

# Rapport annuel 2020-2021



*L'Oasis*

DE LOTBINIÈRE

GRUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE



Ensemble, malgré tout!

**L'organisme est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h**



**L'Oasis**  
DE LOTBINIÈRE  
GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE

17, rue des Érables  
St-Flavien (Qc)  
G0S 2M0  
418.728.2085

[info@oasisdelotbiniere.org](mailto:info@oasisdelotbiniere.org)  
[www.oasisdelotbiniere.org](http://www.oasisdelotbiniere.org)

# SOMMAIRE

Mot du président.....	4
Mot de la directrice.....	5
<b>Qui sommes-nous?</b>	
Présentation de l'organisme.....	6
L'équipe de L'Oasis.....	8
Conseil d'administration.....	9
Membership.....	10
Bilan des priorités 2020-2021.....	11
Nos bons coups et adaptations Covid 2020-2021.....	13
<b>Statistiques et faits saillants.....</b>	<b>15</b>
<b>Nos services</b>	
<b>Groupe d'entraide</b>	
Milieu de vie.....	16
Connaissance de soi et vers la communauté.....	20
<b>Volet intégration au travail</b>	
Programmes d'intégration sociale.....	23
Service de suivi, maintien et intégration à l'emploi.....	26
<b>Réalisations et implications</b>	
Activités de promotion.....	28
Concertation, collaboration et représentation.....	29
<b>Priorités 2021-2022.....</b>	<b>32</b>
<b>Remerciements.....</b>	<b>33</b>

# MOT DU PRÉSIDENT

## GABRIEL DEMERS

Chers membres de l'Oasis, toute qu'une année qu'on vient de passer! J'ai débuté mon mandat en pleine pandémie. Déjà que j'avais de grands souliers à remplir! Pas facile de suivre la grande Hilda! Ça n'a pas été facile pour personne cette année, mais on voit enfin la lumière au bout du tunnel.

Cette année, je crois que l'Oasis a été à l'image de tout le Québec : en mode survie, toujours en train de se demander comment composer avec les mesures sanitaires, les changements. Que ce soit par les visites de soutien, les téléphones ou par les activités à l'extérieur, l'Oasis a dû innover pour vous soutenir pendant ces moments difficiles. Le projet d'intégration sociale a dû être mis sur pause, faute de participants. Entre temps, nous avons démarré le projet de travail de proximité et notre nouveau site web a officiellement été lancé. Nous avons également eu quelques groupes d'autogestion de l'anxiété.

Je tiens à remercier Édith, une directrice générale en or qui en fait énormément pour les membres et les intervenantes. Je veux également remercier les intervenantes qui ont dû se revirer sur un dix cents plus d'une fois. Vous êtes des perles et vous êtes les piliers de l'Oasis. Un merci tout spécial à mes collègues du conseil d'administration. Les nombreuses rencontres de dernière minute, en Zoom, pas en Zoom. Vous avez également fait preuve de résilience à travers les nombreux changements de dernière minute imposés par la pandémie.

**Citation d'Albert Camus :** « *Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été* »

Voici une citation qui, pour moi, représente bien l'Oasis. À l'Oasis, ça fait déjà plus de 25 ans que la santé mentale est essentielle et qu'on veut aider les membres à trouver l'invincible été en eux. Je vous dis, très chers membres, à très bientôt et prenez soin de vous et des gens que vous aimez.





# MOT DE LA DIRECTRICE

EDITH LAMBERT



**Si le plan ne fonctionne pas,  
change le plan mais jamais le but**



Une année difficile pour tous et toutes. Une année impossible à prévoir. Une année rempli d'embûches, d'adaptations et de reculs. Une année aucunement comme les autres, où une page blanche s'est affichée et où il a fallu tout réécrire dans un contexte d'incertitude généralisée.

Malgré cela, tous ensemble, nous avons su traverser ces moments difficiles. Nous avons su faire vivre les valeurs et la mission de notre organisme, en innovant, en créant et en persévérant. Je remercie du fond du coeur ma super-géniale-équipe de feu! On ne se le cachera pas, nous aussi on a eu nos hauts et nos bas Covidiens... Malgré tout, nous avons su garder le cap de l'entraide, être là pour les membres et maintenir une solidarité d'équipe. Je suis vraiment fière de ce que nous avons accompli cette année. Merci chères intervenantes, d'être aussi bienveillantes et merveilleuses pour les membres et votre communauté!

Je tiens également à souligner le support et la GRANDE disponibilité des membres du conseil d'administration. Vous savez les décisions qui ont été prises dans la dernière année, n'ont pas toujours été faciles à prendre. C'était souvent des casse-têtes, où nous devons jongler entre la santé, la sécurité des membres/travailleuses et le bien-être psychologique de tous. Des décisions souvent crève-coeur, qui n'étaient pas parfaites, mais qui étaient prises de façon sérieuse et pour l'intérêt de tous. Merci d'avoir été là, dans cette situation hors du commun! Un merci spécial à notre chère Hilda, qu'on a pu garder un peu plus longtemps, mais qui nous a quitté en novembre et à Gabriel, notre nouveau jeune, disponible et brillant président.

Je termine en m'adressant à vous les membres. Au cours de la dernière année, nous avons tout fait en notre pouvoir pour être là pour vous, afin que l'on soit ensemble malgré tout...N'oubliez pas, c'est grâce à chacune de vos couleurs que notre organisme est aussi vivant, chaleureux et accueillant!

Votre directrice,



# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME



**L'Oasis est un groupe communautaire alternatif en santé mentale, qui existe depuis 1993 dans la MRC de Lotbinière.**

## Mission

Notre mission vise à améliorer la qualité de vie des personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale, une période difficile ou un déséquilibre émotionnel.

