

# *La Lanterne*

Soutien aux familles et amis de la personne atteinte de troubles majeurs de santé mentale

Rapport annuel  
2024-2025

# Table des matières

## PRÉSENTATION DE *La Lanterne*

Mot de la présidente	Page 3
Mot de la directrice générale	Page 4

## RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024-2025

Territoires desservis, Aperçu des services offerts, Problématiques reconnues	Page 5
Coordonnées, La mission et les objectifs	
La philosophie d'intervention, <i>La Lanterne</i> est membre de	

## MEMBRES DE *La Lanterne*

Présentation du 32 <sup>e</sup> conseil d'administration et leurs réunions	Page 8
--	--------

## SERVICES DE PROXIMITÉ MRC DES CHENAUX / MESURE 38 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre 2024

Mesure 38 (comptabilité)	Page 9
Interventions psychosociales	Page 10
Représentations / Collaborations	Page 11
Réseau de distribution et Dossier de presse	Page 12

Les outils développés par <i>La Lanterne</i>	Page 15
--	---------

5600 K Productions (publicité télévisuelle)

Membership	Page 16
------------	---------

Représentations graphiques	Page 18
----------------------------	---------

Composition des membres, Catégories d'âge des membres,

Le lien existant avec leur proche, Problématiques reconnues,

Suivi médical du proche, Référencement, Lieu d'habitation du proche

Appréciation des services 2024-2025	Page 24
-------------------------------------	---------

Bénévolat	Page 29
-----------	---------

Autres sources de financement, Don, CanaDon	Page 30
---	---------

Site Web, Réseaux sociaux, Statistiques, Programme Oasis	Page 31
--	---------

***Cette année, aucune employée n'a suivi de formation, nous n'avons pas inclus cet onglet dans notre rapport (Formation du personnel).***

***De même pour les onglets « Programme d'informations »  
et « Capsules vidéos d'informations ».***

***D'une part, nous n'avons pas trouvé de personnes ressources disponibles.  
Et d'autre part, suite au congé de maternité de l'intervenante,  
aucune capsule n'a été réalisée.***

# Table des matières (suite)

## SERVICES DE BASE *La Lanterne*

Interventions psychosociales, Volet Enfance / Jeunesse	Page 32
Groupes de soutien	Page 33
Les mots/maux d'une mère à sa fille	
Mot de l'intervenante paire aidante	Page 36
Activités d'informations / Activités de sensibilisation	Page 37
Représentations / Collaborations	Page 38
Activités de ressourcement	Page 39
Service Répit / Dépannage	Page 46
<b>RÉSEAU DE DISTRIBUTION</b>	Page 47
<b>BAILLEURS DE FONDS / FIERS PARTENAIRES / PRIORITÉ D'ACTION 2025-2026</b>	Page 48
<b>PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2025-2026</b>	Page 49
<b>DOSSIER DE PRESSE</b>	Page 50
<b>CONCLUSION</b>	Page 56

## Annexes

Facebook	1 <sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025
Instagram	13 juin 2024 au 31 mars 2025



# Mot de la présidente

Bonjour à tous,

*Avec l'été qui pointe à l'horizon* pour les membres et les employées de *La Lanterne* cela signifie la fin d'une autre année.

Étant membre de *La Lanterne* depuis plusieurs années et présidente du conseil d'administration, je souhaite la bienvenue à toutes les nouvelles familles qui ont osé demander de l'aide.

**N'oubliez pas que demander du soutien est le premier pas vers une nouvelle vie.**

Je tiens à remercier tous les administrateurs pour leurs présences assidues aux réunions du conseil d'administration.

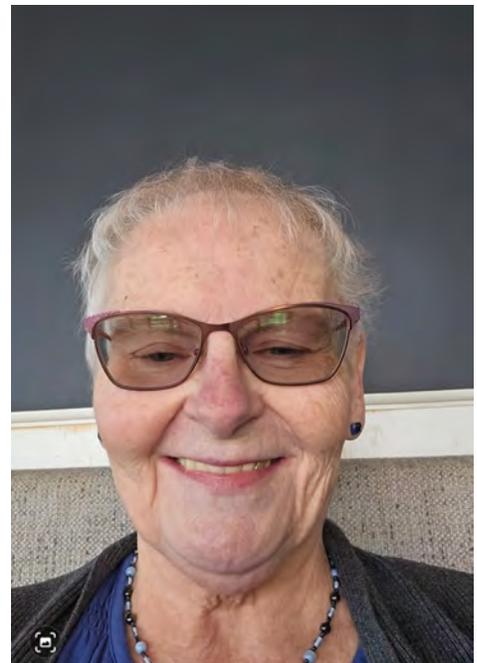
Je tiens aussi à remercier tout le personnel, des professionnelles passionnées qui se donne à deux cent pour cent. Sans cette éthique de travail et leur dévouement auprès de la clientèle, *La Lanterne* ne serait pas aussi lumineuse.

Merci pour votre écoute et pour vos belles réalisations.

Comme à chaque année, je suis très fière et je me sens privilégiée de faire partie de cette grande famille qu'est *La Lanterne*.

Merci pour cette belle année!

Votre présidente, *Lucie Plante*



# Mot de la directrice générale

*L'année 2024-2025* se démarque évidemment par de belles réalisations, mais aussi par un impératif hors de notre contrôle. C'est donc avec beaucoup de déception que nous avons été contraints de procéder à la fermeture de notre deuxième point de service, situé à Ste-Geneviève-de-Batiscan. Évidemment, la maladie mentale ne concerne pas que les milieux urbains. Elle est bel et bien présente en milieu rural, mais force est de constater que les membres de l'entourage ne sont pas prêts à s'exposer par peur d'être stigmatisés. Encore montrés du doigt dans les grandes villes, nous comprenons très bien qu'il s'agit là d'un phénomène encore plus oppressant dans les petits milieux.

Toujours soucieux d'offrir des services de proximité et loin d'être à court d'idées, *La Lanterne* a embauché l'agence de production trifluvienne 5 600K pour la réalisation professionnelle de trois publicités. Dans le but ultime de rejoindre les familles du grand territoire que nous desservons, elles ont été présentées à tour de rôle plus d'une centaine de fois, entre le 18 novembre 2024 et le 20 janvier 2025 sur le réseau télévisuel et numérique de TVA Mauricie. De plus, une voiture de compagnie est toujours à notre disposition pour aller à la rencontre des familles éloignées, qui sont dans l'impossibilité de se déplacer au point de service de Trois-Rivières.

Encore cette année, plus d'une centaine de nouvelles familles ont été orientées chez-nous par le CIUSSS MCQ, la Sécurité publique de Trois-Rivières, les différentes ressources communautaires et autres. Il va de soi que la crédibilité de *La Lanterne* est bien implantée au sein des réseaux. Les ateliers d'Art thérapie demeurent les favoris et sont toujours complets, les activités de ressourcement collectif ont toujours la cote et sont redemandées tandis que la participation au groupe de soutien déborde, de sorte que nous avons dû en ajouter un troisième.

Comme la pénurie de main-d'œuvre ne facilite rien, encore moins le remplacement temporaire pour un congé de maternité, l'année a été ardue pour l'équipe qui s'est vue dans l'obligation de s'approprier des tâches supplémentaires. C'est grâce à une équipe aussi engagée, dévouée et volontaire que *La Lanterne* a pu garder sa vitesse de croisière et poursuivre sa mission avec des services professionnels de qualité.

Un grand *MERCI* à madame Lucie Wilson, adjointe administrative ainsi qu'à madame Pierrette Savard, intervenante paire-aidante pour votre dévouement et votre dépassement. Je suis extrêmement privilégiée de vous avoir à mes côtés et j'en suis très consciente. Je souhaite également la bienvenue à Camille Banville, responsable des réseaux sociaux. *MERCI* de mettre tes compétences et ton savoir-faire au profit de *La Lanterne*. Un *MERCI* bien spécial à notre présidente, madame Lucie Plante pour ses nombreuses heures de bénévolat, *MERCI* de donner un deuxième souffle à l'équipe.

Évidemment, *MERCI* à notre précieux conseil d'administration, j'apprécie énormément votre soutien, votre ouverture d'esprit et bien sûr, votre loyauté et votre fidélité pour la mission des membres de l'entourage.

*"Personne ne peut siffler une symphonie. Il faut tout un orchestre pour la jouer".* Halford.E Luccock

*Josée Bourassa*



# Rapport d'activité 2024-2025

## TERRITOIRES DESSERVIS PAR L'ORGANISME

Soutien aux familles et amis d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale sur tout le territoire de la MRC de Trois-Rivières ainsi que sur le territoire de la MRC des Chenaux.

## APERÇU DES SERVICES

L'annonce d'une maladie mentale d'un des leurs fait vivre à la famille et amis toute une gamme d'émotions allant de la peur à la honte en passant par la culpabilité. Du coup, tous les membres de la famille sont touchés par cette déclaration et tous débarquent dans un univers totalement inconnu. Durant la période de crise, les changements sont importants et nombreux, ils seront vécus d'une manière négative, jusqu'à la période d'adaptation. Cette période d'ajustement ne va pas de soi. Il importe de soutenir les familles et amis par différentes mesures pour assurer sa survie et éviter l'épuisement. Idéalement, les membres de l'entourage doivent arriver à développer leurs capacités d'accompagnement et d'adaptation.

Notre mission est d'accompagner tous les membres de l'entourage dans le développement de ses habiletés en leur offrant des services adaptés à leurs besoins.

## SERVICES OFFERTS :

- ▶ Interventions psychosociales (rencontres individuelles ou familiales, écoute, accompagnement);
- ▶ Capsules informatives, journal *La Lueur* et centre de documentation;
- ▶ Groupes de soutien toutes problématiques et groupe de soutien pour hommes;
- ▶ Activités d'informations: conférences;
- ▶ Volet Enfance / Jeunesse
- ▶ Activités de sensibilisation et de représentations;
- ▶ Activités de ressourcement;
- ▶ Répit / dépannage, un service de soutien aux familles qui s'inscrit dans un plan de service global.

## PROBLÉMATIQUES RECONNUES :

- ▶ Schizophrénie
- ▶ Trouble bipolaire
- ▶ Trouble de la personnalité limite
- ▶ Dépression sévère
- ▶ Trouble obsessionnel-compulsif

## *La Lanterne*

17, rue Fusey local 208  
Trois-Rivières Québec G8T 2T4

☎ 819 693-2841

✉ [infolanterne@videotron.ca](mailto:infolanterne@videotron.ca) (adjoite administrative)

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi  
8 h 30 à 12 h / 13 h à 16 h 30

[www.lanterne.org](http://www.lanterne.org)  
<https://www.facebook.com/lalanternetr/>  
<https://www.instagram.com/lalanternetr/>

## *La Lanterne* (Secteur des Chenaux)

30, rue Saint-Charles  
Ste-Geneviève-de-Batiscan Québec G0X 2R0

☎ 873 664-2158

✉ [infolanterne@videotron.ca](mailto:infolanterne@videotron.ca) (adjoite administrative)

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi & Jeudi (sur rendez-vous uniquement)  
9 h à 12 h / 13 h à 16 h

[www.lanterne.org](http://www.lanterne.org)  
<https://www.facebook.com/lalanternetr/>  
<https://www.instagram.com/lalanternetr/>

**FERMETURE 31 OCTOBRE 2024**

# La mission et les objectifs

*La Lanterne* est un organisme communautaire qui a pour mission de regrouper les familles et amis d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale (schizophrénie, trouble bipolaire, dépression sévère, trouble de la personnalité limite et trouble obsessionnel-compulsif); de leur offrir une gamme de services de soutien afin de leur permettre d'actualiser leur capacité. **Le terme « familles et amis »** implique le parent, un membre de la fratrie, un(e) conjoint(e), l'enfant, l'adolescent ou l'enfant adulte d'une personne atteinte, un(e) ami(e) ou toute personne intéressée.

