

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2021 – 2022

PRÉSENTÉ À L'AGA
DU 21 JUIN 2022

CENTRE DES FEMMES
LA PARLIÈRE

Bonjour,

Merci de votre présence, c'est un sincère plaisir de vous accueillir à nouveau en personne, ici, au Centre. C'est vraiment plus chaleureux comme ça, pas vrai ?

L'assemblée générale annuelle, c'est un de mes moments favoris à La Parolière. C'est une belle occasion pour moi de vous parler avec passion et fierté de tout ce qui s'est passé durant la dernière année, de ce qui a été vécu, de ce qui a été réfléchi puis mis en action, de ce qui a été réalisé par l'ensemble des femmes qui évoluent au Centre.

C'est aussi un temps où l'on peut s'arrêter et échanger sur les enjeux auxquels nous faisons face, individuellement et collectivement.

De plus, cette rencontre nous permet de présenter à nos membres les actions envisagées pour la prochaine année, de voir sous nos pieds le chemin sur lequel nous nous engagerons.

J'espère que vous trouverez dans le rapport annuel d'activités que je vous présente aujourd'hui des informations pertinentes, oui, mais aussi des éléments qui nourriront votre élan envers votre Parolière.

Merci.

Christine Poulin
Directrice générale

Introduction

J'ai cru bon, au cours de la dernière année, de parfaire ma formation concernant les règles qui régissent le rapport annuel d'activités et la reddition de comptes. Ce sont des obligations auxquelles sont soumis les organismes communautaires et je trouve important de présenter l'information pertinente aux personnes concernées.

Je vous explique... Chaque année, nous devons produire une reddition de comptes destinée à nos bailleurs de fonds. C'est tout à fait normal et justifié. Il faut aussi rédiger un rapport d'activités qui lui s'adresse à nos membres, à qui nous devons et voulons témoigner de l'année précédente. Ces deux documents sont fort différents, ils demandent beaucoup d'énergie et surtout, ils servent deux propos.

Heureusement, nos bailleurs de fonds acceptent très aisément d'utiliser le rapport annuel d'activités destiné aux membres afin d'y trouver l'information dont ils ont besoin. Cela implique néanmoins d'y apporter quelques ajouts et quelques modifications.

Ainsi, vous y trouverez peut-être des renseignements qui vous paraîtront superflus compte tenu du fait que vous connaissez bien La Parolière et que vous savez ce qui s'y passe au quotidien. Sachez que c'est en toute connaissance de cause que j'ai pris la décision de ne proposer qu'un seul document à tous.

Je me suis demandé comment j'allais faire pour vous transmettre le sentiment d'enthousiasme qui a animé La Parolière dans les douze derniers mois, l'exaltation qui m'a habitée à l'idée de la mise en œuvre du plan d'action. Je ne me sentais pas dans l'urgence de faire pour faire, mais dans l'énergie créatrice. Je ne me sentais pas dans la frénésie ni l'agitation, mais plutôt dans l'inspiration et la curiosité.

De courts textes ? Des photos ? Des tableaux statistiques ? Parfaitement ! Et pourquoi pas une visite de la maison ?

Bonne lecture.

Bienvenue chez vous !



Avant d'entrer, permettez-moi de vous dire quelques mots :

Cette magnifique maison de trois paliers est une fourmilière d'idées, de projets, d'activités, d'entraide et de talents mis au service des Sherbrookoises.

Chacun des étages est dédié à l'un des axes principaux du Centre. Le sous-sol est spécialement aménagé pour permettre l'existence d'un milieu de vie et de participation des femmes aux différentes activités proposées par le Centre.

Le rez-de-chaussée est réservé en grande partie aux postes reliés à l'administration et aux rencontres de travail. Et au premier, on retrouve l'accompagnement individuel.

L'équipe de travail est engagée, dynamique et créative. Les parcours sont multiples, ce qui alimente les échanges et crée une synergie remarquable. Les membres du C.A., comme toutes les bénévoles, participent à la vitalité ambiante.

Nous avons trois partenaires principaux, soit le ministère de la Santé et des Services sociaux, par le biais du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), Centraide et la Ville de Sherbrooke. Grâce à leur aide, nous sommes en mesure de réaliser notre mission.

Entrez! Entrez!

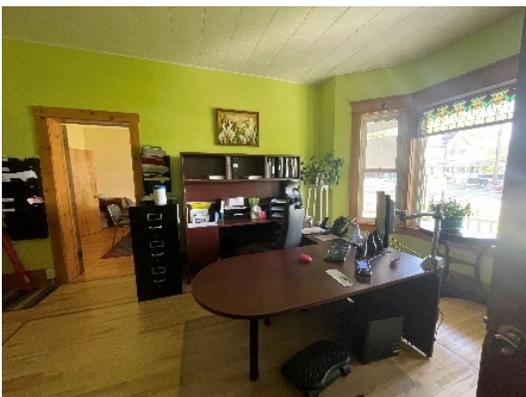
Dès qu'on entre à La Parolière, on se sent enveloppée par la paix des lieux, par l'histoire et l'architecture du bâtiment, par la belle énergie qui y circule. On sent instinctivement que c'est un lieu où l'on peut se déposer, respirer, s'apaiser.



Remarquez à gauche l'escalier qui mène au premier, l'étage où sont offerts l'aide individuelle, l'art-thérapie et le service de mouvements somatiques.