## Notre philosophie et notre approche

L'approche alternative nous amène à accorder une attention particulière à la personne, en reconnaissant son histoire, son vécu et ses forces. Nous sommes un lieu d'entraide favorisant le partage d'expériences et la solidarité permettant aux membres de s'impliquer et de faire connaître leurs forces.

entraide

accueil

liberté

solidarité

respect

L'Oasis, c'est une façon différente d'accueillir la souffrance psychologique.



# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME L'OASIS DE LOTBINIÈRE

## Milieu de vie S'ENTRAIDER

Le volet milieu de vie vise à briser l'isolement en offrant une variété d'activités et en favorisant l'implication de chacun pour développer l'entraide en groupe. La lutte à la pauvreté est une importante préoccupation de ce volet.

## Connaissance de soi et vers la communauté : S'ÉPANOUIR

Ce volet vise à accompagner les personnes dans leurs démarches personnelles afin d'améliorer leur estime, leurs compétences et leur connaissance d'elles-mêmes. Il favorise également le rayonnement de l'organisme dans la communauté.

## Volet d'intégration au travail : S'INTÉGRER et S'ACCOMPLIR

Ce volet vise à aider et accompagner les personnes qui souhaitent:

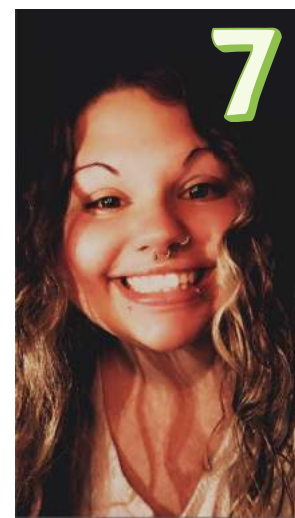
- Développer des compétences de travail ou un projet de vie
  - Intégrer le marché du travail
  - Maintenir leur emploi
- Avoir de l'aide et du support pour leur démarche d'emploi
  - Formation et soutien aux employeurs



# L'ÉQUIPE DE L'OASIS



- 1- Édith Lambert, directrice
- 2- Émilie Tremblay, intervenante en santé mentale, responsable du volet milieu de vie
- 3- Mélanie Boucher, intervenante en santé mentale, responsable du volet connaissance de soi et vers la communauté
- 4- Marie-Josée Sirois-Brousseau, intervenante en santé mentale, responsable du service de suivi et de maintien à l'emploi
- 5- Émilie Tanguay-Simard, intervenante en santé mentale, responsable du programme d'insertion sociale
- 6- Geneviève Martineau, emploi d'été 2020
- 7- Maude Badeau, stagiaire en éducation spécialisée





# CONSEIL D'ADMINISTRATION

## 2019-2020 ET 2020-2021

**9 réunions régulières**

### **Comités**

- Évaluation dg
- Site Internet

### **Représentations**

- AGA Centraide, CDC et L'A-Droit
- RRASMQ

**AGA de L'Oasis**  
**6 novembre 2020**

26 membres présents

### 2019-2020 (jusqu'à novembre 2020)

- Hilda Guérard, Présidente
- Francine Boucher, Vice-présidente
- Gabriel Demers, Secrétaire
- Christian Richard, Trésorier
- André Auclair, Administrateur
- Henri Thibodeau, Administrateur
- Julie Asselin, Administratrice

### 2020-2021

- Gabriel Demers, Président
- Christian Richard, Vice-président
- Émilie René, Secrétaire
- Claude Boucher, Trésorier
- Sabrina Bédard, Administratrice
- Henri Thibodeau, Administrateur
- Julie Asselin, Administratrice



# MEMBERSHIP

## 2 TYPES DE MEMBRES

### **Membre actif :**

toute personne vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale, qui participe aux activités ou recevant des services selon la philosophie alternative de l'organisme, peut devenir membre actif. Les membres actifs ont droit à toutes les activités de l'organisme et paient 40% du coût de l'activité et le transport est gratuit.

**151 membres**

**Une hausse de 38%**



### **Membre sympathisant :**

toute personne adhérant aux valeurs et aux objectifs de l'organisme peut devenir membre sympathisant. Il ne peut toutefois prétendre au statut de membre actif. À certaines occasions, il sera invité à participer à nos activités.

**31 membres**

**Un total de 182 membres**



# BILAN DES PRIORITÉS 2020-2021

## Offrir des services aux membres adaptés au contexte de la Covid-19

Au cours de la dernière année, nous avons toujours été en action, que ce soit pour accompagner, supporter ou informer nos membres et ce, même dans les périodes de confinement. Selon le contexte, nous avons adapté nos activités en présentiel ou en virtuel, toujours en respectant les consignes sanitaires en vigueur.

Nous avons adapté l'ensemble de nos activités en présentiel, en aménageant nos locaux, en appliquant des ratios et en ciblant des activités psychosociales aidant nos membres à traverser le contexte difficile de la pandémie.

Nous avons ajouté de nouveaux services, tels que décrits dans la section suivante "bons coups"; ligne pour les demandes d'aide, visite de soutien, tournée de solidarité, appels de soutien, prêt de tablettes électroniques.



## Planification stratégique

Processus débuté à l'hiver 2021 avec l'équipe et le conseil d'administration avec l'aide de Mme Jocelyne Nadeau, formatrice chez INFRA.

**Nouvelle VISION DÉVELOPPÉE 2021-2024: L'Oasis de Lotbinière est reconnu comme un service essentiel en santé mentale qui répond au mieux-être de la population de la MRC de Lotbinière**

Vu le contexte d'incertitudes, les orientations et la suite de la réflexion stratégique se fera en 2021-2022.