Les principaux objectifs de *La Lanterne* sont :

- ▶ Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis à découvrir et mieux utiliser leur propre capacité.
- ▶ Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants.
- ▶ Encourager des projets novateurs et le développement d'expertises répondant aux besoins des familles et amis.
- ▶ Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis de même qu'à celle de leurs proches atteints de maladie mentale.
- ▶ Promouvoir les intérêts des familles et des amis de la personne atteinte de maladie mentale auprès des partenaires et des instances décisionnelles.
- ▶ Favoriser et protéger l'harmonie entre tous ses membres par le biais des règlements généraux.
- ▶ S'intéresser et collaborer aux recherches sur les maladies mentales.
- ▶ Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis.
- ▶ Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières, administrer tels que dons, legs et contributions dans le but de promouvoir les objets de la corporation; organiser des activités de financement dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables et solliciter des dons envers la corporation.



# La philosophie d'intervention

Notre approche humaniste comporte certaines valeurs et principes directeurs selon notre code d'éthique. L'intervention et les mesures de soutien permettent à la clientèle de développer une attitude positive et permet d'identifier une stratégie adaptée à la situation familiale difficile.

## Les interventions et les actions seront basées sur :

- ▶ Le respect du membre de l'entourage et de son rythme.
- ▶ L'actualisation du potentiel de la personne.
- ▶ Le développement de ses compétences.
- ▶ L'appropriation de son pouvoir. Cette philosophie se base sur les besoins de la clientèle qui évoluent selon la situation.

L'organisme accompagne les familles et amis dans ce processus évolutif. L'ensemble de ces mesures de soutien et d'accompagnement doit devenir pour la personne une occasion de croissance personnelle et un défi à relever.

Puisque la personne est au cœur de la démarche, elle sera considérée capable de :

- ▶ Jouer pleinement son rôle d'accompagnateur;
- ▶ Développer ses capacités à réussir sa vie;
- ▶ Mieux vivre au quotidien;
- ▶ Se développer positivement en dépit du stress vécu;
- ▶ S'impliquer activement à titre de partenaires dans l'organisation des services et de gestionnaires des associations.

De plus, *La Lanterne* travaille en concertation avec les partenaires du réseau communautaire et du réseau de la santé sur **tout le territoire de la MRC de Trois-Rivières ainsi que sur le territoire de la MRC des Chenaux**, offrant ainsi à la clientèle des services professionnels, gratuits et confidentiels adaptés à leur situation dans un esprit de complémentarité.

## La Lanterne est membre de:



**CFCM**  
Centre de Formation  
Communautaire de la Mauricie

Un pas vers... la citoyenneté

Regroupement **R.O.B.S.M.**  
des organismes de base DES RÉGIONS  
en santé mentale 04-17 **04-17**

**819 691-2592**



Corporation de Développement Communautaire des Chenaux



## Membres du 32<sup>e</sup> conseil d'administration

Lucie Plante	Présidente	Participante
Sylvie Germain	Vice-présidente	Participante
Brigitte Paradis	Secrétaire	Participante
Nicole Young	Trésorière	Participante
Solange Paris	Administratrice	Participante
Micheline B.-Veillette	Administratrice	Participante
Michel Hébert	Administrateur	Participant

### Équipe de travail

Josée Bourassa	Directrice générale	Employée
Sarah-Marie Blais	Intervenante psychosociale Volet jeunesse et communication	Employée
Pierrette Savard	Intervenante psychosociale paire aidante	Employée
Lucie Wilson	Adjointe administrative	Employée
Camille Banville	Responsable des réseaux sociaux	Employée

## Réunions du 32<sup>e</sup> conseil d'administration Du 1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025

Assemblée générale annuelle	1	1 h 50	22 personnes
Réunions régulières	6	24 heures	8 personnes
Réunion extraordinaire	1	30 minutes	6 personnes
Vérification comptable (Avril et Mai 2024) Documents envoyés par courriel ou livrés	2	5 heures	5 personnes
Réunions avec la présidente et/ou une administratrice	2	3 heures	3 personnes
Réunions de l'équipe de travail	5	7 heures	4 personnes

**GRAND TOTAL : 17 réunions / 41 heures 10 minutes / 48 personnes**

# Services de proximité / MRC des Chenaux

## Mesure 38

### Plan d'action gouvernemental

REVENU	
Mesure 38	TOTAL
37 288 \$	37 288 \$

DÉPENSES				
Loyer	Location voiture Paiement Essence Assurance Entretien général	Salaire de l'intervenante	Publicité télévisuelle	TOTAL
2 800 \$	6 525 \$	10 200 \$	21 508 \$	41 033 \$

DIFFÉRENCE
Revenus - Dépenses
37 288 - 41 033 = (3 745 \$)

Trois publicités télévisuelles et numériques ont été présentées 102 fois sur le réseau TVA Mauricie.

De sorte que toute la population de la MRC des Chenaux a eu l'occasion de connaître l'existence de *La Lanterne*

# Services de proximité / MRC des Chenaux

## Mesure 38

INTERVENTIONS INDIVIDUELLES (adultes)		
Adultes différents rencontrés	Interventions effectuées (domicile, téléphoniques)	Heures
11	24	35

INTERVENTIONS DE GROUPE / ATELIERS ADULTES ET ADOLESCENTS		
Personnes différentes rencontrées	Représentations	Heures
277	7	17

**GRAND TOTAL DES INTERVENTIONS INDIVIDUELLES ET DE GROUPE :**

**288 personnes / 31 interventions, présentations ou ateliers / 52 heures**

## *Fermeture du point de service*

C'est avec regret que nous avons dû fermer le point de service à Ste-Geneviève-de-Batiscan, le 31 octobre 2024.

Entre le 1<sup>er</sup> avril et le 31 août 2024, Sarah-Marie Blais, intervenante, en compagnie parfois de la directrice générale Josée Bourassa, elles ont tout de même rencontré plusieurs personnes ou participé à différentes représentations sur ce territoire. Des interventions individuelles et des représentations/collaborations ont été effectuées, du matériel promotionnel a été distribué. Un dossier de presse suit les statistiques présentées.

La population du secteur des Chenaux doit savoir qu'il est toujours possible d'obtenir les services professionnels, gratuits et confidentiels à Trois-Rivières.

N'hésitez surtout pas à nous contacter pour toute demande d'aide, de soutien, de support.

**Nous sommes là pour vous!**

**819 693-2841**

Date	Endroit / Activité / Représentation	Nombre de personnes de <i>La Lanterne</i>	Nombre de participants	Heures
<b>Avril 2024</b>	Enregistrement d'une publicité radiophonique avec Rouge FM	1		1
	Parution d'une publicité de <i>La Lanterne</i> dans le Bulletin des Chenaux « Tournée du Bonheur de la CDC des Chenaux »			
<b>Mai 2024</b>	Diffusion de la publicité radiophonique de <i>La Lanterne</i> à Rouge FM 16 au 24 mai			
	Journée de la Famille des Chenaux à St-Luc-de-Vincennes	2	205	5
	AGA de la CDC des Chenaux	2	35	2
<b>Juin 2024</b>	Atelier « Démystifions la maladie mentale » OMH Ste-Anne-de-la-Pérade	1	15	2
	Communauté de pratiques CDC des Chenaux « S'inspirer et se ressourcer avant les vacances! »	1	15	4
<b>Décembre 2024</b>	Visite des Fêtes Jean et Nadia CDC des Chenaux	1		

Nombre total de personnes de La Lanterne	Nombre total de représentation et de collaboration	Nombre total de participants	Nombre total des heures
<b>3</b>	<b>7</b>	<b>270</b>	<b>14</b>



# Réseau de distribution

## Secteur des Chenaux

Dépliants de <i>La Lanterne</i> / Dépliants jeunesse Cartes professionnelles	136 dépliants 20 cartes professionnelles
Produits promotionnels stylos; sifflets; baguettes à bulles	210 matériels promotionnels
Journal <i>La Lueur</i> ; documents explicatifs sur les ressources; résumé sur les maladies mentales	28 documents

## Dossier de presse / Secteur des Chenaux



Une partie de l'équipe de la CDC en compagnie de Josée Bourassa directrice générale et Sarah-Marie Blais intervenante psychosociale à la Lanterne.

**La Lanterne**  
873 664-2158  
lalanterne.org

**La Lanterne**  
La Lanterne est un organisme communautaire qui regroupe les membres de l'entourage d'une personne vivant avec un trouble majeur de santé mentale. Bien que son siège social soit situé à Trois-Rivières, depuis près d'un an, l'organisme a un point de service à Sainte-Geneviève-de-Batiscan où des rencontres avec une intervenante psychosociale peuvent être réalisées. L'organisme propose également un volet jeunesse pour les 5-12 ans (météo intérieure) ainsi qu'un volet pour les adolescents de 13-17 ans. La Lanterne offre différents groupes de soutien pour les hommes et pour les femmes permettant notamment de briser l'isolement, de ventiler et se soutenir entre pairs. Du répit individuel peut aussi être offert afin que les membres puissent prendre une pause pour prendre soin d'eux. Puis, des sorties de groupe comme par exemple un dîner à la cabane à sucre ou un souper de Noël sont organisés afin d'offrir une pause quotidienne « Je pense à moi » aux participants.es.

La Lanterne a créé une collection de livres « La Lanterne de Clémence » s'adressant aux enfants afin de les informer et de les sensibiliser sur les maladies mentales (le trouble bipolaire, la dépression, la schizophrénie, le trouble de la personnalité limite et le trouble obsessionnel compulsif).

**Saviez-vous que...**

**CDC des Chenaux**  
Corporation de Développement Communautaire des Chenaux  
www.cdcdeschenaux.ca

Publicité parue dans Le Bulletin des Chenaux  
« La tournée du bonheur de la CDC des Chenaux »  
2 avril 2024

UNE

## JOURNÉE DE LA FAMILLE

# Plus de 1 000 personnes attendues

— Réjean Martin —

**Entre 13h et 21h30, le samedi 25 mai prochain, la population des Chenaux va se rendre en grand nombre au Centre communautaire de Saint-Luc-de-Vincennes, la municipalité hôte d'un joli événement annuel.**

À cet endroit et tout autour se tiendra un grand rassemblement qui pourrait regrouper pas moins de 1 000 personnes: la *Journée de la famille des Chenaux*.

### LES KIOSQUES ET L'ANIMATION

En ce qui concerne les kiosques et l'animation, voici à quoi s'attendre. Des kiosques de *Desjardins*; la *MRC des Chenaux* (au sujet des nouveaux arrivants et de la prévention des incendies); *La Lanterne* (soutien aux proches aidants et santé mentale); *Élevage Labrami* (Labradors, Retrievers noirs, jaunes et bruns); *l'UPA*; *Convivence*; *Le droit à l'erreur*; *Biblio* (ateliers de bricolage); inoculation de champignons, etc. La maison des jeunes *Le Shack La Pérade* et sa vente de confiseries.

