a fallu adapter le format des ateliers, prévoir des groupes plus petits, ou encore donner deux fois le même atelier pour rejoindre un maximum de femmes.

Distance et désinfectant sont devenus nos meilleurs alliés, notre leitmotiv à chaque participante et à chaque animatrice. Nous nous éduquons au même rythme que la population québécoise, nous nous adaptons, il n'y avait pas d'autre choix possible.

Les ateliers ont attiré un peu moins de femmes que prévu à l'automne, parfois moins que la limite permise dans chaque groupe. Malgré leur intention de participer, elles finissaient par choisir de rester chez elles, par précaution.

Et parfois, c'était La Parolière qui devait annuler des activités, faute de participantes ou d'animatrice. Chaque jour amenait son lot de revirements, il fallait s'adapter, continuellement. Il fallait surtout accueillir les femmes dans toute la gamme d'émotions qu'elles vivaient – avec une bienveillance de tous les instants envers chacune, nous y compris.

Heureusement, la programmation d'hiver-printemps 2021 s'est révélée plus assumée, plus complète aussi. On aurait dit que les Sherbrookoises s'étaient en quelque sorte habituées aux contraintes liées à la pandémie et qu'elles s'octroyaient le droit de reprendre un peu de pouvoir sur leur agenda personnel.

La participation a été plus soutenue, et on a senti un réel besoin de communiquer entre femmes, de se soutenir, de sortir de l'isolement exacerbé par la pandémie. Il faut mentionner que cette programmation s'étend sur un laps de temps plus long et permet par conséquent de développer davantage d'ateliers.

La diversité était au rendez-vous, et le Centre a offert plus d'une nouveauté. Continuité par les Cercles de femmes, le yoga sur chaise, l'image de soi positive et la communication relationnelle; nouveauté par la spiritualité, le yoga nidra et le journal créatif.

Par ailleurs, nous avons pris le pari d'entamer la pratique du mouvement somatique à La Parolière. Ce concept nouveau nécessite un certain engagement de la part des participantes, parce que pour en bénéficier pleinement, il faut l'inscrire dans une pratique constante. Pari gagné, car l'atelier a suscité un intérêt soutenu de la part des femmes.



Pour en faire connaître tous les bienfaits, nous avons invité nos membres à venir découvrir gratuitement le service de mouvements somatiques dans un contexte individuel. La réponse a été plus que favorable, et chaque femme qui en a fait l'expérience en est ressortie enchantée.

« J'ai enfin trouvé un espace pour accueillir mon corps dans la douceur. »

« J'ai le droit de respecter mes limites physiques, de ne pas être dans la performance. »

Et puis, le Centre a aussi rapidement mis en place des groupes de soutien pour permettre aux femmes de partager sur un thème commun, un thème lié aux aléas de la vie en temps de pandémie. Ces groupes ont été fréquentés assidument et ont contribué à l'apaisement de l'anxiété et du stress vécus par les participantes.

Nous avons également offert des ateliers d'art libre, en mode virtuel puis en présence, durant la saison hiver-printemps. Ces six ateliers d'expression créative ont été courus, tant durant les jours de semaine que de fin de semaine.



La qualité du travail des animatrices ne s'est pas démentie au cours des douze derniers mois. J'en veux pour preuve le fait que le Centre des femmes de Chapais nous a demandé de partager deux ateliers inscrits à la programmation d'automne.

Toujours professionnelles, les animatrices ont su composer avec des femmes fragilisées par la pandémie, et elles ont endossé une responsabilité supplémentaire, celle de faire respecter les consignes sanitaires et de désinfecter encore et encore...

Elles ont soutenu les participantes, les ont écoutées et aidées à cheminer, les ont rassurées. Elles ont incarné l'esprit de solidarité si cher à La Parolière.

« J'ai apprécié la diversité des médiums utilisés par l'animatrice, qui sont très d'actualité. Elle a permis des discussions authentiques. »

« Ce que j'ai appris de plus significatif, c'est que je ne suis pas seule à vivre de l'anxiété. Les émotions négatives nous permettent de revenir à nos valeurs. »

« J'ai appris que je peux me connaître par l'art, par la création. »

Les conférences, outils d'apprentissage et de partage

Les conférences sont la plupart du temps données le soir au Centre. Elles permettent d'apprendre et d'échanger avec nos pairs. De format plus court que l'atelier, la conférence convient davantage à certaines participantes.

La conférence permet de sortir de chez soi et d'ainsi briser l'isolement que la pandémie a amplifié. La programmation des conférences a été malmenée cet hiver et ce printemps par l'imposition du couvre-feu, obligeant les conférencières et les participantes à se présenter très tôt à La Parolière.

Mais qu'à cela ne tienne, elles ont été courues ces conférences traitant de la gratitude au quotidien, du pouvoir de dire oui au changement, des émotions, de l'anxiété et de la résilience !

Il faut absolument souligner la générosité de ces conférencières qui ont offert leur savoir, leur empathie et leur bienveillance aux participantes.