# BILAN DES PRIORITÉS 2020-2021



## Travail de proximité et de soutien communautaire dans les logements sociaux de la MRC



Le projet a débuté en septembre, vu la situation pandémique.

L'équipe de proximité est formée du CLSC de Laurier-Station, des travailleurs de milieu aînés du CPAL et de L'Oasis.

Du 1er octobre au 31 mars 2021, 2 intervenantes de L'Oasis, à raison de 6 heures par semaine, étaient présentes pour répondre aux besoins prioritaires ciblés par les 2 directions des OMH Sud et Nord de Lotbinière. Elles offraient également du soutien aux directions sur demande.

Bilan 2020-2021	
92	accompagnement et soutien auprès des locataires
17	locataires rejoints
25	rencontres, échanges et soutien avec les directions OMH

## Finaliser le site internet

Le nouveau site internet a été lancé en janvier 2021.

Complètement refait au goût du jour. Il est convivial, complet et simple d'utilisation.

De janvier à mars 2021, **822 visites** ont été comptabilisées sur notre site web!



[oasisdelotbiniere.org](https://oasisdelotbiniere.org)



# NOS BONS COUPS ET ADAPTATIONS COVID



## Prêts de tablettes électronique avec Internet

Grâce à l'appui du fond d'urgence de Centraide, nous avons pu fournir des tablettes avec connexion Internet aux personnes non-branchées pour qu'ils-elles puissent participer à nos activités virtuelles et avoir accès à d'autres services en ligne.

De plus, nous avons travaillé avec ABC Lotbinière, afin d'offrir des cours à notre ressource sur l'utilisation des tablettes.



15 prêts de  
tablettes  
en  
2020-2021

## Visites et appels de soutien dans la communauté

### APPELS DE SOUTIEN

Afin de maintenir le contact avec l'ensemble de nos membres dans les périodes de confinement, où les activités en présentielle n'étaient pas permises, l'équipe de L'Oasis a appelé tous ses membres pour prendre des nouvelles ou pour offrir soutien et écoute à ceux et celles qui le désiraient.

**C'est 792 appels de soutien dans l'année !**

### VISITES DE SOUTIEN

L'équipe de L'Oasis s'est déplacée aux domiciles des membres ne pouvant pas se présenter à L'Oasis et étant en situation d'isolement pour des visites de soutien et au besoin pour des distributions de paniers de dépannage.

**C'est 73 visites de soutien et  
94 paniers de dépannages dans l'année!**



# NOS BONS COUPS ET ADAPTATIONS COVID

## Appels demandes d'aide et téléphonie IP



Nous avons mis en place un système de téléphonie IP afin d'avoir en place un système efficace pour le télétravail et pour la prise des appels des demandes d'aide de notre communauté. Un poste (5) est maintenant accessible pour pouvoir parler à une intervenante pendant nos heures d'ouverture.

**C'est 32 demandes d'aide dans l'année !**

**ÇA NE VA PAS BIEN ?**  
La situation actuelle est particulièrement difficile pour vous...

Diagnostique  
Anxiété et stress  
Irritabilité  
Difficultés de sommeil  
Isolement  
Tristesse

**NOUS SOMMES DISPONIBLES POUR DE L'AIDE, DU SOUTIEN, DE L'INFORMATION ET DE LA RÉFÉRENCE**

Citoyens de la MRC de Lotbinière, on est là pour vous.

 **L'Oasis**  
DE LOTBINIÈRE  
GRUPPE COMMUNAUTAIRE AUTORISÉ  
DU SAÛXÉ-ESTRIÈRE

Lundi au vendredi  
de 8h30 à 16h  
418-728-2085 poste 5  
oasisdelotbiniere@globetrotter.net

## Tournée de solidarité de Noël

C'est le 15 et le 16 décembre 2020 qu'a eu lieu la tournée de solidarité de L'Oasis. À défaut de ne pouvoir tenir la traditionnelle fête de Noël, l'équipe de travail de L'Oasis a visité l'ensemble des membres à leur domicile et leur a remis un petit présent pour leur souhaiter de joyeuses fêtes.

**C'est 160 membres rejoints et plus de 130 domiciles de la MRC qui ont été visités!**





# STATISTIQUES ET FAITS SAILLANTS



## Les appels téléphoniques

Pour l'année 2020-21, c'est un **total de 4527 appels en incluant les appels de soutien (792) dont 2042 provenant des membres de L'Oasis et 1693 étant d'autres communications. UNE HAUSSE DE 75% D'APPELS !**

## Accompagnements individuels

Cette année nous avons offert **275 accompagnements individuels**, comparativement à 60 en 2019-2020. Ceci s'explique par la hausse des demandes d'aide et des besoins individuels qui ont explosés pendant la pandémie. **UNE HAUSSE de plus de 400% !**

## Rencontres d'accueil

Au cours de l'année, nous avons effectué **17 rencontres d'accueil** pour présenter notre ressources et nos services à de nouvelles personnes.

## Non membre ayant reçu des services

Au cours de l'année, nous avons accompagné **12 personnes non-membres**. Ces demandes se traduisent souvent par des appels téléphoniques, des suivis en emploi ou des personnes des cohortes d'autogestion qui ne sont pas devenues membres, qui se terminera souvent en référence vers d'autres services adaptés à la personne.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En juillet dernier, nous avons prêté main forte à l'équipe santé mentale du CLSC pour offrir du soutien à la population de St-Apollinaire pendant les événements dramatiques de l'affaire Carpentier qui touchaient la municipalité.