### SANS COMPTER

Une mini ferme, un mini gym, des jeux gonflables, le maquillage pour les enfants, des tours de calèche, atelier de poterie, atelier de bricolage, démonstration de fossiles, représentants du *Festival Nöktambul*, etc. Une exposition d'œuvres d'art en collaboration avec la MRC, de l'animation vivante et interactive.

### D'HEURE EN HEURE

En ce qui a trait à un horaire défini, voici le large programme. Bingo à 13h; yoga avec Lise Thibeault à 13h30; ateliers de four à pain à 13h30, 14h30 et 15h30; l'heure du conte à 14h; ateliers de jonglerie à 14h, 15h et 16h; ateliers de danse avec les *Compagnons du folklore québécois* de 15h à 17h; démonstration d'instruments de musique du monde avec *Productions Kila* à 13h30, 14h, 14h30 et 15h.

### EN FIN DE JOURNÉE

Foodtruck avec *Mister Méchoui* à 17h; Marcias Portelance à 18h animateur et créateur d'histoires hors pair qui aura en outre la tâche de faire le tirage de NOMBREUX prix de présence (gracieuseté d'une foule de commanditaires).

Tirage du Prix *Qualité Famille MRC des Chenaux* à 18h30; *Les Frères Lenay* à 19h; feux d'artifices à 21h.

### TRADITIONNELLEMENT VÔTRE

Le thème est «Traditionnellement vôtre» comme pour dire qu'on sait s'y amuser sans peine chaque année, soulignant que le premier événement du genre s'est tenu en 2002 à Saint-Narcisse et qu'il est devenu mobile, itinérant, à partir de 2004.

Le tout est une présentation *Maison de la famille Des Chenaux*. On salue chaleureusement France Lepage, la coordonnatrice des activités qu'on peut joindre au 418 325-2120.

*Photo de la une: à l'avant avec un petit enfant, Isabelle Daviault, une maman participante. À l'arrière, de gauche à droite, Mélanie Adam, coordonnatrice des activités pour Saint-Luc-de-Vincennes; Brian Dubois Bourque de Desjardins; Daniel Houle maire de Saint-Luc-de-Vincennes; Guy Simon, préfet adjoint de la MRC des Chenaux et maire de Champlain et France Lepage, la coordonnatrice des activités pour la Maison de la famille des Chenaux.*

**Publicité parue dans Le Bulletin des Chenaux  
30 avril 2024**

# Dossier de presse / Secteur des Chenaux



**Lors de la journée de la Famille  
St-Luc-de-Vincennes  
Josée Bourassa et Gigoteau  
26 mai 2024**



**Kiosque journée de la Famille  
St-Luc-de-Vincennes  
Josée et Sarah-Marie  
26 mai 2024**



**Kiosque journée de la Famille  
St-Luc-de-Vincennes  
26 mai 2024**



**AGA de la CDC des Chenaux  
Josée et Sarah-Marie  
26 mai 2024**

**Publicité télévisuelle réalisée par l'agence 5600K Productions**  
**Publicité diffusée par Québecor / TVA Mauricie**  
**(18 novembre 2024 au 29 janvier 2025)**

► Avec *humilité et courage*, **Louise et Jacques** (membres de *La Lanterne*) ont gracieusement partagé leur situation.

Des rencontres ont été nécessaires: La publicité d'une durée de 30 secondes s'est produite en plusieurs étapes: le format et la durée de la vidéo; la scénarisation; le tournage (qui a duré plus de 3 heures); le montage et finalement, la diffusion.

Diffusée lors d'émissions aux cotes d'écoute très appréciables sur la chaîne TVA Mauricie (Les Armes; Salut Bonjour; Ça fini bien la semaine; La vraie nature à Noël;...  
Il est assurément certain d'avoir sensibilisé plusieurs milliers de téléspectateurs.

**7 personnes / 343 heures (très approximatif) / Statistiques /**



985, rue Royale  
Trois-Rivières Québec G9A 4H7  
819 415-5600

Suite à la publicité télévisuelle, **11 personnes** nous ont contacté pour de l'information sur nos services et ont placé un rendez-vous avec l'intervenante.  
À moyen et long terme, d'autres personnes viendront assurément chercher des services.

**Publications quotidiennes sur Facebook et/ou Instagram**  
**réalisées par Sarah-Marie, Lucie et Camille**

► Plusieurs affiches ont été réalisées afin d'agrémenter et alimenter avec du contenu pertinent, intéressant et parfois, coloré, le journal *La Lueur*; les pages Facebook / Instagram; les courriels aux membres; entre autres pour annoncer des thématiques, les activités, les congés fériés, les vacances, les souhaits festifs,....

**3 personnes / 451 heures**

**GRAND TOTAL : 10 personnes / 794 heures**

# Membership

Toute personne intéressée peut être membre de *La Lanterne*.

## **Un rappel important:**

Il est nullement obligatoire d'être membre à *La Lanterne* pour avoir accès aux services professionnels. Le membership demeure tout de même très important pour nous.

## **Il y a 2 catégories de membres:**

- 1- membre régulier
- 2- membre sympathisant ou affilié

Chacune des catégories a ses critères définis. La carte de membre demeure tout de même effective du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre de l'année en cours.

## **Voici les privilèges s'appliquant aux membres réguliers:**

- 1- Emprunter un livre/documents du centre de documentation pour une durée de 4 semaines.
- 2- Droit de vote à l'AGA, après 3 mois d'adhésion.
- 3- Activités de ressourcement à moindre coût.
- 4- Droit de se présenter pour siéger au conseil d'administration, après 1 an d'adhésion.

Les membres de *La Lanterne* sont les familles et amis de la personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, qui habitent sur notre territoire et qui ont payé leur cotisation annuelle.

Voici les catégories de membres selon les règlements généraux:

### **1- Membre régulier**

Toute personne dans l'entourage d'une personne adulte affectée par un trouble majeur de santé mentale, tel que défini dans le cadre normatif et qui satisfait aux critères d'admissibilité de l'article 3.1 des règlements généraux.

### **2- Membre sympathisant ou affilié**

Toute personne ou organisation provenant de la communauté qui n'entre pas dans la catégorie des membres réguliers qui est intéressée à promouvoir et à défendre les objectifs de la corporation et qui satisfait aux critères d'admissibilité de l'article 3.2 des règlements généraux.

# Membership (suite)

L'année financière concerne la période du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars. Pour obtenir les résultats mentionnés, il faut donc utiliser la liste des membres de 2024 ainsi que celle de 2025.

Étant donné qu'il faut tout de même placer une limite, il est entendu d'envoyer les communications seulement aux personnes qui ont payé leur adhésion en bonne et due forme avant la parution du journal *La Lueur* du printemps annonçant la programmation de mars, avril et juin. Il faut savoir que le journal est placé sur notre site Web après que les membres aient reçu leur exemplaire.

Au **31 décembre 2024**, *La Lanterne* comptait **86 membres réguliers**, c'est-à-dire qu'ils soutiennent et encadrent de façon régulière un proche atteint; dont **2 membres sympathisants** et **3 membres qui habitent hors territoire**.

Au **31 mars 2025**, pour la cotisation valide du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2025, **80 personnes** ont manifesté leur intérêt en adhérant à notre organisme ou simplement en renouvelant leur carte.

### Parmi eux:

Il y a **1** membre affilié, c'est-à-dire qu'il sympathise à la cause.

Il y a **2** membres qui habitent hors du territoire desservi par notre organisme.

Entre le 1<sup>er</sup> avril 2024 et le 31 mars 2025, nous avons accueilli **24 nouveaux membres**, de ce nombre cependant **4** personnes n'ont pas renouvelé leur carte au 31 mars 2025.

Il y a toujours un rappel de l'adjointe administrative concernant le renouvellement de la carte de membre lors de la parution de *La Lueur* à l'automne et un deuxième rappel, dans notre journal paru à l'hiver. En février dernier, celle-ci a téléphoné ou envoyé un courriel à la clientèle qui n'avait pas renouvelé leur cotisation annuelle.

Le membership dépend assurément des personnes qui s'y impliquent et de la conviction qu'elles ont à promouvoir la mission et les objectifs de notre association. Il faut se rappeler l'importance et la force du membership puisque c'est un levier essentiel et cela démontre, entre autres, la vitalité de *La Lanterne*. Votre soutien à la cause est important et significatif.

D'une part, le membership est intimement lié à sa capacité de rassembler les gens de la communauté et de susciter l'adhésion du milieu. D'autre part, un sentiment d'appartenance se développe chez les membres ainsi qu'un esprit de solidarité.

Par son adhésion et par le poids de la représentativité, les membres participent à sensibiliser les autres organisations et les citoyens en général à l'importance du rôle de *La Lanterne* dans la communauté. C'est ensemble que nous ferons entendre la voix des familles.

« *L'expérience est une lanterne qui n'éclaire que celui qui la porte* » (Louis Ferdinand)

### Vous voulez devenir:

- Membre régulier (avec un proche atteint)
- Membre affilié (sympathisant à la cause)

**20 \$ par année/par personne**

**La Lanterne est un organisme de charité  
reconnu par les gouvernements**

**et peut émettre un reçu officiel pour les dons de 10 \$ et plus.**

reconnu par les gouvernements

La Lanterne est un organisme de charité

# Membership (suite)

**Cependant, une contrainte demeure. Toutes les personnes qui ont reçu des services ne sont pas automatiquement membres. Ces données-là ne sont pas incluses dans ces résultats. Cela aurait sûrement un impact non négligeable dans la lecture des graphiques.**

Il est utile de représenter ces données de manière graphique afin d'en faciliter la compréhension et cela permet en un seul coup d'oeil d'en saisir la tendance générale.

Toutes les données graphiques, traitées de façon confidentielles, sont réalisées à partir des renseignements volontairement fournis par les membres lors du paiement de leur adhésion.

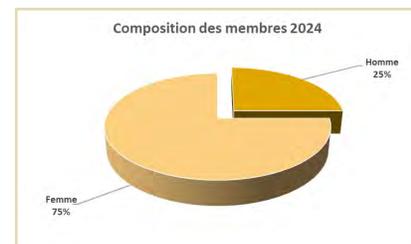
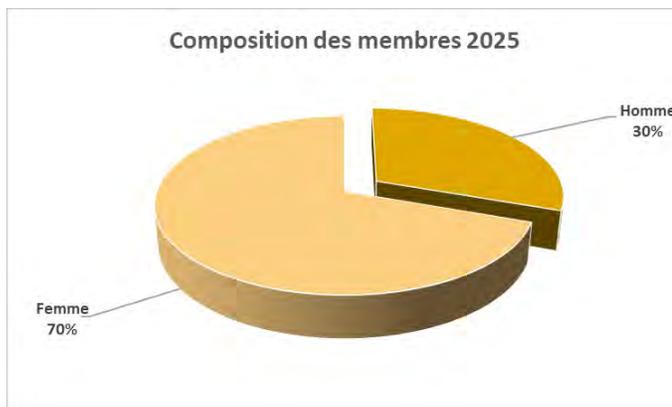
Étant donné que certaines personnes étaient membres en 2024, et que pour toutes sortes de raisons ne le sont plus en 2025, et que d'autres n'étaient pas membres l'an passé mais qu'elles le sont devenues cette année par une nouvelle adhésion, les données graphiques doivent se chevaucher.