À vos pieds, sur la droite, une boîte est installée depuis le début de la pandémie pour la récupération des masques de procédures. C'est une valeur qui nous est chère, tout autant que le compostage ou la revalorisation et la réutilisation des objets.

Relevez la tête pour voir le secrétariat, plaque tournante de la maison et premier contact pour les femmes qui entrent au Centre. L'accueil y est plus que chaleureux, l'ouverture, le respect et la bienveillance y sont présents. En toute confidentialité, les participantes peuvent s'exprimer.



« J'ai été tellement bien accueillie ! J'ai eu toute l'information nécessaire et je me suis sentie tout de suite la bienvenue. On a pris du temps pour moi, c'est vraiment apprécié. »

Durant la dernière année, la secrétaire du Centre a répondu à plus de 2 330 appels et elle en a à son tour effectué plus de 1 600 pour répondre aux demandes d'information. De nombreuses femmes se sont confiées à elle, car cela fait aussi partie du travail que d'écouter, de soutenir, de référer parfois, mais de toujours accueillir.

Le Centre a également reçu 244 visiteuses, des femmes venues sur place pour voir la maison et pour obtenir des renseignements sur ce qui s'y passe.

La secrétaire a soutenu l'organisation et la mise en place quotidienne de tous les services et de toutes les activités prévues à la programmation. On parle ici de 184 rencontres tenues en nos murs pour plus de 375 femmes participantes. Ça en fait des préparations de salle, des cartes de membres à produire, des feuilles d'inscriptions à remplir, des listes de présences à tenir à jour ! Et c'est sans compter les autres services auxquels elle apporte son soutien !

Dans le contexte de pandémie, nous avons malheureusement dû annuler 10 ateliers. Cependant, c'est moins que l'année précédente.

Bien que les heures d'ouverture de la maison soient de 8 h 30 à 16 h 30, il est bon de savoir que des services sont offerts les soirs et les fins de semaine. Cet horaire élargi permet à un plus grand nombre de femmes de profiter des activités et des services proposés.

Quelques pas plus loin, le salon offre un havre à toute femme qui veut un moment pour elle. On peut venir s'y reposer ou lire, tout simplement. Avant la pandémie, le salon était l'endroit de la maison où les participantes inscrites à un atelier ou à une activité se réunissaient avant le début de ceux-ci. C'était alors l'expression bien concrète du milieu de vie créé par et pour les femmes.



Ces rassemblements étaient également des occasions privilégiées pour moi d'écouter et de comprendre quelles étaient les préoccupations et les besoins de ces femmes. Notre action doit être enracinée dans la communauté dont nous faisons partie. Ces échanges permettaient d'être au diapason de notre milieu.

Pour l'heure, cette pièce accueille le service de Parole en liberté, un service prodigué par des bénévoles spécifiquement formées à l'écoute active. Les femmes qui le désirent peuvent venir en toute confidentialité s'exprimer sur ce qu'elles vivent, dans une formule de rencontre une à une. Cette intimité crée un lien de confiance essentiel et propice à la confiance.

Les bénévoles de Parole en liberté se rencontrent une fois par mois pour faire le point sur le service et voir s'il y a des besoins particuliers. Cette année, en plus des neuf rencontres du comité, elles ont offert un total de 69 heures d'écoute active, et ce en temps de pandémie, malgré les restrictions imposées par les mesures sanitaires.

« J'étais en détresse, j'avais tellement besoin d'être entendue ! J'ai eu la place pour parler, ça m'a fait beaucoup de bien. Je me sentais mieux après, plus forte. »

Profitons du confort du salon pour parler de qui nous sommes.

L'an dernier, la rédaction du plan d'action n'était même pas totalement finalisée que déjà le comité du plan stratégique s'est mis à l'œuvre pour actualiser la mission, la vision et les valeurs. L'assemblée générale de juin 2021 a d'ailleurs adopté les textes suivants :

La mission :

La mission du Centre des femmes La Parolière est d'accompagner chaque femme dans la solidarité, le partage et l'entraide pour qu'elle découvre ses forces, développe son potentiel et s'épanouisse pleinement.

Les valeurs :

- accueillir dans le **respect** et la **dignité**
- accompagner chaque femme avec **bienveillance**
- démontrer de **l'ouverture** et faire preuve de tolérance envers l'autre.

La vision :

Le Centre des femmes La Parolière, dans une vision féministe humaniste, contribue à promouvoir et à concrétiser une communauté égalitaire et juste pour tous les individus, adultes et enfants.

Voilà qui servira de guide à la prise de nos décisions et à la mise en œuvre de nos actions.

Parallèlement à cela, un échange fort instructif avec la responsable de notre dossier au PSOC (Programme de soutien aux organismes communautaires) permet d'identifier un élément sur lequel la direction devra se pencher rapidement, soit la concordance entre les lettres patentes et la mission. Surtout, nous devons garder en tête la précarité financière des femmes qui bénéficient des services du Centre.

Et comme l'actualisation de la mission a pour conséquence de modifier les Statuts et règlements de La Parolière, il y a lieu de revisiter l'ensemble du texte afin de s'assurer que tout est conforme.

Il convient également de garder en tête que le Centre est un organisme ACA (action communautaire autonome) et à ce titre, il doit répondre de ses actions, de ses décisions et de son fonctionnement selon des critères bien spécifiques. Pour celles que ça intéresse, ces critères sont énumérés en annexe 1 du présent document.