# MILIEU DE VIE



Le mandat du milieu de vie vise à briser l'isolement des personnes en favorisant l'implication de chacun pour favoriser l'entraide en groupe dans le respect de la philosophie alternative. Nous travaillons toujours afin que l'appropriation du pouvoir, l'entraide et l'écoute soient au coeur de nos actions et teintent tout le milieu de vie. Nous croyons que le bien-être des personnes débute par la reconnaissance de leurs forces, de leurs intérêts et de leurs besoins. Ainsi en temps normal, la programmation mensuelle est planifiée par les membres en début de mois pour le mois suivant.



*"Je peux me changer les idées, c'est bon pour le moral et ma santé mentale. Je peux voir et parler avec des gens. La vie est plus belle quand je vais à L'Oasis"*

**ROSAIRE**







## Activités au milieu de vie

Cette année, il y a eu **55 activités** au milieu de vie. La plupart d'entre-elles ont eu lieu en présentiel, chose que nous avons priorisée tout au long de cette année particulière.

L'été dernier, les membres devaient se réunir à l'extérieur afin de participer à des activités ludiques tel qu'une bataille de fusil à eau, des tournois de jeux extérieurs (pétanques, poches, etc), des feux de camps, diner fusée, etc.

Lorsque septembre est arrivé, nous avons dû modifier les activités afin de respecter les exigences gouvernementales. Nous avons donc adapté les ateliers d'un mois à l'autre. Il n'y a donc pas eu de dîner communautaire cette année et le groupe d'entraide a davantage été structuré à l'aide de petits groupes fermés. Lorsqu'un atelier se donnait en présentiel, nous avons divisé les groupes en 2, afin d'assurer une présence maximale de 8 participants à la fois; il y avait donc un groupe en avant midi et un groupe en après-midi. Lorsque le contexte ne permettait pas de rassemblement, ces ateliers se sont donnés via la plateforme ZOOM.

## Café-causerie

Lorsque cela a été possible, c'est autour d'un bon café que les ateliers d'échanges et de discussions ont eu lieu. Un total de **13 cafés-causeries** ont eu lieu cette année rejoignant **22 personnes différentes**. Plusieurs thèmes ont été abordés: l'isolement, la communication, la connaissance de soi, les préjugés, les émotions et perceptions, l'amitié, l'estime de soi.



*"L'Oasis m'aide beaucoup à retrouver ma place dans ce monde. L'écoute et l'accueil nous font sentir importants et compris. À L'Oasis nous ne sommes pas rien qu'un diagnostic, nous sommes tous égaux. Pendant la pandémie, cet organisme m'a aidé à moins paniquer et m'a soutenu tout au long de ces temps peu commun."*





### Partage du vécu en santé mentale

Cet atelier se veut un moment d'échange sur les expériences vécues ainsi que sur les forces et les moyens utilisés pour atteindre une amélioration de la santé mentale. Les thèmes abordés proposaient un processus qui a permis à la personne de cheminer à travers divers questionnements et réflexions concernant son vécu, ses expériences et celles des autres participants. Il y a eu **11 ateliers** de partage du vécu cet année, qui a **rejoint 16 personnes** différentes.

### Femmes de cœur

En collaboration avec le Centre-Femmes, les ateliers sont conçus pour permettre aux femmes de prendre un moment de pause, pour échanger et rencontrer d'autres femmes ainsi qu'à développer leur connaissances sur un sujet différent d'un mois à l'autre. Cette année, nous avons pu faire 1 activité (2 groupes) via le portail zoom et 2 en présentiel. Les thèmes ont été les suivants: se retrouver, vivre un Noël différent et les bienfaits du rire. En septembre nous avons rejoint 12 participantes, en décembre, 13 participantes et en mars, 5 participantes dans le groupe de l'avant-midi et 6 en après-midi.



## Voici la liste des 55 activités du milieu de vie tenues, en grande majorité en présentiel, au cours de l'année :

### Activités sportives : 3

Marche, relaxation, massothérapie, réflexologie, baignade etc.

### Activités culturelles : 0

Sorties, cinéma, magasinage etc.

### Activités créatives et récréatives : 12

Art, bricolage, jeux société, cuisine, bingo etc.

### Activités de développement social et personnel : 4

Ateliers estime, formation, alimentation, connaissance de soi, causerie etc.

### Activités d'entraide et de bénévoles: 8

Implication à un projet collectif, comités etc.

### Activités démocratiques : 2

Consultations horaires, pré-ca, journal etc.

### Les cafés causeries : 13

### Repas communautaires : 2

### Partage de vécu en santé mentale : 11



# CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ



Le mandat du volet connaissance de soi et vers la communauté vise à accompagner les personnes dans leurs démarches personnelles afin d'améliorer leur estime, leurs compétences et leur connaissance d'elles-mêmes. Il favorise également le rayonnement de l'organisme dans la communauté, dans le respect de la philosophie alternative. **Un total de 71 activités/ateliers en 2020-2021!**

## Cuisines collectives

Les cuisines collectives s'adressent à tous les membres actifs de L'Oasis, qui désirent améliorer leur alimentation en tenant compte de leur budget limité. La formule a été revue, afin de répondre aux différentes règles sanitaires pendant la pandémie.

**7 cuisines collectives**  
ont eu lieu avec **2 groupes de 6 participants** en alternance.

## Alternative santé

Alternative Santé offre une série d'ateliers se concentrant sur les différentes alternatives favorisant une bonne santé mentale et physique. La connaissance de soi, estime et confiance soi y sont renforcés pour que les participants puissent reprendre le pouvoir sur leur vie et puissent y travailler une saine communication.