La majorité des membres réguliers habitent sur le territoire de la MRC de Trois-Rivières. Les femmes demeurent majoritaires dans la composition des membres réguliers ou sympathisants.

Il faut tout de même admettre que les hommes démontrent une belle ouverture par rapport à la relation d'aide afin de favoriser l'accompagnement de leur proche atteint. Le pourcentage des hommes qui sont venus consulter a augmenté **cette année (30 %)** comparé à 25 % en 2024.

Ils sont de plus en plus nombreux à venir chercher de l'aide. Nous le remarquons depuis quelques années. Le groupe de soutien pour hommes prend de plus en plus d'ampleur et de constance au niveau participatif. Les hommes se sentent écoutés et compris, leurs réticences s'atténuent et leur intervenante a développé un lien de confiance avec eux.

## Composition des membres



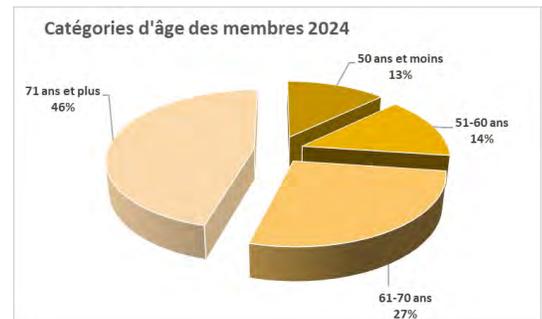
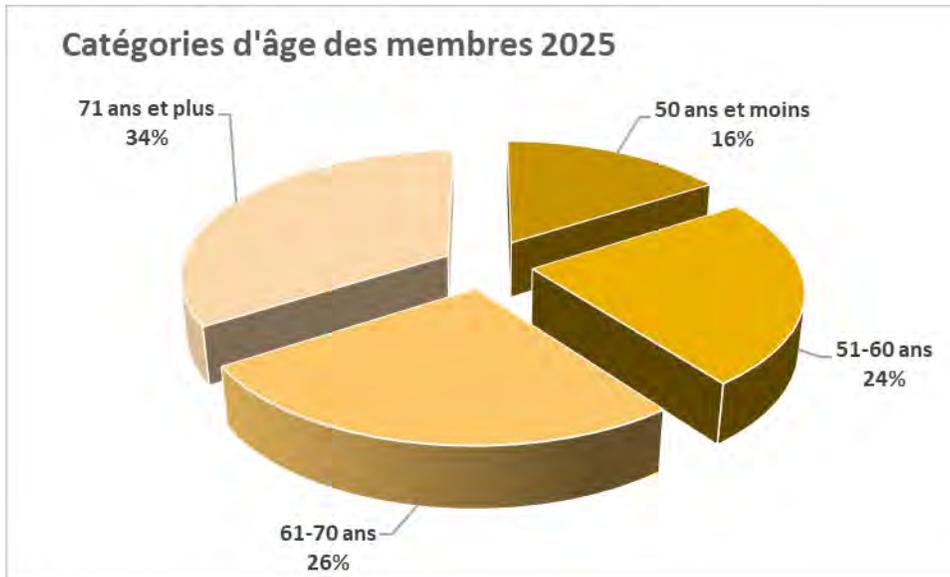
Sur le formulaire d'adhésion, nous avons demandé aux membres s'ils étaient à l'aise en présence d'un ou d'une stagiaire.

Majoritairement, ils se sentent à l'aise lors d'un groupe de soutien.

Seulement quelques personnes ne sont pas à l'aise mais surtout lors des interventions psychosociales individuelles.

Cette année, nous n'avons pas accueilli de stagiaires.

## Catégories d'âge des membres



Les statistiques de cette catégorie sont intéressantes à comparer à celles de l'an passé: Les personnes âgées de 60 ans et moins ont décidé cette année de franchir les portes de La Lanterne et de réaliser qu'elles avaient besoin d'aide.

Sur les statistiques de 2025, 16 % (50 ans et moins); 24 % (51-60 ans) force est de constater une augmentation significative de ces groupes d'âges, en comparaison aux statistiques de 2024.

Quoiqu'il en soit, la majorité de la clientèle est âgée de plus de 70 ans (34 %).

Certaines personnes ne souhaitent pas répondre au formulaire et/ou ne souhaitent pas recevoir du courrier. Les raisons leur appartiennent et nous respectons cela.

Par contre, cela cause une contrainte dans la cueillette des renseignements et ne permet pas de tirer des conclusions précises sur le membership.

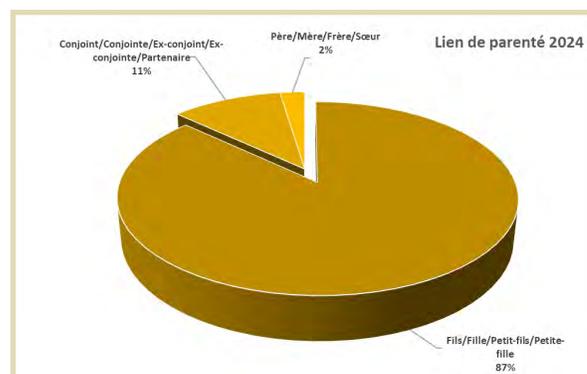
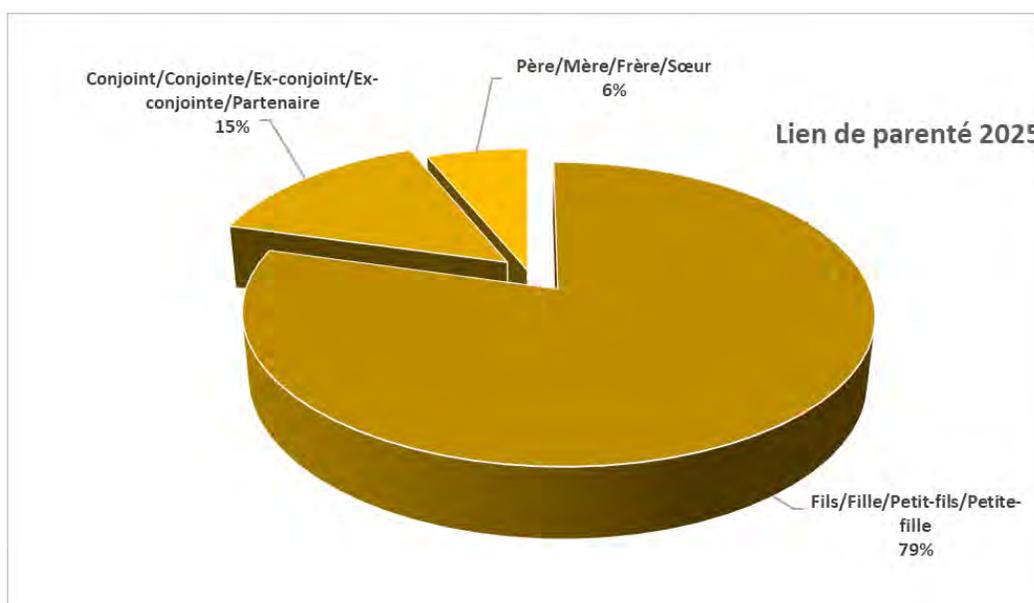
Les informations confidentielles dont il est question ici sont fournies à des fins de références et de statistiques.

## Lien existant entre les membres et leur proche

Ces graphiques représentent le lien existant entre les membres et leur proche atteint. À savoir si les membres accompagnent leur enfant, leur conjoint, leur mère, un ami, etc.....

Cette année 79 % des membres soutiennent leurs Fils/Fille/Petits/Petite-Fille comparé à 87 % en 2024. Tandis que 6 % accompagnent leur Père/Mère/Frère/Soeur, on dénote une légère hausse, même du côté du Conjoint/Partenaire/Ex-conjoint 15 %; respectivement 2 % et 11 % en 2024.

Quelques membres ont plus d'un fils ou d'une fille atteints d'un trouble majeur de santé mentale.



## Problématiques reconnues

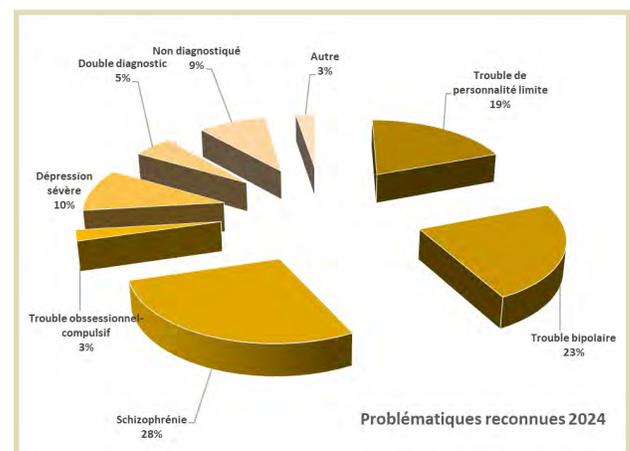
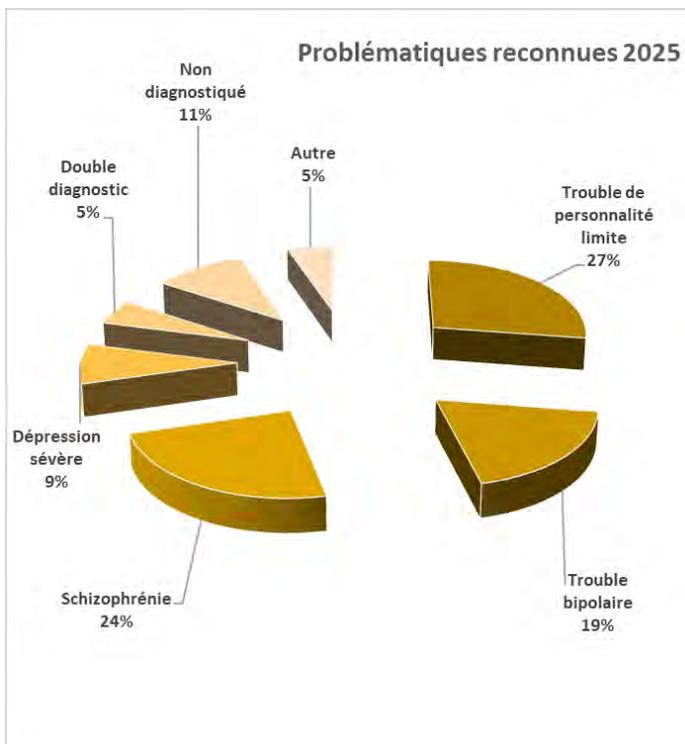
Cette année, le trouble de personnalité limite est une problématique très importante puisque le pourcentage a augmenté à 27 % comparé à 19 % en 2024.

La schizophrénie (24 %) et le trouble bipolaire (19 %) demeurent des problématiques significatives vécues par leur proche.

La catégorie Double Diagnostic (5 %) est surtout représentée par le trouble bipolaire et le trouble de personnalité limite ainsi que la dépression sévère et les troubles obsessionnels.