Le rez-de-chaussée

Avril 2021 est un mois durant lequel beaucoup de choses se sont mises en place. Il me semblait important de prendre les moyens nécessaires pour pouvoir offrir à l'assemblée de ce soir un bilan pertinent. Sur la base du plan d'action et de la réflexion amorcée sur les lettres patentes, nous avons mis sur pied des collectes de données pour dégager un portrait plus précis de notre clientèle.

Qui sont ces femmes qui fréquentent le Centre ? Quel âge ont-elles ? Où se retrouvent-elles sur l'échiquier socioéconomique ? Quelles sont leurs aspirations ? De quoi ont-elles envie, que désirent-elles que nous mettions en place à La Parolière ?

Sans attendre plus avant, nous avons aménagé davantage d'activités gratuites dans la programmation d'automne 2021.

Les grands chantiers de La Parolière

Vous vous souvenez peut-être que les membres du C.A. avaient mis sur pied plusieurs comités de travail en 2020? Les travaux se sont poursuivis à un rythme soutenu durant la dernière année. Les rencontres, au nombre d'une ou deux par semaine pour chacun des comités, se sont succédé et ont généré un tourbillon d'idées, de projets et de moyens pour les réaliser. De la créativité à chaque détour, de l'énergie et du plaisir à chaque fois!

Plan d'action en main, la direction et le comité de révision des politiques de gestion interne a continué son travail. Ce projet est en marche depuis quelques années déjà et a nécessité un investissement considérable de temps et d'énergie. La volonté de voir aboutir les travaux est bien présente.

L'objectif de ce comité est d'abord de permettre une gestion saine et moderne des ressources humaines. En balisant les aspects reliés au travail, en clarifiant les façons de faire, c'est toute l'équipe qui y gagne. Cela établit une base solide favorisant la participation de chacune aux décisions et à la vie du Centre.

L'équipe

D'une part, le deuxième objectif identifié dans le plan d'action, celui d'assurer la meilleure adéquation possible entre les employées et la mission du Centre, nécessite recherches et consultations. C'est la direction qui s'emploie donc à revoir les descriptions de tâches, les exigences liées aux postes de travail et les formulaires d'offre d'emploi. Tout le processus sera remis au goût du jour.

D'autre part, afin de favoriser une vie d'équipe enrichissante et dynamique, les rencontres d'équipe hebdomadaires sont bonifiées par un temps de codéveloppement pour les agentes de relation d'aide. On parle ici de formation continue. De plus, les membres de l'équipe sont très motivées à se former sur différents sujets reliés à leur travail.

La formule proposée par la direction pour le codéveloppement est d'y consacrer une heure par quinzaine. Il est convenu que l'on tiendra des statistiques sur ces rencontres pendant une année entière afin d'être en mesure de bien évaluer cet outil.



En parallèle, la direction décide de se documenter sur la satisfaction générale au travail et les facteurs déterminants d'une bonne santé mentale en milieu de travail. Dès lors débute l'ébauche d'un test pour mesurer le bien-être et l'appréciation des employées quant à leur milieu de travail. Non seulement cet outil nous donnera le portrait actuel, mais il servira surtout à alimenter notre réflexion et nos pistes de solution si besoin est.

Il y a eu du mouvement dans le personnel du Centre. Un congé maternité qu'il a fallu remplacer et trois départs d'agentes de relation d'aide que nous avons remplacées en juin passé et en février. L'équipe est maintenant complète. Et dès le mois d'août prochain, nous retrouverons notre collègue nouvelle maman. Sa remplaçante a fourni un travail exemplaire, je tiens à le dire.

Les bénévoles

Les ressources humaines de La Parolière ne sont pas composées que de l'équipe, mais aussi de l'ensemble des bénévoles. Au nombre de 35, ces bénévoles œuvrent dans différentes activités du Centre. Le conseil d'administration, pour sa part, a accueilli une nouvelle administratrice en janvier dernier.

Le plan d'action désigne clairement un objectif de restructuration du bénévolat, afin de promouvoir et d'accroître la cohésion entre les bénévoles. Il faut également renforcer leur sentiment d'appartenance au Centre. C'est pourquoi le conseil d'administration a demandé à la vice-présidente de former et de piloter un comité pour réfléchir à cette question et présenter des idées, des avenues possibles permettant de développer un esprit de corps parmi l'ensemble des bénévoles de La Parolière.

Ce comité a passé en revue tous les documents relatifs au bénévolat, a imaginé une structure plus inclusive, a élaboré un cahier de charges qui liste bien nos besoins. En mars dernier, la vice-présidente a soumis les conclusions du comité au conseil d'administration et a reçu son appui inconditionnel. Le tout devrait être présenté à l'ensemble des bénévoles en avril 2022.

Notons que les bénévoles ont réalisé dans la dernière année un total de 1 084 heures de bénévolat. Ce n'est pas rien !

Nous avons également participé à des formations, équipe et bénévoles. Ces rencontres ont été fort enrichissantes, tant par la formation reçue que par l'activité en elle-même qui nous a permis de nous connaître et de partager du temps de qualité ensemble. Je parle ici d'une formation donnée par Autisme Estrie, d'une autre offerte par le Conseil québécois LGBTQ+ sur la transidentité et les personnes non binaires et aussi d'une formation sur le trouble de personnalité limite donnée par l'APPAMM Estrie.