Cette année, afin de respecter les consignes sanitaires **2 groupes de 8 personnes** ont été formés. Un groupe avait lieu les vendredis matins et en après-midi. Ce sont donc, **40 ateliers** qui ont été donnés! Nous avons rejoints **23 personnes différentes!**

*Je poursuis ma démarche accompagné et je me sens sécurisé. J'ai repris mon pouvoir sur ma vie.*

*Je me connais plus de semaine en semaine avec les sujets discutés.*







# CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ

**J'avance!**  
Programme de soutien à l'autogestion  
de l'anxiété, de la dépression et de la bipolarité

## Programme J'Avance

Les programmes J'Avance de Revivre sont implantés dans notre ressource depuis quelques années. L'autogestion de la santé vise l'adoption de comportements qui diminuent les symptômes, aident à prévenir les rechutes et améliorent le bien-être des personnes au quotidien.

2 cohortes d'autogestion  
de l'anxiété de  
participants et  
fin de la cohorte estime  
de soi

En 2020-2021 nous  
avons rejoint **30**  
participants avec les  
ateliers J'Avance.

### Autogestion de l'anxiété :

Cette série de 10 ateliers permet d'acquérir des connaissances et des compétences pour jouer un rôle actif dans le rétablissement de son anxiété, ainsi que dans le maintien d'une bonne santé mentale à long terme. Cela dit, différents outils facilitant la réappropriation du pouvoir en lien avec l'anxiété sont exposés au groupe. Une cohorte a débuté en septembre 2020 et une autre en février 2021.

Nous avons aussi terminé **Autogestion de l'estime de soi**, soit les 4 derniers ateliers qui ont eu lieu en juin et juillet.



# CONNAISSANCE DE SOI ET VERS LA COMMUNAUTÉ



## ABC Lotinière:

ABC Lotbinière s'est déplacé **4 fois** dans nos locaux, afin d'améliorer les compétences de lecture et d'écriture des participants. Cette année, nous nous sommes davantage intéressés à l'utilisation de la tablette électronique.

## BibliOasis

Nous comptons plus de 200 livres en lien avec la santé mentale dans notre bibliothèque et ceux-ci sont offerts en prêt à nos membres.



## Journal

Cette année, le journal « Le Partage » a été plus présent, afin de garder le contact avec l'ensemble des membres pendant la pandémie, tant pour les membres actifs que pour les membres sympathisants. On a pu compter **5 envois du journal en couleur**.

## Marchand de lunette

Le Marchand de lunettes offre la possibilité à toute personne d'obtenir des lunettes, ce service est accessible à tous quel que soit le revenu. **8 cliniques dans l'année!**

*"Nos besoins y sont importants! Voici 2 ans que je profite du groupe d'entraide très dynamique. Les ateliers et l'équipe me permettent de mieux traverser les périodes d'anxiété. Le stress étant augmenté par la pandémie, cet organisme a plein de sens dans notre communauté, Sans préjugés et tous égaux, on se sent accueilli et compris. Écoute téléphonique, rencontres, du gros travail sur soi et beaucoup de plaisir. C'est un service essentiel !"*

**Hélène**

# VOLET INTÉGRATION AU TRAVAIL

## PROGRAMME D'INTÉGRATION SOCIALE



« **Ma réalisation de vie** » vise principalement les personnes qui veulent entreprendre une démarche personnelle et améliorer leur connaissance de soi par le biais d'activités d'apprentissage. L'intervenante assure une présence continue et offre un support aux participants afin de les guider vers leur objectif personnel. Les participants doivent s'impliquer activement dans leur démarche en étant présents au programme tel que demandé, soit 3 jours par semaine.

**En raison de la pandémie, le programme n'a pas eu lieu en avril et mai 2020. Dès juin, le programme a repris en adaptant l'horaire et les activités afin de répondre aux consignes sanitaires.**

### **Le programme est divisé en 3 phases d'apprentissage:**

**5 participants différents ont participé au programme durant la dernière année.**

Le **savoir-faire**, se présente sous la forme d'expérimentations diverses et permet aux participants de développer des aptitudes telles que la minutie, la patience, la polyvalence, la capacité d'adaptation et le sentiment d'accomplissement, pour ne nommer que celles-là.

Le **savoir-être**, implique la participation active à divers ateliers, aide les participants à développer une bonne connaissance d'eux-mêmes, tout en leur donnant des outils pour améliorer leur qualité de vie.

Le **savoir**, aide les participants à acquérir une meilleure connaissance des ressources existantes dans leur région, facilite leur autonomie, stimule l'empowerment, et leur permet de développer des connaissances sur divers sujets.



*"C'est grâce à cet organisme que j'ai réussi à m'intégrer aux autres. Avant, j'avais de la misère et j'étais gêné de parler aux gens.*

*Maintenant, j'ai moins de difficulté à interagir. J'ai maintenant un emploi et cet été, j'aurai un premier appartement. L'Oasis m'a vraiment aidé à atteindre ces objectifs."*







« **PAAS-Action** » s'adresse aux participants qui ont un objectif de retour en emploi à plus ou moins long terme. **5 participants** étaient sur la mesure PAAS-Action. Nous avons intégré **2 personnes** sur le marché de l'emploi.

### Moi je m'implique!

En février 2021, nous avons instauré une journée par semaine, où les membres qui souhaitent s'impliquer dans l'organisme pouvaient le faire dans le plaisir, dans un cadre souple. Au programme : Projet nichoirs, organisation de la Chiffonnerie, préparation des envois d'horaire, pliage de manches pour Confection Lotbinière etc.



### Tournée de solidarité

Ce sont les participants qui ont préparé les 160 sacs-cadeaux pour notre distribution de Noël. Ils ont également préparé les 160 pots de chocolat chauds maison, qui ont été offerts.