« J'ai beaucoup apprécié les explications de la conférencière, ses compétences, c'était très clair. Les ressources qu'elle a proposées aussi. »

« J'ai aimé la dynamique du groupe, l'échange et l'humour. »

« J'ai appris à mieux me connaître. Cela m'a donné le goût de poursuivre ma quête personnelle. »

« La gratitude est importante pour avancer, elle peut être dans des choses simples. »

« J'ai réalisé mon besoin de poser mes limites, j'ai appris des trucs pour y parvenir. »

« Je ne suis pas seule. »

Les activités sociales, outils de solidarité et d'échange

Au cœur du milieu de vie, les activités sociales ont malheureusement été réduites au minimum cette année. En fait, il n'y a que le club de tricot et le club de lecture qui ont été maintenus de façon régulière. Les participantes ont quand même été au rendez-vous semaine après semaine, et pour plusieurs d'entre elles, ces rencontres constituaient le seul contact social de la semaine.

Les activités de créativité, outils d'épanouissement

Les activités de créativité proposées cette année l'ont été selon une formule quelque peu différente : pas de partage de matériel mais du matériel pour toutes, pas de proximité physique mais une ambiance chaleureuse tout de même.

Les participantes ont pu explorer l'aquarelle, la fabrication de produits d'entretien écologiques, la technique de peinture sur toile et la fabrication de décorations de Noël.

Les activités spéciales, outils de sensibilisation et d'appartenance

Ces activités trouvent leur place dans la programmation parce qu'elles sont rassembleuses. Elles nous font vibrer d'un même cœur.



Le 8 mars dernier, nous avons organisé deux présentations du film *Woman*, les projections étant suivies de discussions sur la condition féminine. Les femmes qui y ont assisté en ont été bouleversées, mais surtout unies dans un élan de solidarité lumineuse avec nos sœurs du monde entier.

L'aide individuelle, un outil particulier de travail sur soi

L'aide individuelle tient une grande place à La Parolière, tout autant que le milieu de vie. Elle comporte deux volets, Parole en liberté et le service d'aide individuelle.

Parole en liberté est un service d'écoute active prodigué par des bénévoles formées pour cela. Ces rencontres se déroulent dans un climat de respect et de non-jugement, de bienveillance et de confidentialité.

La pandémie a fait exploser la demande pour ce service, offert par téléphone au début, puis au Centre dès le mois de septembre. Les bénévoles, dévouées, ont assumé leur rôle avec courage et diligence.

Le service d'aide individuelle s'est adapté à toutes les consignes de la santé publique, passant du téléphone à la visioconférence, puis aux rencontres en personne. Malgré les panneaux de Plexiglass et les masques, les participantes se présentaient fidèlement, avides d'aide et de guidance.

Comme vous le savez, ce service est essentiel pour les femmes de Sherbrooke, et en maintenir l'accessibilité est primordial pour l'équipe et le conseil d'administration. Permettre à chacune d'avoir accès à un service professionnel, peu importe son revenu, voilà l'enjeu auquel le Centre fait face chaque année.

Dès qu'une femme exprime son besoin, il est crucial qu'elle se sente accueillie avec bienveillance, chaleur et dignité. Le geste de demander de l'aide constitue parfois un pas énorme, et l'approche humaniste-féministe du Centre permet de mettre en confiance ces femmes, assurées qu'elles sont d'être écoutées et entendues, dans un environnement où elles ne se sentent pas jugées mais au contraire où elles sont vues et acceptées dans leur globalité d'être humain.

L'augmentation en raison de la pandémie a bien eu lieu, comme nous l'avions prévu. L'équipe tout entière s'est penchée sur ce besoin et les ressources nécessaires pour y faire face. Le Centre a embauché des agentes de relations d'aide pour répondre à la demande.

La Parolière en temps de pandémie

D'un côté, les choses s'organisaient au Centre, et de l'autre, le conseil d'administration reprenait là où il avait arrêté.

Les différents comités ont été réactivés. D'abord, le comité du plan stratégique s'est attelé à la tâche d'amener ses travaux à terme. Le plan a été élaboré sur la base des consultations effectuées auprès de l'équipe, de la clientèle et des bénévoles. Les membres pourront en prendre connaissance et l'adopter lors de l'assemblée générale de juin 2021.

De ce plan stratégique est né un plan d'action, qui n'est pas encore tout à fait terminé. Il a cependant inspiré un plan de communications, pas tout à fait terminé lui non plus. Mais cela annonce un souffle nouveau pour le Centre.

Le comité des RH poursuit encore la révision des conditions de travail et des politiques de gestion du personnel.

Finalement, le comité de financement s'est réuni à quelques reprises mais s'est retrouvé menotté par les consignes sanitaires imposées par la pandémie. Loin de jeter la serviette, ce comité sera des plus actifs dans l'année qui s'amorce.

On comprend que toutes les activités de visibilité de La Parolière ont été reportées à la fin de la pandémie. Mais nous avons tout de même eu le privilège de faire l'objet d'une capsule au bulletin de nouvelle de la chaîne Noovo, en juin, de même que d'articles de journaux sur les services offerts au Centre et l'arrivée du nouvel atelier de mouvements somatiques.