Un simple calcul des heures consacrées à la formation, équipe et bénévoles combinés, nous donne un beau total de 140,5 heures. C'est vraiment significatif.

Les autres dossiers

Je me suis penchée cette année sur un autre dossier, celui du Plan des mesures d'urgence. Il en existait un pour La Parolière, mais il fallait l'actualiser. Il est terminé et sera présenté au C.A. en mai de cette année.

De plus, le Centre s'est doté d'un Plan de reconnaissance des donateurs et des commanditaires. Ce nouvel outil permet de baliser tant les dons que les commandites recueillis lors de campagnes de financement. Et du côté des activités de financement, la pandémie a plus que ralenti le rythme de La Parolière.

Heureusement, la Friperie d'automne s'est bien déroulée, les bénévoles ayant consacré 185 heures pour cette activité de financement. Et je suis heureuse de confirmer que nous avons reçu des dons régulièrement.

Aussi, nous avons réorganisé notre bibliothèque et notre système de prêt de livres.

Enfin, j'ai initié une révision complète du dossier de Parole en liberté. Mon objectif est de m'assurer que les étapes nécessaires à son bon fonctionnement soient révisées, classées, actualisées. Éventuellement, j'aimerais élargir la fenêtre des heures où ce service est offert pour qu'il soit disponible le soir également.

Et la communication dans tout ça ?



Un plan d'action entraîne inévitablement la rédaction d'un plan de communication. Parce que, à quoi bon s'activer sans relâche si l'on n'accompagne pas ce travail d'une bonne stratégie de diffusion de l'information ? C'est tout simplement primordial de donner une plus grande visibilité au Centre, de faire connaître ses services et ses programmations afin que le plus de femmes possible en profitent.

C'est pourquoi le conseil d'administration a mandaté un comité pour concevoir et élaborer un plan de communication. C'est en février 2022 que ce dernier a été adopté au cours d'une rencontre régulière. Conséquemment, la Parolière a embauché une agente de communication dédiée à la concrétisation de ce plan.

Comme chaque nouvel outil dont le Centre se dote, il a fallu prendre un portrait de la situation actuelle pour que l'an prochain, nous soyons en mesure d'évaluer sa pertinence. Mais d'ores et déjà, nous voyons un changement significatif.

Dans un premier temps, nous avons travaillé à faire connaître et reconnaître le Centre auprès du réseau des partenaires. Pour cela, nous avons invité des organismes communautaires à venir présenter leurs services aux membres de l'équipe. Puis, nous avons visité ces mêmes organismes pour faire connaître les nôtres. Il faut souligner ici la grande ouverture des organismes qui, malgré des horaires chargés, ont su trouver des moments pour nous recevoir. Je parle ici de la Maison de la famille, de la Maison Marie-Jeanne, deux fois, et de l'APPAMM Estrie.

De plus, nous avons cette année participé à plusieurs instances, tables de concertation en lien avec notre mission et la clientèle que nous desservons. Pensons au projet de périnatalité sociale qui malheureusement n'a pas vu le jour. Pas encore. Mais le projet d'une maison de chambres pour femmes, la Maison Margot, s'est finalement concrétisé.

Nous avons également participé au CAFSUS, le Comité d'action femmes et sécurité urbaine de Sherbrooke qui a vu le jour en 2021. Nous nous sentons totalement concernées par cet enjeu de sécurité dans les lieux publics.

La Parolière est membre du ROC Estrie (Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie), de la TACAE (Table d'action contre l'appauvrissement de l'Estrie), de la CDC de Sherbrooke (Corporation de développement communautaire), de la Fondation Laure-Gaudreault, de JEVI (Centre de prévention du suicide) et du Journal de rue.

Deux tables de concertation sur la violence conjugale, l'une locale et l'autre régionale, ont été remises en marche après les délestages imposés par la pandémie. La Parolière est partie prenante des échanges et des décisions qui sont prises au cours de ces rencontres.

Nous avons de plus accompagné nos partenaires du monde communautaire dans diverses activités de prises de position dans l'espace public. À l'automne, nous nous sommes jointes à la vigile organisée par le CALACS, puis à une manifestation en faveur du libre choix et enfin à une grande marche dénonçant les atteintes aux fondements de l'action communautaire autonome. Nous avons d'ailleurs récidivé en février dernier avec le ROC.

Nous avons été invitées à plusieurs rencontres de consultation ou d'information, pour un total de 34 heures.

Nous avons également ouvert les échanges avec l'AFEAS et MomentHom pour la collaboration à des activités communes.

Finalement, nous avons effectué un très gros travail de mise à jour des documents relatifs à nos partenaires communautaires et du réseau de la santé.

Vous connaissez La Parolière ?

Une étude de notoriété réalisée par la firme Dialogs nous a permis de constater que près de 51 % de la population sherbrookoise sondée avait répondu oui à la question :

« Avant aujourd'hui, est-ce que vous connaissiez, ne serait-ce que de nom, le Centre des femmes La Parolière ? » C'est un résultat très intéressant. Nous avons également appris lors de cet exercice que ce sont les personnes de 18 à 40 ans qui nous connaissent le moins. Notre objectif sera donc de rejoindre ce segment de la population.

Afin d'augmenter ce pourcentage, nous avons multiplié les interventions médiatiques.