La catégorie Autre (5 %) se caractérise par l'anxiété généralisée et grave ainsi que la psychose paranoïde.

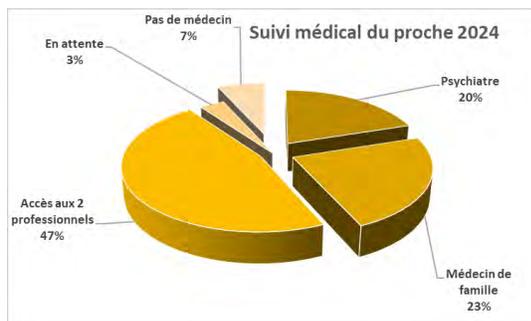
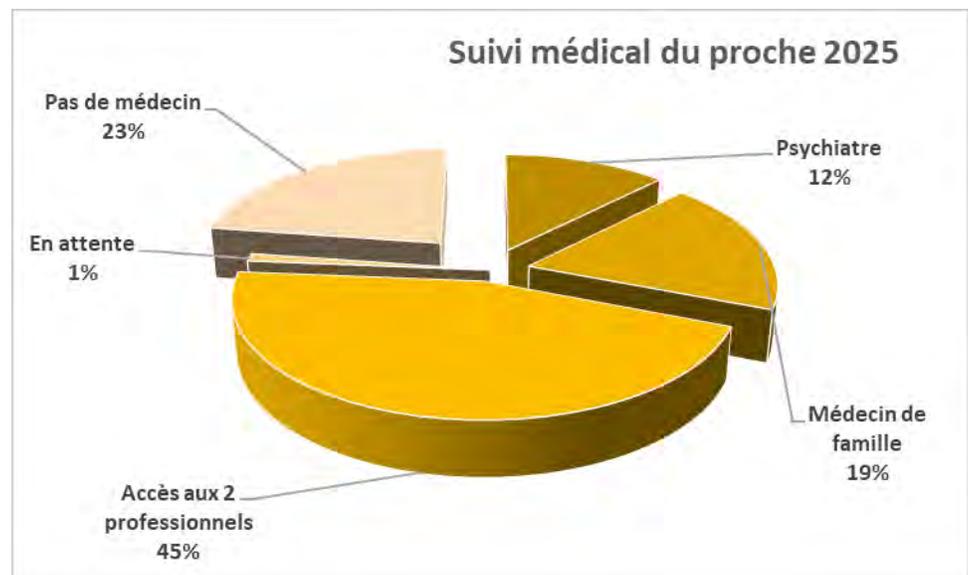
Le pourcentage de la catégorie Non Diagnostiqué est quelque peu élevé (11 %) : cela peut s'expliquer par le manque de professionnel de la santé, que leur proche ne souhaite pas consulter, que leur proche est en attente d'un rendez-vous, etc.....



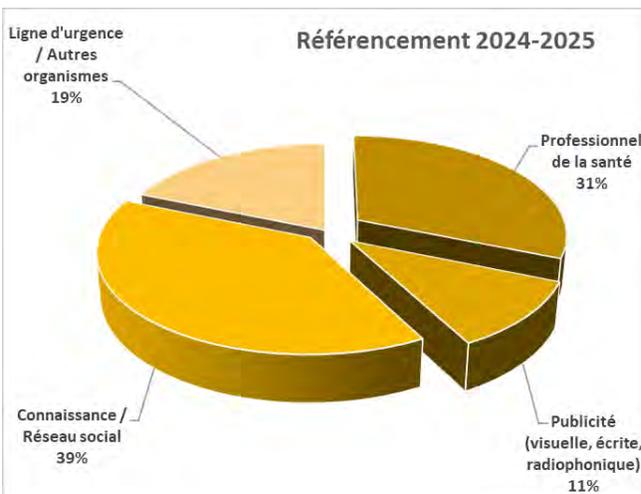
## Suivi médical du proche

Comparées à l'an dernier (7 % et 20 %), les statistiques de ce graphique sont légèrement à la hausse: en 2025, 23 % de leur proche n'ont pas de médecin de famille ni de psychiatre (12 %).

Dans un contexte où il est extrêmement difficile d'avoir un médecin de famille et encore moins un psychiatre, selon les formulaires d'adhésion, 45 % des personnes atteintes ont accès aux deux professionnels de la santé. Un signe encourageant....



## Référencement 2024-2025



Même après 33 ans d'existence, certaines personnes ne connaissaient pas notre organisme. C'est la raison pour laquelle nous avons demandé aux membres de quelle façon ils ont été référés à La Lanterne.

Tout de même 39 % des membres ont été référés par une connaissance ou un réseau social auquel La Lanterne est active (Facebook, Instagram, Site Web). Les professionnels de la santé que ce soit un infirmier, un médecin, un travailleur social... ont la cote puisque 31 % d'entre eux ont suggéré à leur clientèle de nous contacter.

Afin de donner un nouvel élan à notre organisme, nous avons misé cette année sur la publicité, sous toutes ses formes, mais surtout télévisuelle. Une trentaine de personnes nous ont manifesté qu'elles avaient été sensibilisées et touchées par la publicité réalisée avec l'équipe de productions 5600K. Les témoignages de Louise et Jacques ont eu un impact significatif dans le but de faire connaître encore plus La Lanterne.



« Le logement, cela est maintenant reconnu, constitue un déterminant social de la santé et avant tout, un vecteur puissant d'inclusion dans la société civile. Cependant, la stigmatisation de la maladie mentale ainsi que les préjugés à l'égard des personnes présentant une maladie mentale entravent l'accès aux soins et services de santé mentale et contribuent fortement à les exclure des milieux du logement ».

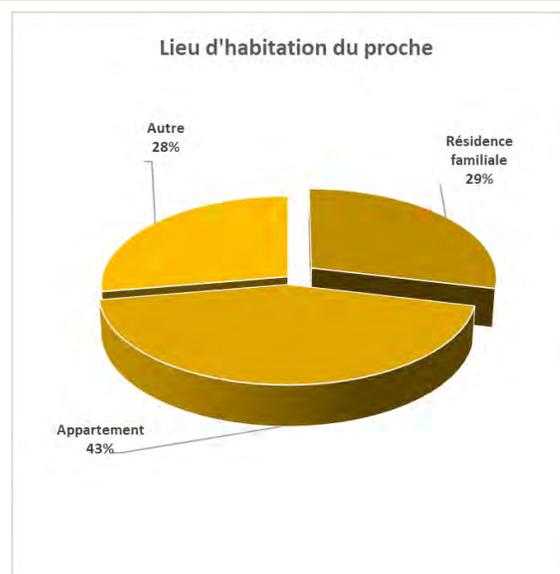
Les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et des dépendances peuvent avoir de la difficulté à conserver leur logement.

Selon ce graphique, dont les renseignements sont tirés du formulaire d'adhésion, 43 % de leur proche habitent en appartement tandis que 29 % habitent à la résidence familiale.

La catégorie Autre (28 %) signifie que leur proche habite soit en résidence supervisée; soit qu'il est en situation d'itinérance ou en milieu carcéral.

Triste statistique!

## Lieu d'habitation du proche



# Appréciation des services 2024-2025

**BILAN: 37 répondants sur 89**

L'appréciation des services que vous avez reçus en cours d'année est une étape importante. D'une part, elle demeure essentielle pour effectuer un bilan consciencieux et réaliste et d'autre part, cela permet à l'équipe permanente d'adapter ses pratiques en fonction de vos besoins. Finalement, vos commentaires demeurent une source d'informations importantes, rafraîchissantes et stimulantes pour vos professionnels. Nous vous remercions de participer, il s'agit ici d'une opportunité de demeurer actif au sein de votre association.

**Ces statistiques sont strictement confidentielles.**

**1-**  
Une **intervention psychosociale** est une rencontre avec l'intervenante en présentiel ou une intervention téléphonique où la clientèle décrit sa situation pour que celle-ci soit en mesure d'évaluer la priorité de vos besoins.

**Avez-vous reçu des services en intervention psychosociale?**

**19** Oui    **17** Non

**Évaluez le service reçu: 18** Très satisfaisant

- ▶ À cause du contact direct et aussi des outils offerts comme solution.
- ▶ Cette rencontre m'a été très utile.
- ▶ J'ai rencontré l'intervenante l'été dernier. Très aidant, indispensable.

**2-**  
Un **groupe de soutien** est une rencontre mensuelle de groupe animée et encadrée par l'intervenante où les participants s'expriment sur leur vécu.

**Avez-vous participé au groupe de soutien?**

**16** Oui    **21** Non

**Évaluez le service reçu: 16** Très satisfaisant

- ▶ Le cas des autres personnes nous servent comme moyen pour aider à nous sentir que nous ne sommes pas seuls à vivre des situations presque critiques.
- ▶ Ça permet à chacun de s'exprimer sans jugement et avec compassion.

**Suite à la page suivante**



# Appréciation des services 2024-2025

BILAN: 37 répondants sur 89 (suite)

3-

Un **Service Jeunesse** est une démarche bienveillante avec l'enfant d'un parent atteint d'un trouble majeur de santé mentale. Il permet à l'enfant et au parent accompagnateur d'accueillir et de mettre des mots sur ses émotions, d'appivoiser la maladie et d'ouvrir le dialogue sur un sujet complexe.

**Avez-vous reçu ce service?**

Oui 35 Non

► Dommage. Mes petites-filles ne se sont pas présentées à leur rendez-vous.

4-

Des **ateliers d'art thérapie** ont été offerts cette année

**Étiez-vous inscrit à l'un ou l'autre de ces ateliers?**

6 Oui 31 Non

**Si oui, lequel?**

**L'activité a-t-elle répondu à vos besoins?**

- J'ai des problèmes de santé, je ne peux pas y participer.
- J'ai un problème de transport.
- Oui, ça répondu à un besoin. Par contre il y a beaucoup de bruits (autos, circulation).
- J'ai fait de belles rencontres.

Suite à la page suivante



# Appréciation des services 2024-2025

BILAN: 37 répondants sur 89 (suite)

5-

Une **activité de ressourcement** est une activité permettant de prendre du temps pour soi, loin de la routine, de se revitaliser, de se reposer et de réduire le niveau d'anxiété.

Cochez l'activité à laquelle vous avez participé:

▶ Ressourcement à la Cabane à sucre (avril 2024)	17
▶ Ressourcement en nature (juin 2024)	12
▶ Déjeuner de la rentrée (septembre 2024)	17
▶ Ressourcement au Théâtre du CEGEP de T.-R. (octobre 2024)	8
▶ Souper des Fêtes (décembre 2024)	18
▶ Ressourcement et massage thérapeutique (février 2025)	13

**L'activité a-t-elle répondu à vos besoins?**

- ▶ Oh oui, beau voyage et de bons souvenirs.
- ▶ Oui, et même plus encore. J'ai créé des liens.
- ▶ J'ai beaucoup aimé le souper de Noël.
- ▶ J'ai participé au déjeuner de la rentrée et ça m'a permis de passer un moment très agréable et aussi de partager avec d'autres parents mon vécu avec mon jeune.
- ▶ J'ai participé à trois activités: je ne sais pas ce que je ferais si La Lanterne n'existerait pas.
- ▶ Toujours plaisant de se voir entre pairs.
- ▶ Un ressourcement en nature de rêve.
- ▶ Les activités de ressourcement c'est très bon pour lâcher prise.
- ▶ Toutes ces activités nous aident à supporter l'instabilité de notre fille.
- ▶ J'ai participé à toutes ces activités et je les ai toutes beaucoup appréciées. Ça fait tellement de bien d'échanger avec les pairs.