Nous avons reçu la visite de M^{me} Élisabeth Brière (députée libérale de Sherbrooke à la Chambre des communes), en décembre, et nous avons participé à une rencontre avec Équijustice pour expliquer la teneur de notre mission. Nous nous sommes associées à un projet de maison de chambres pour femmes seulement avec Les Habitations l'Équerre, et nous avons amorcé un partenariat avec les Pépines pour un atelier sur les femmes et la vie politique municipale.



Nous avons également participé à l'élaboration de la pièce de théâtre mise en chantier par MomentHom. Nul doute que notre clientèle pourra bénéficier de cette collaboration puisque nous avons uni notre voix à celles des autres groupes consultés. Même chose pour le Centre des femmes immigrantes, avec qui nous gardons le contact.

La Parolière a également pris part à de nombreuses rencontres virtuelles avec des partenaires du monde communautaire. Nous avons maintenu nos liens avec le ROC, la CDC, la CDEC, le CAB, la TACA Estrie et la Table de concertation régionale en violence conjugale et violence sexuelle. Nous vivons tous la même situation, mais de façon différente, et nous avons besoin de sentir cette solidarité entre nous.

L'équipe en temps de pandémie



Évidemment, toute l'équipe a dû composer avec les contraintes découlant de la pandémie. Nous avons modifié nos façons de travailler, nous nous sommes adaptées. Ce qui semblait insurmontable au début fait maintenant partie de la routine.

Nous avons accueilli trois nouvelles femmes dans l'équipe. Jeunes et dynamiques, elles apportent avec elles des idées et des perceptions différentes, des approches complémentaires. C'est un immense cadeau que de pouvoir compter sur ces femmes qui ont des formations diverses et qui s'épaulent en cas de besoin.

Et elles ont nourri leur expertise dans le but d'améliorer la qualité et la gamme de nos services. Elles se sont formées au journal créatif, à l'usure de compassion, à la prévention du suicide par Jevi, aux médias sociaux et au réseautage. Ces formations ont été à l'ordre du jour de nos partages de connaissances en équipe.

Merci à chacune des femmes de cette équipe, elles se sont adaptées, elles n'ont pas baissé les bras et elles ont continué d'être présentes aux femmes dans le besoin.

Les bénévoles en temps de pandémie

À l'instar de leurs concitoyens, les bénévoles se sont pliées aux consignes sanitaires très strictes du début de la pandémie. Cependant, elles ont très rapidement accepté de faire de l'écoute par téléphone.

Elles ont tout au long de l'automne pris des nouvelles des membres, en une vaste opération téléphonique. Puis, pour la période de Noël, elles ont récidivé et en ont profité pour offrir à toutes les membres un cadeau de la part du Centre.

Finalement, une troisième opération téléphonique a été lancée pour la Saint-Valentin, et cette fois-ci, La Parolière a offert à ses membres une séance individuelle gratuite de mouvement somatique. Cela a permis de prendre des nouvelles de notre monde.

Sans leur engagement et leur grande disponibilité, bien des femmes se seraient enfoncées dans la détresse. Les bénévoles ont été un rouage essentiel et bénéfique dans le processus d'aide offert à La Parolière.

Je tiens à les remercier toutes pour l'écoute et le temps qu'elles ont consacré à notre clientèle.

Le conseil d'administration en temps de pandémie

Comme je l'ai déjà évoqué, les membres du C.A. ont travaillé assidument dans divers comités tout au long de l'année.

Elles ont été solides, elles ont démontré beaucoup de solidarité et de confiance envers l'équipe, apportant soutien et créativité en ces temps incertains.

Elles ont réfléchi au présent et à l'avenir du Centre, calmes et déterminées à ce que les Sherbrookoises reçoivent le meilleur de La Parolière.

Je les en remercie profondément.

La fin de la pandémie ?

Il est peut-être un peu tôt pour parler de « fin », mais nous voyons pointer une lueur annonciatrice de jours meilleurs, d'un certain retour à la normalité de nos vies.

Nous ne reviendrons toutefois pas totalement à nos vies d'avant. Pas dans un avenir rapproché. Il nous appartient de continuer à créer des occasions de rencontre en conformité avec les règles sanitaires ainsi qu'à offrir un lieu sécuritaire et confidentiel où les femmes pourront prendre la parole et être, tout simplement, sans contraintes.

Si le temps de la pandémie nous a permis de réfléchir, de mettre en place des améliorations et des changements dans nos façons de faire, l'après-pandémie sera le temps du fourmillement.

Par nos outils habituels, dépliants, programmation, médias sociaux, nous tenterons de faire connaître le Centre et surtout la nature des services qu'il offre.

Nous continuerons de nous coller sur les besoins exprimés par les Sherbrookoises, et nous viserons à diversifier notre clientèle. La mise en œuvre du plan stratégique permettra à La Parolière de rayonner dans son milieu.

Pandémie ou pas, le Centre restera un outil pour toute femme désireuse de connaître la solidarité, le partage et l'entraide afin de développer son potentiel et de s'épanouir pleinement.