## Projet nichoirs

Nous avons poursuivi notre projet nichoirs avec les participants du programme jusqu'en février, puis avec les membres qui se sont investis dans les activités "Moi je m'implique" par la suite. Malgré les limites dues à la pandémie (plusieurs semaines d'arrêt, distanciation physique dans le garage, journées réduites et groupes de travail restreints), nous avons été en mesure de fabriquer et vendre plus de 125 nichoirs, dont 26 hors de la MRC de Lotbinière, un record depuis le début du projet.



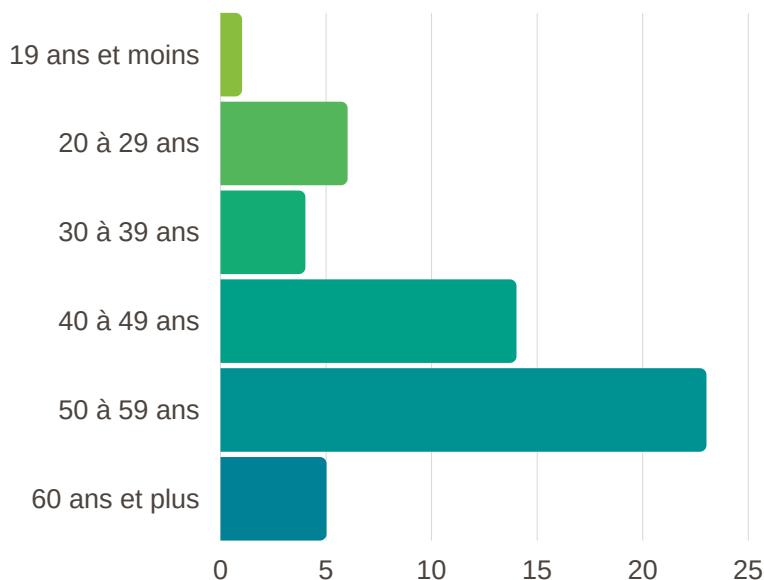
Municipalités	2020	2019	2018	Total
Dosquet	1	2	5	8
Issoudun	-	15	6	21
Joly	-	7	7	14
Laurier-Station	1	6	3	10
Leclercville	-	5	6	11
Lotbinière	4	23	12	39
St-Agapit	21	29	20	70
St-Agathe	11	34	10	55
St-Antoine	26	12	8	46
St-Apollinaire	6	21	60	87
Ste-Croix	-	12	6	18
St-Édouard	8	7	5	20
St-Flavien	16	6	9	15
St-Gilles	-	11	0	11
St-Narcisse	-	3	6	9
St-Patrice	-	11	21	32
St-Sylvestre	-	0	6	6
Val-Alain	4	11	15	30
<b>TOTAL MRC</b>	<b>100</b>	<b>215</b>	<b>205</b>	<b>520</b>
<b>HORS MRC</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>44</b>
<b>GRAND TOTAL</b>	<b>126</b>	<b>233</b>	<b>205</b>	<b>564</b>



## SERVICE DE SUIVI, MAINTIEN ET INTÉGRATION À L'EMPLOI

Ce service a pour but d'aider les personnes à cheminer vers le marché du travail et à s'y maintenir afin d'améliorer leur qualité de vie. Nous offrons ce service grâce à l'aide financière que nous avons en entente pour activités spécifiques au PSOC.

En 2020-2021, 51 personnes différentes ont utilisées le service, dont 5 nouvelles personnes. Au total, 3 personnes non membres ont reçu des services. Les services ont été alloués à des personnes à l'emploi ou sans emploi, en arrêt de travail, en évaluation des besoins, références ou en recherche d'emploi.



Au total, 700 suivis/accompagnements ont été faits auprès des personnes dans 7 entreprises différentes.

21 hommes  
30 femmes







## Suivis et accompagnement en emploi

En 2020-2021, **32 personnes travaillaient** en entreprise adaptée sur un poste subventionné (PSEA), **15 personnes** à titre de travailleur régulier, **3 personnes** en contrat d'intégration au travail (CIT), **1** en mesure d'emploi Québec (PAAS).

C'est **700 suivis et accompagnements** avec les membres/employés (rencontres en milieu de travail ou à L'Oasis) et **642 suivis et interventions** auprès des employeurs et des partenaires (appels, fax, courriels ou rencontres avec des partenaires, employeurs, médecins de famille, psychiatres, etc).

### Suivis/interventions aux employeurs : 354 en 2020-2021

Chaque personne recevant ce service a préalablement établi une entente particulière avec l'intervenante en lien avec son dossier employé. Avant toutes actions posées, la personne a été consultée et tous les gestes posés sont faits dans le respect de la confidentialité, ainsi que pour l'intérêt de la personne.

### Suivis/interventions avec les partenaires : 288 en 2020-2021

Afin de mieux aider les personnes, nous avons travaillé avec différents organismes. Ces partenaires sont le CISSS de Chaudière-Appalaches, le SEMO, SPHÈRE-Qc, le CRDP, etc. L'implication des partenaires est importante dans le cheminement d'une personne puisqu'ils peuvent former un réseau d'aide adéquat et coordonner leurs actions afin d'aller dans un sens commun.

*"Merci pour les beaux moments de support qui m'ont été donnés! On a besoin de personnes comme vous, ça, je peux en témoigner. Je vole de mes propres ailes et sans vous je ne serais pas rendu où je suis, ça je peux en témoigner! J'espère ne pas retomber malade, c'est possible on ne sait jamais, par contre, je sais que l'Oasis sera là pour moi. Merci encore »*

**Éric**



# RÉALISATIONS ET IMPLICATIONS

## ACTIVITÉS DE PROMOTION



**L'Oasis DE LOTBINIÈRE**  
GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF EN SANTÉ MENTALE

Besoin de soutien dans votre cheminement?