Notre partenaire Centraide nous en a fourni l'occasion par sa campagne de remerciements, nous donnant l'occasion de remercier les donateurs et de leur parler de nous.

Nous avons réalisé des capsules vidéo sur les mouvements somatiques et l'art-thérapie.

On a mentionné La Parolière dans divers médias régionaux, soit la télévision, la radio, les journaux papier et web. Pas moins de six entrevues ont été données par le Centre, en différentes occasions, soit pour discuter de la programmation, soit pour donner une opinion, mais chaque fois, nous avons parlé de notre mission et de nos services. Une émission de trente minutes consacrée à La Parolière a même été produite et diffusée sur MATv en octobre dernier et rediffusée en rattrapage sur son site Web.



Reprenons la visite

Il faut traverser la cuisine pour avoir accès au sous-sol. Attention à votre tête. Un petit escalier étroit nous mène à la salle où se tiennent les diverses activités du Centre. La grandeur de la salle nous a permis, même en temps de pandémie, de tenir des activités en présence, mais dans des groupes restreints. Au gré de la sévérité et du relâchement des mesures sanitaires, les ateliers, les conférences et les rencontres sociales réunissaient de 8 à 18 personnes.

C'est ici, dans cet endroit, que prennent vie nos programmations. C'est ici que se déploie notre milieu de vie. C'est ici que les participantes échangent, rient et pleurent ensemble, respirent et se posent, créent, prennent soin d'elles de toutes les façons imaginées par la programmation.

Dès le mois d'avril, nous avons exploré différentes avenues pour la création d'outils nous permettant de mieux connaître notre clientèle. C'est ainsi que nous avons joint à notre feuille d'évaluation des ateliers un document sur le niveau de revenu disponible chez les participantes.

Totalement volontaire et confidentiel parce que non identifiable, cet outil nous a permis de constater que les femmes qui participent aux activités de la programmation ont, dans une proportion de 33 %, un revenu inférieur à 20 000 \$ par année. Cette proportion grimpe à 47 % quand on parle d'un revenu de 25 000 \$ par année. Quel genre d'année auront-elles avec l'inflation qui s'installe depuis peu?

Concurremment, nous avons démarré une campagne de renouvellement de cartes de membres. Nous sommes passées de 228 membres à 339 en mars 2022. Une belle augmentation! De plus, nous avons commencé à recueillir des données sur l'âge des femmes qui fréquentent le Centre. Rappelons-nous que l'un des objectifs du plan d'action est de consolider la clientèle actuelle, mais aussi de la diversifier.

Il s'avère que, tous services confondus, les 18-40 ans forment 30 % de notre clientèle, alors que les 40-60 ans sont représentées dans une proportion de 32 %. Ces chiffres vont nous forcer à réexaminer notre cible dans le plan d'action concernant la tranche d'âge des 18-40 !

La programmation



Notre journée portes ouvertes a réuni animatrices et participantes pour un après-midi consacré au dévoilement des activités de la programmation qui s'est terminé par une rencontre sociale sous le chaud soleil du mois d'août.

À l'automne dernier, nous avons innové par la création de deux microprogrammations. La première, celle du mois d'octobre, présentait quatre activités gratuites pour souligner le Mois de l'histoire des femmes. La seconde soulignait les 12 jours d'action

contre les violences faites aux femmes. Encore une fois, nous avons offert des activités gratuites et ouvertes à toutes les femmes de Sherbrooke.

L'un des outils efficaces de publicité auprès des Sherbrookoises est Facebook. En tout cas, pour nous, ça fonctionne vraiment bien. Notre agente de communication a pris en main cet aspect du travail de diffusion de l'information. C'est ainsi que nous avons vu le nombre de personnes abonnées à notre page passer de 1 290 à 1 504. Bien sûr, cela a eu un effet positif sur la fréquentation de notre site Web, où l'on retrouve beaucoup d'information et un blogue avec des textes très intéressants.

Malgré les mesures sanitaires, nous avons maintenu les ateliers en présence. Cette façon de faire était réclamée par les participantes, assez peu enclines à s'engager dans une formule virtuelle. Le respect des consignes imposées par la pandémie a été exemplaire, de la part de toutes. Nous avons mis à disposition des masques de procédure, du désinfectant pour les mains, du nettoyeur pour les tables, les chaises et les objets utilisés. Surtout, les animatrices se sont investies dans des façons différentes de faire, elles ont réaménagé leurs ateliers pour que chacune soit toujours en sécurité.

« J'ai appris à être bien dans l'authenticité de chacune et dans le moment présent. »

« Le bien-être est ressenti pendant et après l'atelier. »

« J'ai acquis différents outils pour mieux vivre. »

« Mon espace est vital. Je n'ai jamais eu de territoire à moi dans lequel je me sentais en sécurité jusqu'à ce jour. »

« La conférence donnée par une personne trans... j'ai appris la grande diversité des possibles ! »

Les échanges sur la programmation ont toujours comme prémisses les sujets qui tiennent à cœur aux femmes qui fréquentent le Centre, que ce soit en aide individuelle ou aux ateliers. De même, nous discutons en équipe des enjeux qui touchent plus particulièrement les femmes dans notre société.

C'est pour cette raison qu'on retrouve autant de variété dans nos programmations. Parce que les femmes sont différentes, les problématiques le sont tout autant et nous avons à cœur de fournir les outils qui aident à l'épanouissement personnel de chacune.