Suite à la page suivante



# Appréciation des services 2024-2025

**BILAN: 37 répondants sur 89 (suite)**

6-

**Considérez-vous que les interventions et les actions à votre endroit ont été respectueuses de vos droits (le droit d'être informé, droit à l'intimité, droit à la dignité et au respect?)**

**37 Oui**

**Non**

Sinon, veuillez brièvement nous faire part des raisons:

► La Lanterne et son personnel sont très appréciés et très respectueux.

7-

**Comment appréciez-vous l'ensemble des services mis en place pour répondre aux besoins de nos membres?**

**35 Très satisfait**

**2 Satisfait**

- Nous avons rencontré madame Savard en avril dernier. L'entrevue fut excellente, chaleureuse et très informative pour nous même si la situation que nous vivions ne correspondait pas aux services offerts par La Lanterne. Madame Savard nous a orientés avec générosité vers des organismes mieux appropriés à notre problématique. Nous tenons à remercier La Lanterne et madame Savard pour cette rencontre professionnelle et chaleureuse.
- Vous vous donnez beaucoup pour la clientèle et Lucie est toujours de bonne humeur et nous dit toujours "bonjour". Merci!
- Pour moi, La Lanterne est comme une bouée de sauvetage.
- Je suis satisfaite car je retrouve toujours beaucoup de respect et d'écoute à La Lanterne.
- La Lanterne est une très bonne association, je suis membre depuis très longtemps.

**Suite à la page suivante**



# Appréciation des services 2024-2025

**BILAN: 36 répondants sur 89 (suite et fin)**

**8– Plusieurs publicités télévisuelles ont été diffusées sur la plate-forme de TVA Mauricie.**

**Avez-vous visionné l'une d'entre elles?**

**31 Oui      6 Non**

**Si oui, vous ont-elles été utiles? De quelle façon?**

- ▶ Utile pour faire connaître à la population les services mais surtout un bel exemple de ce que nous vivons. C'est important de faire connaître La Lanterne.
- ▶ Je connaissais les situations présentées et ai pu saisir l'intérêt à diffuser celles-ci.
- ▶ Elles relativisent notre situation personnelle.
- ▶ Nous ne sommes pas seuls à vivre avec une personne atteinte par une maladie psychique (je cherche à éliminer maladie mentale), le mot mental fait mal. Être atteint de maladie mentale est mal interprété ou mal vu par le public tandis que le mot psychique est plus doux à l'oreille, est-ce possible?
- ▶ Vos publicités nous mettent en confiance face à La Lanterne. Ce que j'ai bien constaté à ma rencontre: j'ai été bien écouté et j'ai eu de bons conseils. Merci!
- ▶ Pour moi, c'est la meilleure ressource.
- ▶ Elles ont été utiles en aidant notre fille à reconnaître sa condition même si au début, elle était en colère contre son père.
- ▶ Ces publicités ont permis d'interroger les gens sur l'existence de La Lanterne. Mais encore faut-il que les gens soient prêts à demander de l'aide. Face à la maladie mentale, on peut être longtemps dans le déni. J'en sais quelque chose.
- ▶ J'ai beaucoup apprécié les témoignages, c'était touchant et authentique.
- ▶ Oui, pour informer les gens que de l'aide est possible et essentielle.
- ▶ Utiles aussi pour sensibiliser la famille élargie, les sensibiliser à ce que l'on vit comme parents.
- ▶ Ça nous fait réaliser que nous sommes seuls à vivre de la détresse parfois car il y a des hauts et des bas avec la maladie mentale bipolaire. Ça nous fait du bien de penser à nous car on est porté à s'oublier mais maintenant je suis bien entourée, j'ai La Lanterne. Vous êtes indispensables. Merci!
- ▶ Je trouve que monsieur Jacques a bien expliqué en quoi consiste La Lanterne.

\*\*\*\*

Quelques personnes ont omis de répondre à une ou plusieurs questions.

**Nous remercions tous les répondants de leur précieuse collaboration!**

N'hésitez pas à communiquer avec **Lucie Wilson**, adjointe administrative, soit par téléphone au 819 693-2841 ou à l'adresse courriel: [infolalanterne@videotron.ca](mailto:infolalanterne@videotron.ca)



# Bénévolat

C'est le moment parfait pour remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration pour leur engagement et leur participation au développement de *La Lanterne*.

Ils ont offert généreusement de leur temps tout au long de l'année.

**Total: 8 bénévoles / 288 heures**

Il faut également souligner plusieurs heures de bénévolat effectuées par la présidente, **Lucie Plante**, lors des vacances de l'adjointe administrative, qui est venue au bureau afin d'assurer une présence pour accueillir la clientèle et/ou pour répondre au téléphone.



**Friprie Chez Marie 4 Poches**  
14700 A, boul. Bécancour  
Bécancour Québec G9H 2L4

## Autres sources de financement

La vente de la Collection La Lanterne de Clémence gagne du terrain et l'intérêt pour ces contes est manifeste dans notre région et ailleurs au Québec (5 contes pour enfants expliquant la maladie mentale de leur proche, soit la schizophrénie, le trouble bipolaire, la dépression sévère, le trouble obsessionnel-compulsif, le trouble de la personnalité limite).

Depuis la parution de la Collection au printemps 2021, plus de **135** contes pour l'une ou l'autre des thématiques ont été vendus.

Les acheteurs proviennent de Beloeil; St-Eustache; Longueuil; Magog; l'Épiphanie; Terrebonne; Repentigny et Trois-Rivières.

Des contacts provenant de la Suisse, du Portugal reçus pour obtenir la Collection. Cependant, des contraintes financières et postales nous obligent à envoyer les contes seulement au Canada.

**Grand total pour 2024-2025: 327 \$**

## Dons

Différentes personnes, organismes ou fondations ont fait un don à *La Lanterne*.

**Total approximatif des dons pour l'année:  
\$ 3 120**



## CanaDon:



**CanaDon** est un guichet unique de dons en ligne pour les organismes de bienfaisance canadiens enregistrés.

Faire un don avec CanaDon est facile et sécuritaire!

Visitez leur site au : <https://www.canadahelps.org/fr>

*La Lanterne* est sur Facebook et sur Instagram.

**Suivez-nous!**

<https://www.facebook.com/lalanterne/>

<https://www.instagram.com/lalanterne/>

# Site Web, Réseaux sociaux et Statistiques

**Notre site Web** est un investissement puisqu'il est accessible en tout temps et sans frontières; cela augmente notre visibilité et accroît notre crédibilité. Nous avons su concevoir un site de grande qualité à la hauteur de notre réputation. Nous sommes à même de le constater, car c'est en visitant notre site que la clientèle ou les collaborateurs potentiels se renseignent au sujet de *La Lanterne*.

Les médias sociaux Facebook et Instagram sont une tendance incontournable pour rejoindre un jeune public. D'une part, cela accentue la notoriété et la visibilité de l'entreprise et devient complémentaire à notre site, et d'autre part, nous y ajoutons du contenu pertinent et qualitatif dans le but de tirer profit des statistiques.

Placées en annexe, une vue d'ensemble de ces informations pertinentes:

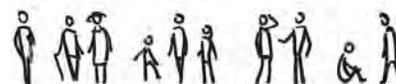
**Facebook**

1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025



**Instagram**

1<sup>er</sup> avril 2024 au 31 mars 2025



Statistiques annuelles	Nombre
Appels organisationnels	504
Appels à la clientèle	518
Appels reçus	630
Visites au bureau	479
Contacts avec les partenaires/collaborateurs/organismes (courriels)	1 637
Contacts avec les partenaires/collaborateurs/organismes	698
Documents empruntés (centre de documentation)	31

Les statistiques sont compilées à chaque mois par chacune des employées.

Ligne 42 Total des personnes différentes 469 personnes

Ligne 43 Total des personnes différentes et/ou service  
répit dépannage / activités de ressourcement 67 personnes

## PROGRAMME OASIS 2024-2025

**GRAND TOTAL: 536 personnes différentes**

Que ce soit par une visite au bureau, un contact par téléphone ou par courriel, ces personnes sont venues chercher des services, elles ont demandé une information ciblée, elles veulent en connaître davantage sur notre organisme ou pour l'achat des contes.

## Services de base

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1- Interventions psychosociales | 5- Activités d'informations / Activités de sensibilisation |
| 2- Volet Enfance / Jeunesse     | 6- Représentations / Collaborations                        |
| 3- Programme d'informations     | 7- Activités de ressourcement                              |
| 4- Groupes de soutien           | 8- Service Répit / Dépannage                               |

### 1- Interventions psychosociales

Interventions individuelles et/ou familiales où l'aide est reliée au soutien, à la communication, à la résolution de problèmes ou à la référence.

C'est-à-dire que la personne a nécessairement rencontré ou parlé à l'intervenant, que ce soit une intervention qui s'est déroulée au bureau, à domicile ou une intervention téléphonique.

Interventions psychosociales	Nombre	Heures
Rencontres individuelles	189	167
Rencontres familiales au bureau ou à domicile	24	35
Relations d'aide et/ou entrevues téléphoniques	490	151

**GRAND TOTAL: 703 interventions psychosociales / 353 heures**

#### Interventions psychosociales et référencement

Nous avons accueilli cette année **124 nouvelles familles référées** par des intervenants du CIUSSS-MCQ ou d'autres ressources, par la ligne INFO-Social /INFO-Santé 811, par la sécurité publique, par d'autres partenaires ou collaborateurs en santé mentale, mais aussi par des amis, et parfois, par la personne atteinte.

Notre site internet, notre page Facebook et Instagram, YouTube, la publicité dans les médias locaux sont des moyens de communication sociale nécessaires permettant de sensibiliser une audience bien plus large.

### 2- Volet Enfance / Jeunesse

Pour favoriser une saine gestion des émotions et la pleine conscience chez l'enfant, le programme **ARBRE EN CŒUR**, fondé par Manon Jean et reconnu par le CIUSSS-MCQ, est un service dédié aux enfants de 5 à 12 ans ayant un membre de l'entourage qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale.

**« La météo intérieure, pour accueillir le temps qu'il fait en soi ».**

Faire découvrir aux enfants leur "moi" intérieur, qu'ils se sentent en accord avec leurs émotions, qu'ils se sentent compris et soutenus.

L'intervenante (Sarah-Marie Blais) a reçu 5 enfants.

Interventions psychosociales	Nombre	Heures
Rencontres individuelles	5	5



# Services de base (suite)

## 4- Groupes de soutien

Activités qui consistent en des moments d'entraide entre pairs.

Les groupes de soutien sont animés et encadrés par l'intervenante.



Les groupes de soutien ont lieu d'octobre à mai, inclusivement, une fois par mois. Durant l'été, il n'y a pas de groupe de soutien. Il est toutefois possible de rencontrer l'intervenante en mode individuel en prenant un rendez-vous avec elle.