Nous accueillons la souffrance psychologique et émotionnelle de façon différente.

Accueil • Entraide  
Solidarité • Liberté  
Respect

**Milieu de vie**

- Activités de développement social, personnel et de créativité
- Repas communautaires
- Outlets collectives
- Soins psychoéducationnels
- Implication à des comités

**Connaissance de soi**

- Groupes - Autogestion de l'anxiété et estime de soi
- Gestion de la motivation
- Groupes - Alternatives santé
- Soutien, accompagnement et référence
- Formation et conférences

**Suivi et maintien en emploi**

- Développement des compétences
- Intégration au marché du travail
- Aide et support pour le maintien à l'emploi
- Soutien dans les ententes
- Soutien aux employeurs

**Programme d'intégration sociale**

- Recherche selon la réalisation d'objectifs personnels
- Développement de compétences personnelles
- Expériences variées pour développer de nouvelles connexions

oasisdotelotbiniere.org

L'Oasis Lotbinière  
17, rue des Érables, St-Florent  
418 728-2085  
Sans frais : 1 877 841-9287  
info@oasisdotelotbiniere.org

Lundi au vendredi  
8 h 30 à 16 h

Offerts aux personnes de 18 ans et plus.

### Nouveaux encarts

Afin d'uniformiser nos visuels en concordance avec notre site web, nous avons refait les encarts promotionnels de L'Oasis.

### Page Facebook

800 personnes suivent notre page Facebook « L'Oasis de Lotbinière ». Nous avons été très actif sur notre page pendant les périodes de confinement.



### Communiqué de presse

Un total de **4 communiqués de presse** qui nous a donné de la visibilité dans l'hebdo local et dans notre milieu. Également **2 articles en lien avec la santé mentale** ont été publiés après que les entrevues aient été données par la directrice à la journaliste du Peule de Lotbinière. Nous avons également co-écrit **une lettre ouverte** "Pour en finir avec les préjugés" avec d'autres organismes en santé mentale suite au drame de Québec survenu le 31 octobre dernier.

### Atelier sensibilisation

Cette année en février 2021, **1 atelier de sensibilisation** à la santé mentale, a été donné au Centre d'éducation des adultes de Ste-Croix. Nous avons rejoint une vingtaine de **jeunes adultes**.



# RÉALISATIONS ET IMPLICATIONS

## CONCENTRATION, COLLABORATION ET REPRÉSENTATION



Ayant à cœur la transformation sociale de sa communauté, L'Oasis s'implique dans plusieurs instances locales, régionales et provinciales. C'est ainsi que plusieurs projets et activités voient le jour. Ces représentations contribuent à « nourrir » notre organisme et notre milieu en étant au fait des enjeux, des préoccupations ou des besoins en lien avec notre mission.

### Local

Partenaires: Centre-Femmes, Corporation de développement communautaire, Corporation de défense de droits sociaux, Aide alimentaire Lotbinière, CLSC Laurier-Station, Carrefour Jeunesse Emploi Lotbinière et Carrefour des personnes âgées.

L'année a été particulièrement chargée en raison des Mesures 11 et 13 du PAGIEPS et des différents projets qui en découle. Nous avons donc travaillé avec les partenaires du GRAP pour implémenter le **Travail de proximité et de soutien communautaire en logement social dans la MRC**, qui a obtenu du financement jusqu'en février 2023 par le biais du FQIS découlant du PAGIEPS.

La directrice générale de L'Oasis a consacré **53 heures en représentation seulement** au GRAP pour ses comités, ses projets et les différentes activités en 2020-2021.

#### Soupe au caillou

Le Groupe de réflexion et d'action sur la pauvreté de Lotbinière (GRAP) a souligné la Journée pour l'élimination de la pauvreté, de façon virtuelle, le 14 octobre, sous le thème : « Marche mondiale des femmes », 50 personnes étaient présentes.

#### Comité Incroyables comestibles

Le comité s'est rencontré à plusieurs reprises pour la relance des Incroyables comestibles dans notre MRC, qui a été retardé avec la pandémie. Nous avons travaillé à repartir le Mouvement pour le printemps 2021. Nous pouvons dire mission accomplie, car plus de 20 organisations feront partie du Mouvement à l'été 2021!







## Concertation logement dans la MRC du GRAP

En lien avec cette priorité travaillée par L'Oasis, nous nous sommes impliqués pour le développement d'une instance de concertation sur le logement dans notre MRC. Nous avons développé 4 priorités :

- Déterminer les besoins du milieu en matière de logements
- Mettre en place des solutions, afin de répondre aux besoins et aux problématiques qui ressortent
- Être proactif et à l'affût face aux différentes pistes de financement possibles
- Augmenter l'offre de logements abordables subventionnés ou non

## Espace Lafleur

L'Oasis a participé à l'élaboration de L'Espace Lafleur à Ste-Croix par son implication au grand comité et au comité de pilotage. Cet espace situé sur la rue Lafleur, composée de logements sociaux famille et aînés, vise à créer un espace de vie pour les locataires visant l'éducation et l'implication de ceux-ci. Les organismes de la région pourront aussi y offrir des activités lorsque la situation le permettra.

## CDC Lotbinière

L'Oasis a participé à un déjeuner des dg et à l'AGA de la CDC. Nous avons aussi participé à la Table de Concertation et Développement Communautaire de Lotbinière (TCDC) où les différents acteurs de la région se rassemblent. Plus de 15 heures de participation aux activités de la CDC.