On y retrouve des sujets tels que la solitude, l'isolement, les difficultés reliées à la communication relationnelle, la violence conjugale, l'estime et l'affirmation de soi, le regard des autres, la participation citoyenne. Les groupes de soutien ont été très populaires cette année, le besoin de parler et d'être entendue étant immense.

Nous avons également prévu dans nos programmations des ateliers pour prendre soin de sa santé corporelle, notamment par le yoga, la posture au quotidien et les mouvements somatiques.

Les activités sociales et les ateliers de créativité sont un levier important du milieu de vie au Centre. Ces rencontres sont animées par des bénévoles qui mettent à profit leurs talents auprès des participantes. Cette année, il y a eu l'aquarelle, les capteurs de rêves, le faux vitrail, la création de décorations d'automne, le cartonnage et l'origami. Nous avons aussi initié une activité de coloriage.

Comme chaque année, notre club de tricot a proposé sa production à des organismes dont Naissance Renaissance, service de La corde à linge, l'Escale de l'Estrie et le Partage Saint-François, section Accueil Poirier.



Et permettez-moi de souligner à quel point l'activité présentée le 8 mars dernier, en cette Journée internationale des droits des femmes, a été enrichissante et empreinte de solidarité. Que des femmes viennent partager avec nous leurs pensées profondes sur la condition féminine en 2022... c'était magique ! Toute l'activité s'est révélée une grande réussite.



« J'ai passé une journée très enrichissante, j'ai senti la solidarité. Les textes étaient très beaux, tout était vraiment parfait ! »

L'aide individuelle

Revenons sur nos pas, un escalier puis un autre, pour découvrir cet étage où l'aide se conjugue en individuel.

Depuis maintenant plus de deux ans, je travaille avec l'équipe sur la Politique d'aide individuelle qui prévaut au Centre. Ce processus est nécessaire pour que les pratiques soient uniformes, pour que le service professionnel que nous offrons soit le même pour toutes les participantes. Le soutien proposé peut varier d'une femme à l'autre, mais pas le niveau de qualité du soutien offert.

Cette année, nous avons vu l'aboutissement de nos réflexions, de nos nombreuses discussions, de nos multiples hésitations. Comme si, cette fois, nous étions unanimes sur les façons de faire. Cette politique enfin achevée a été entérinée par le conseil d'administration en octobre 2021. Puis, pour compléter le dossier, nous avons revu chaque formulaire qui s'y rattache.

Un travail considérable a été effectué dans le service d'aide individuelle. Nous savons que le système de la santé publique ne suffit pas à la demande, que les problématiques se complexifient et que plusieurs CLSC ont diminué le nombre de suivis qu'ils offrent. Il y a des craques dans le plancher, comme on dit, et La Parolière reçoit de plus en plus de femmes qui sont laissées à elles-mêmes par le système.

Nous avons reconsidéré chacune des étapes menant à un suivi individuel. L'accueil d'abord, pour écouter et rassurer, pour informer et encourager. Sur ce point, les commentaires des participantes sont plus que positifs.

La liste d'attente, maintenant. Comment peut-on la garder dans des proportions raisonnables? Ce qui implique un temps d'attente tout aussi raisonnable... Nous avons donc mis les efforts sur l'offre de plages horaires pour que le plus grand nombre possible de femmes soient vues, le plus rapidement possible.

Ainsi, au début d'avril, nous avons mesuré le nombre d'heures à disposition pour des rendez-vous de suivis. Nous pouvions compter sur une moyenne de 78 heures par semaine, alors qu'en mars de cette année, ce nombre d'heures disponibles est passé à 99,5, un bond de 20 heures par semaine!

Mais non seulement avons-nous augmenté les heures de jour, mais également celles de soir, en passant de 10 heures en avril 2021 à 23 en mars 2022. C'est un effort substantiel de la part de l'équipe des agentes de relation d'aide, une marque d'engagement dont La Parolière et ses membres bénéficient énormément.

Il faut souligner ce considérable élan de notre équipe qui a permis de voir une diminution importante du nombre de femmes inscrites sur la liste d'attente, et par le fait même, une réduction tout aussi appréciable du temps d'attente.

Des bureaux et des femmes...



Voilà, on est tout en haut de l'escalier et sur votre droite se trouve une salle d'attente. Nous y avons installé un divan confortable, une chaise berçante et une bibliothèque. Le tout est chaleureux, calme et invitant.

On retrouve sur cet étage de grands bureaux éclairés et accueillants. Chacun d'eux affiche la couleur propre à l'agente qui l'occupe.

Elles sont de tous horizons, les agentes de relation d'aide qui œuvrent au Centre. Cette diversité est tellement enrichissante! Des parcours différents, des expériences riches et diversifiées sont le terreau fertile d'une complicité dans l'équipe, d'une solidarité et d'un respect mutuel.