**La demande a été exceptionnelle pour le groupe de soutien de femmes. En effet, un groupe supplémentaire a été ajouté à la grille horaire, soit de février à mai. Par la suite, il y aura une évaluation afin de maintenir cette cadence pour les rencontres qui auront lieu à l'automne.**

L'intervenante a procédé à l'évaluation de quelques rencontres qui ont eu lieu entre avril 2024 et mars 2025 : **23 répondantes**

Critères \ Cote	1 Excellent	2 Très bien	3 Bien
Accueil	20	3	
Animation	21	2	
Lieux physiques	19	4	
Fréquence	15	6	2
Heure	15	4	3
Durée	16	5	1

Critères \ Cote	1 Excellent	2 Très bien
Mes attentes sont comblées	15	8
Lors de ces rencontres, je me sens bien et à l'aise	14	9
L'ambiance et le climat des groupes me conviennent	16	7

- ▶ Le chocolat est très apprécié, c'est réconfortant. Merci.
- ▶ Je suis membre depuis peu et je suis très satisfaite.
- ▶ Ambiance géniale, ouvert à la discussion et excellente écoute.
- ▶ J'adore ces rencontres et j'apprécie énormément le groupe et l'animatrice.
- ▶ Je me suis sentie bien et en sécurité. Je me suis sentie comprise. Merci beaucoup!
- ▶ Chaque rencontre est un moment d'échanges qui est très précieux et aidant. Je ne me sens pas seule. L'écoute est excellente. Merci!
- ▶ Ça fait du bien d'être avec des gens qui vivent les mêmes choses.
- ▶ Très agréablement surprise.
- ▶ Première rencontre pour ma part. L'ambiance est dynamique est bienveillante.
- ▶ J'ai senti de l'empathie de la part de chacune.
- ▶ Très pertinent d'échanger, de parler. Fait prendre conscience de stratégie, conscience où on est rendu, prise de conscience du prochain pas à venir, prochaine action.
- ▶ Beaux échanges sincères et touchants. Bonne animation dynamique.

## *Les mots/maux d'une mère à sa fille*

### *Le trouble de personnalité limite*

Elle se désorganise  
Elle est survoltée  
Je la sens différente  
Impulsive, agressive  
Elle crie, elle hurle  
Ses yeux en flammes  
Me maudissent  
Je ne connais plus cette femme

Avec toute sa hargne  
Elle me déverse sa rage  
Un volcan en éruption  
Elle quitte en vociférant  
La porte tonne  
Je reste là, accablée

L'amour déraile  
L'amour ne suffit plus  
Instable et intense  
Inaccessible  
Je ne peux l'atteindre  
J'ai peur

Des montagnes russes  
Puis l'accalmie  
Elle revient  
Ma fille



*Hélène*

membre de *La Lanterne*

# Services de base (suite)

## 4- Groupes de soutien pour hommes

Activités qui consistent en des moments d'entraide entre pairs.

Les groupes de soutien pour hommes ont lieu d'octobre à mai, inclusivement. Durant l'été, il n'y a pas de groupe de soutien. Il est toutefois possible de rencontrer l'intervenante en mode individuel en prenant un rendez-vous avec elle.

L'intervenante a procédé à l'évaluation de quelques rencontres, voici un bref résumé: **16 répondants**

Critères	Cote	1 Excellent	2 Très bien	3 Bien
Accueil		16		
Animation		16		
Lieux physiques		14	2	
Fréquence		11	4	
Heure		11	3	2
Durée		14	2	



Critères	Cote	1 Excellent	2 Très bien	3 Bien
Mes attentes sont comblées		15	1	
Lors de ces rencontres, je me sens bien et à l'aise		14	1	1
L'ambiance et le climat des groupes me conviennent		15	1	

- ▶ Un groupe de 4, c'est idéal, plus d'ouverture et de confidences.
- ▶ Ça me fait tellement de bien. Merci!
- ▶ Animation dynamique encourageant les échanges. C'est ma première rencontre et j'ai apprécié.
- ▶ Très bonne réponse de notre animatrice.
- ▶ J'aimerais un rappel le jour des rencontres.
- ▶ C'est bien d'accueillir des nouveaux membres régulièrement.
- ▶ Ça fait réfléchir. J'ai le goût de revenir. Les gens sont bien généreux de partager leur vécu. Ça m'aide à ne pas dramatiser davantage.
- ▶ Première rencontre pour moi. Étant timide, je trouve difficile de m'exprimer. Je serai sûrement plus à l'aise lors d'une rencontre future.
- ▶ J'aime l'écoute et le partage. Merci!
- ▶ Le groupe est ma ressource principale. C'est dans ce groupe que j'ai pu accepter, comprendre et m'apaiser.
- ▶ Bien accueilli et accepté par tous les participants.
- ▶ Bonne place à de beaux échanges.

- ▶ rencontres du groupe de soutien de soir 9 / 55 personnes / 19 heures
- ▶ rencontres du groupe de soutien pour hommes 7 / 42 personnes / 15 heures

**GRAND TOTAL DES GROUPES DE SOUTIEN (soir, hommes):**  
**16 rencontres des groupes de soutien / 97 personnes / 34 heures**

# Mot de l'intervenante paire aidante

## *Une nouvelle année s'est terminée.*

Force est de constater le besoin constant de nos familles ainsi que le rôle important que joue *La Lanterne* comme service de première ligne pour les proches de personnes atteintes en maladie mentale.

C'est avec honneur que j'ai pu accompagner plus de 200 personnes à qui je dédie tout mon respect et mon admiration pour la force et le courage dont ils font preuve.

Au cours de cette année, plus de 120 nouvelles personnes se sont jointes à La Lanterne et ont reçu soutien, services et bienveillance.

Et que dire de l'art thérapie qui est pour moi un bonheur de guider toutes ces belles et merveilleuses personnes qui me font confiance dans le cheminement de leur mieux-être.

Sachez que *La Lanterne* est là pour continuer à soutenir **chacun** de vous, tout au long de votre parcours.

*Pierrette Savard*



Que ce soit sur notre site Web, sur notre page Facebook & Instagram, sur YouTube, dans notre journal *La Lueur*, dans une publicité affichée à la porte du local ou envoyée par courriel à tous nos membres, nos partenaires et aux médias locaux, toutes les activités de grand public ou offertes à notre clientèle sont décidément vues et lues par **toute la population desservie sur le territoire de la MRC de Trois-Rivières ainsi que sur le territoire de la MRC des Chenaux.**

## 5- Activités d'informations / Activités de sensibilisation

Activités d'informations permettant aux participants d'acquérir des connaissances sur les problématiques en santé mentale et de développer des meilleures pratiques auprès des personnes atteintes.

Date	Endroit Activité Représentation	Nombre de personnes de La Lanterne	Nombre de participants	Heures
<b>Avril 2024</b>	Visionnement du documentaire « <i>Repenser l'éducation dans un monde en transformation</i> »	1		2
	Kiosque à l'UQTR « <i>Le communautaire, c'est salubre!</i> »	2	37	8
	Rencontre avec l'équipe de 5600K Production de TR (pub vidéo/télévisuelle)	2		2
	Rencontre virtuelle avec agente de stage	1	1	1
<b>Mai 2024</b>	Atelier virtuel: « <i>Démystifions la maladie mentale</i> » Midi conférence réseau DIR du CIUSSS-MCQ	1	40	2
	Atelier: « <i>Démystifions la maladie mentale</i> » OMH de Trois-Rivières	1	14	2
	Rencontre avec une stagiaire de l'UQTR	1		1
	Rencontre avec l'équipe de 5600K Production de TR (pub vidéo/télévisuelle)	2		2
<b>Juin 2024</b>	Rencontre avec l'équipe de 5600K Production de TR (pub vidéo/télévisuelle)	2		2
<b>Juillet 2024</b>	Tournage avec l'équipe de 5600K Production de TR (pub vidéo/télévisuelle)	4	3	4
<b>Octobre 2024</b>	Rencontre avec une étudiante technique de travail social CEGEP de Trois-Rivières	1	1	1
<b>Novembre 2024</b>	Rencontre avec 2 intervenantes Les Parents Partenaires Inc.	2	2	1
<b>Décembre 2024</b>	Remise de la subvention Fonds d'aide Bingo de T.-R.	1		1

**GRAND TOTAL DES ACTIVITÉS D'INFORMATIONS ET DE SENSIBILISATION :**

**3 personnes / 14 représentations ou collaborations / 40 participants / 19 heures**



## 6- Représentations / Collaborations

Collaborateurs	Activité Endroit	Nombre de personnes de La Lanterne	Heures
<b>CIUSSS-MCQ</b>	Rencontre pour la Mesure 38 (septembre 2024)	1	3
<b>TAME ET ROBSM directions</b>	Réunion (décembre 2024)	1	7
	Réunion (janvier 2025)	1	7
	Réunion virtuelle (mars 2025)	1	7
<b>TAME intervenants</b>	Rencontre des intervenants associations membres de l'entourage Shawinigan (sept. 2024)	1	7
	Rencontre des intervenants associations membres de l'entourage Louiseville (février 2025)	1	7

### GRAND TOTAL DES REPRÉSENTATIONS / COLLABORATIONS:

**6 représentations et collaborations / 2 personnes / 38 heures**



# Services de base (suite)

## 7- Activités de ressourcement

Plusieurs recherches révèlent des avantages clairs reliés aux activités de ressourcement: les bienfaits de prendre du temps pour soi, loin de la routine, surtout lorsque nous nous sentons dépassés par les responsabilités de la prise en charge d'un proche.

Donc, outre les répit individuels, les activités de ressourcement sont très importantes et procurent plusieurs bénéfices: se revitaliser, briser l'isolement, se détendre, s'énergiser, s'éloigner de la situation, socialiser, participer aux activités, créer un sentiment d'appartenance et enfin, réduire le niveau d'anxiété.

### ACTIVITÉ DE RESSOURCEMENT:

▶ Ressourcement à la <b>Cabane à sucre</b> (avril 2024)	27 personnes	3 heures
▶ Rencontre d'information pour le ressourcement en nature	19 personnes	1 heure
▶ <b>Cours de danse en ligne</b> (mai 2024)	ANNULÉ	
▶ <b>Ressourcement en nature</b> (juin 2024)	20 personnes	105 heures
▶ <b>Brunch de la rentrée</b> (septembre 2024)	29 personnes	4 heures
▶ <b>Ressourcement au Théâtre du CEGEP de T.R.</b> (octobre 2024)	16 personnes	2 heures
▶ <b>Souper des Fêtes</b> (décembre 2024)	30 personnes	5 heures
▶ <b>Ressourcement au Théâtre du CEGEP de T.R.</b> (décembre 2024)	2 personnes	2 heures
▶ <b>Ressourcement au Théâtre du CEGEP de T.R.</b> (janvier 2025)	4 personnes	2 heures
▶ <b>Ressourcement et massage thérapeutique</b> (février 2025)	20 personnes	48 heures

**TOTAL: 8 activités de ressourcement / 148 personnes / 171 heures**

Lors de l'activité qui a eu lieu en juin 2024, les participants ont été invités à répondre, de façon confidentielle, à une évaluation écrite.