## GAISL : Groupe d'action en intégration socioprofessionnelle dans Lotbinière

Partenaires : CISSS (CRDI, CLSC), Cétal, APHL, CJEL, SEMO Chaudière-Appalaches

Deux rencontres pour un bilan et état de la situation pandémique et sur les enjeux socioprofessionnels des personnes vivant des limitations sur le territoire. Le comité analyse et discute des enjeux dans la MRC, qui se situent principalement au niveau de la pré-employabilité vu le contexte de plein emploi et du très bas taux de chômage dans la région.

## Comité santé mentale Lotbinière

Partenaires : CISSS secteur Laurier-Station, Le Contrevent, S.R.I.C., Tel-Écoute du Grand Littoral

Le comité s'est rencontré à 2 **reprises** au cours de l'année 2020-2021: l'objectif du comité est d'améliorer l'efficacité des services en santé mentale donnés sur le territoire de Lotbinière, en se donnant de l'information, en se concertant sur différents dossiers et en faisant la promotion de la santé mentale. Un total de **6 heures** de représentation par la directrice générale de L'Oasis pour ce comité.



## Régional

### Table Régionale des Organismes Communautaires Actifs en Santé Mentale de Chaudière-Appalaches : TROCASM-12

L'Oasis siège sur le conseil d'administration de la TROCASM-12; la directrice générale de L'Oasis, était la présidente de la table cette année, jusqu'à l'automne 2020. **Plus de 50 heures** de la directrice générale ont été consacrées au bon fonctionnement de cette table, qui est un lieu d'échange, d'information, de concertation et de ressourcement pour les organismes actifs en santé mentale.

### Comité santé mentale Chaudière-Appalaches

Partenaires: Tous les organismes communautaires en santé mentale et le CISSS de Chaudière-Appalaches, direction santé mentale et dépendance.

Ce comité vise à favoriser la concertation et l'échange pour le déploiement du plan d'action en santé mentale dans Chaudière-Appalaches. **Deux rencontres** ont eu lieu pour **6 heures de représentation** par la directrice générale.


## Provincial

### PROVINCIAL RRASMQ : Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec


Au cours de la dernière année, L'Oasis s'est impliquée au RRASMQ. Nous avons participé à plusieurs activités proposées par le RRASMQ et des formations qui étaient offertes dans l'année. Enfin, nous avons participé à l'assemblée générale annuelle du RRASMQ, en octobre 2020.




# PRIORITÉS 2021-2022



**Offrir des services  
aux membres  
adaptés au contexte  
de la Covid-19**



**À partir de la vision  
développée, poursuivre  
la réflexion stratégique  
pour mettre en place  
un plan d'action  
triennal.**



**Mettre en place un  
comité et entreprendre  
des travaux pour  
l'embellissement du  
terrain.**





# REMERCIEMENTS



Pour le bon déroulement des nombreuses activités réalisées à L'Oasis, il est primordial d'avoir l'appui financier de partenaires et d'être entourés de plusieurs bénévoles.

## Merci à nos partenaires financiers

Le **CISSS Chaudière-Appalaches** finance L'Oasis par le biais du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC).

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec

**Centraide** fait partie de nos bailleurs de fonds depuis de nombreuses années.



**Centraide**  
Québec et  
Chaudière-Appalaches

**Moisson Québec** nous fournit des denrées alimentaires afin de réaliser nos cuisines collectives et nos repas communautaires et ainsi lutter contre la pauvreté.



Plusieurs de nos activités sont faites en collaboration avec le **Centre d'Éducation aux Adultes des Navigateurs** (CÉAN), dont le programme « Ma réalisation de vie ». Nous souhaitons les remercier de leur soutien, lequel contribue à améliorer notre financement. Nos PAAS-Action sont offerts avec la collaboration de **Services Québec**.



Québec



## Merci à nos fonds d'urgence spéciaux

PSOC fonds urgence en santé mentale

Centraide fonds d'urgence

Gouvernement du Canada

## Merci à nos bénévoles



Remercions d'abord tous les **membres du conseil d'administration** qui ne comptent pas les nombreuses heures de réunion et autres comités. C'est près de **300 heures** dans le cadre des réunions régulières ou des comités qui ont été réalisées par les membres du conseil d'administration cette année.

Merci également à plusieurs de nos **membres et à nos bénévoles**, qui donnent de leur temps pour divers travaux en lien avec l'entretien de la maison et du terrain. Ce sont **25 membres** différents qui ont mis leur temps et leur énergie à la disposition de notre organisme en 2020-2021 pour un total de **200 heures**. Merci à nos transporteurs de denrées que nous allons chercher à tous les mois à Moisson Qc.

Un gros merci à vous!



En avril dernier, nous avons souligné la Semaine de l'action bénévoles de façon virtuelle, en honorant notre présidente sortante.

Bravo et merci à tous nos membres et nos bénévoles qui s'impliquent !

FÉLICITATIONS À NOTRE  
BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE !



Notre dévouée Présidente  
Hilda Guérard

Semaine de l'action bénévole 2020



**L'Oasis**  
DE LOTBINIÈRE  
GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE

**Nous remercions également chaleureusement  
tous nos donateurs pour l'année 2020-2021:**

**Dons en appui à la mission**

M. Denis Delage

Mme Hélène Dulude

M. André Dupuis

Éleveurs de porcs des deux rives







*L'Oasis*

DE LOTBINIÈRE

GROUPE COMMUNAUTAIRE ALTERNATIF  
EN SANTÉ MENTALE

17, RUE DES ÉRABLES  
ST-FLAVIEN  
G0S 2M0

418-728-2085  
INFO@OASISDELOTBINIERE.ORG



Suivez-nous sur  
**facebook**