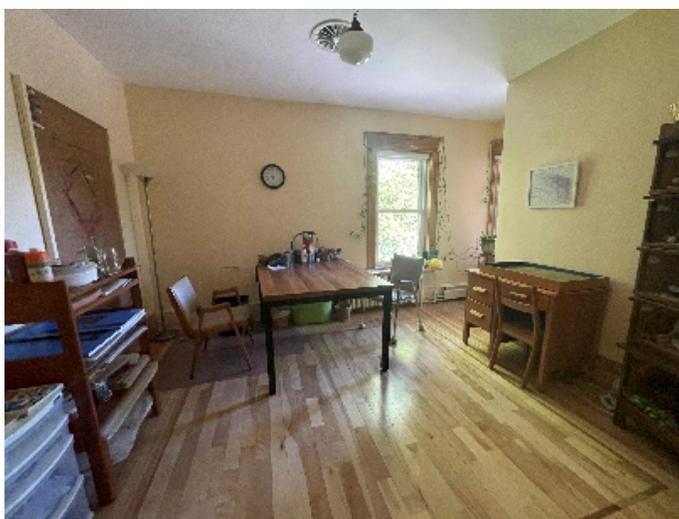
« J'ai trouvé l'agente très professionnelle et ouverte au rythme que je demandais. »

« Oui j'avais pas d'estime de moi et cela ma aider mes je doit le travailler encore »

« Son écoute et sa grande capacité d'analyse m'a fait « revivre » encore plus fort »



Juste à côté, une salle a été réservée pour les agentes, un endroit où elles peuvent effectuer des recherches sur internet, ou dans des livres de référence nichés dans la petite bibliothèque.



Plus loin, de l'autre côté du corridor, encore des bureaux, mais cette fois-ci, on découvre le bureau de notre art-thérapeute. Agente de relation d'aide, elle utilise un médium distinct de ses consœurs pour accompagner les femmes qui choisissent cette voie, mais dans la même formule de suivi individuel.

On tourne légèrement la tête et on est devant le bureau de notre éducatrice en mouvements somatiques. Ce service individuel, que nous avons démarré au printemps dernier, est offert deux jours par semaine. Tout doucement, il se fait connaître de notre clientèle qui l'apprécie grandement.



« Douceur et subtilité dans les mouvements. On parle à notre corps. Le "hamster" est appelé à se calmer. »

Nous avons entamé, en équipe, la révision d'un outil que nous utilisons pour tenir des statistiques sur les thèmes abordés en suivis individuels. Cela devient nécessaire devant notre nouvelle réalité. La société évolue, les problématiques rencontrées aussi.

Cette année, nous avons inscrit 261 demandes d'aide individuelle. De ce nombre, 194 ont obtenu un suivi. Si chaque suivi se déroule sur 10 rencontres d'une heure, ça en fait, des heures !

Parmi les thèmes les plus souvent abordés durant les rencontres de suivi, la connaissance, l'estime et l'affirmation de soi sont les sujets les plus souvent mentionnés. Cette problématique est souvent mère nourricière de l'anxiété, de relations peu harmonieuses avec son entourage, d'un sentiment d'isolement et de solitude non désirée, de dépression et de deuils.

L'on rencontre de plus en plus des problématiques de santé mentale, de violence conjugale, de troubles liés à des traumatismes et de troubles anxieux.

Nouvelles données cette année, nous avons voulu connaître par quel détour elles arrivent au Centre, en quête de ce service. Il appert que dans 30 % des cas, elles ont déjà eu recours à ce service. Mais, fait étonnant, c'est dans 32 % des cas qu'elles nous sont référées par le corps médical, toutes professions confondues. C'est heureux que ce service soit connu chez nos partenaires du réseau de la santé. Finalement, le bon vieux « bouche à oreilles » fonctionne pour 22 % de notre clientèle en suivi individuel.

De plus, nous avons voulu voir le visage socioéconomique de cette clientèle. Nous avons découvert que 37 % des femmes qui utilisent le service d'aide individuelle ont un revenu de moins de 15 000 \$ par année, et si on parle d'un revenu de moins de 25 000 \$, le pourcentage éclate et atteint 69 %. Il semble clair que ce service est essentiel dans notre communauté. De leurs suivis, les femmes nous disent :

« Extrêmement satisfaite. Écoute attentive, douceur, respect et gentillesse. »

« J'apprend à trouvé mes propres solutions »

La visite s'achève

Nous revoilà au pied de l'escalier, la visite s'achève.

Cette belle maison, nous tenons à en prendre soin. C'est un devoir que nous avons, il faut la maintenir en bon état et sécuritaire pour toutes.

Cette année, rien de majeur à signaler, si ce n'est que nous avons fait faire les plans de la maison par une firme d'architectes de Sherbrooke. Les derniers dataient de plusieurs années, et ce genre de document nous est assez souvent demandé.

Le contrat accordé l'an dernier pour la réfection de la galerie arrière et la peinture de la galerie avant sera exécuté cet été, comme prévu.

Voilà, j'espère que la visite vous a plu. Surtout, sachez que vous êtes la bienvenue, en tout temps, et revenez nous voir.

Et la suite?

Au sortir de la maison, je ne peux m'empêcher de respirer profondément, calmement, sereine. Elle a cet effet-là sur moi, cette belle bâtisse.

J'envisage l'année qui vient avec autant d'enthousiasme que l'an dernier, avec autant d'élan de passion pour notre mission et les belles choses que nous réalisons.

Y aura-t-il de nouveaux défis ? Bien sûr. C'est parfait. Nous sommes toutes là, solidaires, équipe, bénévoles et participantes, pour les relever. Déjà, il faudra se pencher sur la notion de tarif équitable pour les ateliers, la révision du dossier de Parole en liberté, la consolidation du Comité des bénévoles, la poursuite du plan d'action et du plan de communication. Passionnant, non ?

Je nous souhaite de vivre de bons moments ici, le genre qui fait qu'on se sent mieux après, qu'on est bien avec soi-même, enfin en paix. Le genre qui nous fait dire qu'on est à la bonne place au bon moment.

À très bientôt,

Christine Poulin
Directrice générale du Centre des femmes La Parolière

Annex 1. L'ACA EXPLIQUÉE

L'ACA est l'acronyme d'action communautaire autonome. Cette dénomination a son importance parce qu'elle permet un financement à la mission et l'autonomie dans la réalisation de cette mission.

Les critères suivants s'adressent à l'ensemble des organismes communautaires au Québec.

1. à but non lucratif

Un organisme sans but lucratif (OSBL) est un groupe d'individus qui poursuivent un but commun à caractère moral et qui n'ont pas l'intention de faire des gains pécuniaires avec les activités exercées.

La Parolière correspond tout à fait à ce critère.

2. enraciné dans la communauté

Être enraciné, c'est faire preuve d'ouverture sur la communauté, être active au sein de celle-ci et chercher à contribuer à son développement et à l'amélioration de son tissu social.

La Parolière s'est beaucoup engagée dans les tables de concertation qui concernent la réalité des femmes : violence, pauvreté, sécurité urbaine, logement. Ce choix de mettre nos énergies dans ces instances nous permet de tisser des liens avec nos partenaires et d'envisager d'agir ensemble pour le mieux-être de toutes.

Le Centre est connu de sa communauté. Nos partenaires du monde communautaire et ceux du réseau de la santé nous réfèrent de plus en plus de femmes, ce qui nous permet d'agir auprès d'un grand nombre de nos concitoyennes.

3. vie associative et démocratique

La vie associative correspond à la vitalité interne de l'organisme. Concrètement, cela signifie que les membres participent aux comités, aux assemblées générales, aux activités sociales. Quant à la vie démocratique, elle réfère essentiellement à la place donnée aux membres pour qu'elles suggèrent des activités, qu'elles votent aux assemblées, qu'elles élisent les membres du conseil d'administration.

La Parolière met en place des activités originales et multiples, variées et accessibles, à l'image de ses membres. Mais mieux encore, ce sont les membres qui, par leur participation et leurs évaluations, dictent les programmations. Elles sont entendues et respectées à tout point de vue. Leurs questions et leurs commentaires sont toujours les bienvenus.

Nous utilisons les réseaux sociaux pour communiquer avec nos membres, oui, mais aussi avec l'ensemble des Sherbrookoises. Notre site Web a été remis au goût du jour, il est convivial et contient une foule de renseignements utiles.

Notre conseil d'administration se réunit dix fois par année.

4. libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques, ses orientations.
L'autonomie, c'est le critère qui détermine l'espace qui existe entre l'organisme et le pouvoir public.

Sur le terrain, l'autonomie du Centre se concrétise par ses façons originales de réaliser sa mission. Aucune ingérence de la part de nos bailleurs de fonds. Les membres sont libres de façonner leur Centre selon leurs plus hautes aspirations. Aucun acteur local, régional ou gouvernemental ne peut influencer les activités et les orientations de notre organisme.

5. avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté

C'est à force de détermination que La Parolière a vu le jour voilà bientôt 32 ans. Des femmes résolues à doter Sherbrooke d'un centre de jour ont suscité des réflexions et des actions bien concrètes pour que La Parolière voie le jour.

6. poursuivre une mission sociale qui lui soit propre et qui favorise la transformation sociale

La mission du Centre répond à des besoins qui sont exprimés par la communauté. Les moyens employés ne sont pas seulement « en réaction », mais ils visent à démontrer notre capacité à agir de façon préventive.

Durant la dernière année, nous avons articulé nos programmations de façon à diffuser de l'information importante sur des enjeux comme les droits en cas de rupture, le testament notarié, la condition des femmes dans le monde par la projection du film *Woman*, comment devenir une alliée des personnes trans.

Nous avons pris position sur des sujets qui touchent l'ensemble de la société, nous avons œuvré à lutter contre les préjugés. Nous nous intéressons aux causes qui conduisent les femmes chez nous.

7. faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges, axées sur la globalité de la problématique abordée

Les pratiques citoyennes renvoient à la volonté d'agir en fonction des besoins, de la volonté et des capacités de nos membres. Ajoutez à cela la prévention et la sensibilisation pour une vision plus globale des facteurs qui influencent la situation des femmes.

La Parolière a pris la parole dans plusieurs instances et auprès des acteurs régionaux afin de faire avancer les dossiers sociaux et économiques qui entravent l'épanouissement des femmes. Encore une fois, les enjeux de logement, transport, violence et sécurité sont au cœur de nos interventions.

Nos interactions avec les femmes qui fréquentent le Centre sont empreintes de respect et de chaleur humaine. Chaque femme est unique et mérite qu'on reconnaisse ses forces et ses qualités.

8. être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public
Le C.A. d'un organisme ne doit en aucun cas être constitué de personnes représentant le réseau gouvernemental.

Les membres de notre conseil d'administration sont totalement indépendants et libres de toute influence. Ils ne représentent en aucun cas un bailleur de fonds, un ou une élue municipale, ni quelqu'un du réseau gouvernemental.