#### Quels étaient vos objectifs reliés au ressourcement:

- ▶ Je n'avais pas d'objectif précis mais j'ai retrouvé une très belle paix d'esprit.
- ▶ Me reposer, voyager et voir de beaux paysages, avoir du plaisir avec les membres du groupe.
- ▶ Faire le vide des soucis quotidiens et le plein d'énergie. Détente et gâteries, socialiser avec les autres.

#### La formule retraite vous a-t-elle permis de répondre à vos objectifs:

- ▶ Oui, dépaysement et ressourcement, comme c'était bon.
- ▶ La diversité des activités a permis de combler quelques désirs.
- ▶ Assez long pour décompresser, marcher au bord de l'eau. J'ai eu des moments de détente seule, je me suis reposée.

#### Qu'avez-vous apprécié le plus de votre séjour:

- ▶ Ma compagne de chambre, la joie d'être ensemble, découvrir la région et ses beautés naturelles;
- ▶ La visite du Musée, les petites boutiques, la nourriture, l'observation des baleines, la croisière et tous les jours.
- ▶ La bonne camaraderie des participants et le respect quant aux malheurs qui nous affectent..

#### Quel est le mot qui définit le mieux l'état d'esprit dans lequel vous repartez?

- ▶ Bonheur extrême, reposée, un tristounet nostalgique. Gratitude à La Lanterne.
- ▶ Découverte autant pour les lieux que pour les gens. Merci à l'équipe.
- ▶ Une belle paix d'esprit, sérénité.
- ▶ Harmonie et équilibre, plus calme et détendue. Merci à chacune d'entre vous.



## Services de base (suite)

### 7- Activités de ressourcement

Plusieurs recherches révèlent des avantages clairs reliés aux activités de ressourcement: les bienfaits de prendre du temps pour soi, loin de la routine, surtout lorsque nous nous sentons dépassés par les responsabilités de la prise en charge d'un proche.

Donc, outre les répit individuels, les activités de ressourcement sont très importantes et procurent plusieurs bénéfices: se revitaliser, briser l'isolement, se détendre, s'énergiser, s'éloigner de la situation, socialiser, participer aux activités, créer un sentiment d'appartenance et enfin, réduire le niveau d'anxiété.

Lors du ressourcement en nature qui a eu lieu en juin 2024, les participants ont été invités à répondre, de façon confidentielle, à une évaluation écrite.

#### Quelles critiques constructives apporteriez-vous?:

- ▶ Voyager un peu plus encadré c'est rassurant. J'apprécie aussi une certaine souplesse face à l'agenda. La variété des activités a permis de plaire à tous les goûts.
- ▶ Le temps du transport en autobus a été un peu long mais c'est quand même reposant.
- ▶ Pour les activités, vérifier les accès pour les personnes à mobilité réduite.

#### Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre expérience?:

- ▶ Bien logée, surprise des beaux échanges.
- ▶ Merveilleuse expérience où j'ai pu créer de beaux liens avec de belles personnes, beaucoup de plaisir.
- ▶ Nous sommes très gâtés et privilégiés de se voir offrir ça avec tout ce que ça comprend. Merci encore pour tout.
- ▶ Première fois en autobus que je voulais expérimenter l'expérience depuis longtemps. Alors maintenant, je sais que ce n'est pas si simple.
- ▶ Les feux d'artifice en final résumant bien l'expérience.



## Services de base (suite)

### 7- Activités de ressourcement

Plusieurs recherches révèlent des avantages clairs reliés aux activités de ressourcement: les bienfaits de prendre du temps pour soi, loin de la routine, surtout lorsque nous nous sentons dépassés par les responsabilités de la prise en charge d'un proche.

Donc, outre les répit individuels, les activités de ressourcement sont très importantes et procurent plusieurs bénéfices: se revitaliser, briser l'isolement, se détendre, s'énergiser, s'éloigner de la situation, socialiser, participer aux activités, créer un sentiment d'appartenance et enfin, réduire le niveau d'anxiété.

Pour l'activité de ressourcement **SOUPER DES FÊTES**, les participants ont également été invités à répondre, de façon confidentielle, à une évaluation écrite.

#### Vos commentaires:

- ▶ Bonnes idées de cadeaux. Jeux très variés. Beaucoup d'ambiance. Merci, beau travail!
- ▶ Je suis renversée: j'ai gagné.
- ▶ Endroit et repas excellents. Belle atmosphère.
- ▶ Merci. Je suis heureuse d'être parmi vous. Merci de prendre soin de nous. Vous êtes géniales.
- ▶ Une chance qu'on vous a.
- ▶ Merci beaucoup pour l'excellente soirée. Merci de votre support très humain et très professionnel toute l'année.
- ▶ Bienveillance envers vos membres. Merci! Ça fait du bien au moral. Rire et ambiance fraternelle.
- ▶ La joie d'échanger avec les autres participants. Je suis très satisfaite. Bravo et Merci!



*Bonjour à vous trois,*

*Nous revenons à la maison les bras chargés de cadeaux, le cœur joyeux et l'esprit paisible. Le repas était beau et bon, les gens aimables comme toujours et vos animations ont été très drôles.*

*Merci aux membres du CA. Merci à Josée, Lucie et Pierrette.*

*Nous savons que c'est beaucoup de travail organiser ces moments de rencontres. Nous avons beaucoup apprécié la soirée.*

*Michéline et Jacques*

# Services de base (suite)

## 7- Activités de ressourcement

Plusieurs recherches révèlent des avantages clairs reliés aux activités de ressourcement: les bienfaits de prendre du temps pour soi, loin de la routine, surtout lorsque nous nous sentons dépassés par les responsabilités de la prise en charge d'un proche.

Donc, outre les répit individuels, les activités de ressourcement sont très importantes et procurent plusieurs bénéfices: se revitaliser, briser l'isolement, se détendre, s'énergiser, s'éloigner de la situation, socialiser, participer aux activités, créer un sentiment d'appartenance et enfin, réduire le niveau d'anxiété.

Pour l'activité de ressourcement et massage thérapeutique, les participants ont également été invités à répondre, de façon confidentielle, à une évaluation écrite.

### Quels étaient vos objectifs reliés au ressourcement?

- ▶ Penser à moi, pas de téléphone. Détente et sortir de la routine journalière.
- ▶ Décrocher de l'anxiété et arrêter de penser la nuit ce qui peut arriver à mon proche dans sa situation.
- ▶ Me sentir en sécurité physiquement et psychologiquement. Profiter au maximum du temps présent.

### La nouvelle formule escapade vous a-t-elle permis de répondre à vos objectifs?

- ▶ C'était juste parfait. Une belle liberté de faire ce que j'avais envie de faire et profiter des échanges de groupe.
- ▶ J'ai eu l'occasion d'échanger avec des personnes que je ne connaissais pas. On a jasé de toutes sortes de sujets, j'ai beaucoup aimé ça et ça m'a fait du bien.
- ▶ Oh oui, plus que je pensais. Même que ça a dépassé les attentes que j'avais. Le massage thérapeutique m'a fait un grand bien.

### Qu'avez-vous apprécié le plus de votre séjour?

- ▶ Le massage thérapeutique, les conversations, l'ambiance de détente.
- ▶ La gentillesse du personnel, la nourriture, l'endroit, le groupe, l'organisation, tout. Merci!
- ▶ Élargir mes connaissances et connaître d'autres personnes.

### Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre expérience?

- ▶ C'est ce dont j'avais besoin à ce moment précis, vous m'avez permis de faire une pause.
- ▶ Très belle expérience. J'avoue être sortie de ma routine qui parfois est très lourde à vivre et qui prend beaucoup de mon énergie.
- ▶ Un beau gros cadeau, j'ai savouré chaque moment. Merci de votre dévouement.

Quel est le mot qui définit le mieux l'état d'esprit dans lequel vous repartez?

- ▶ L'espace d'un instant, je me suis sentie comme une princesse.
- ▶ Comblée. Merci beaucoup aux organisatrices et à La Lanterne. Vous ne pouvez pas vous imaginer tout le bien que vous faites autour de vous. Que Dieu vous le rende!
- ▶ Heureuse et épanouie. Gratitude et paix intérieure. Merci mille fois!



# Services de base (suite)

## 7- Activités de ressourcement

Plusieurs recherches révèlent des avantages clairs reliés aux activités de ressourcement: les bienfaits de prendre du temps pour soi, loin de la routine, surtout lorsque nous nous sentons dépassés par les responsabilités de la prise en charge d'un proche.

Donc, outre les répit individuels, les activités de ressourcement sont très importantes et procurent plusieurs bénéfices: se revitaliser, briser l'isolement, se détendre, s'énergiser, s'éloigner de la situation, socialiser, participer aux activités, créer un sentiment d'appartenance et enfin, réduire le niveau d'anxiété.

Dans le but d'ajouter des éléments dans leur boîte à outils, de nouvelles activités agréables ont été planifiées afin d'en faire bénéficier la clientèle.

Favorisant les échanges, le partage, la création de liens et ainsi, éviter l'isolement dont le seul prérequis relié à ces activités est de « **se faire du bien et avoir le cœur plus léger** ».

L'art thérapie vous permet un moment d'introspection, de découvrir ce que vous devenez pendant un processus de création.... **Les ateliers sont animés et encadrés par Pierrette Savard.**

### Atelier Art-Thérapie

#### Art thérapie 3

11 mars au 15 avril 2024 (p.m., 1 fois semaine)

4 personnes 13 heures

#### Art thérapie 2

12 mars au 9 avril 2024 (p.m., 1 fois semaine)

3 personnes 13 heures

#### Art thérapie 1 (nouvelle cohorte)

7 octobre au 11 novembre 2024 (p.m., 1 fois semaine)

2 personnes 13 heures

#### Art thérapie 2

4 mars au 1<sup>er</sup> avril 2025 (p.m., 1 fois semaine)

4 personnes 13 heures

**GRAND TOTAL DES ATELIERS D'ART THÉRAPIE: 4 ateliers / 13 personnes / 52 heures**

### Résumé du bilan de l'évaluation de l'atelier **ART THÉRAPIE** / 13 répondantes

#### 1- Objectifs personnels?

- ▶ Connaissance de soi, un cheminement personnel, mieux découvrir mes émotions.
- ▶ Cheminer dans le positif, la confiance. Me reposer de la maladie et de sa lourdeur.
- ▶ Beaucoup de curiosité, découvrir ce qu'est l'art thérapie.
- ▶ Travailler sur moi-même, mon intérieur, mon inconscient.
- ▶ Une meilleure connaissance de moi.
- ▶ Me connaître et regarder mon évolution morale.



#### 2- Objectifs atteints?

- ▶ J'ai été étonnée ce qu'on peut découvrir à partir d'activités toutes simples. J'ai déjà hâte au 2<sup>e</sup> et au 3<sup>e</sup> atelier.
- ▶ J'ai pris conscience d'un certain potentiel. Une journée pour moi sans remords.
- ▶ Les ateliers m'ont permis de me connecter, de me parler et de m'écouter.
- ▶ Surprise dans le sens positif.
- ▶ Le résultat a dépassé mes objectifs et ma perception de départ sur l'art thérapie.
- ▶ Oui et plus encore car c'est pour moi un magnifique moment de détente et d'introspection.

# Services de base (suite)

## 7- Activités de ressourcement

Plusieurs recherches révèlent des avantages clairs reliés aux activités de ressourcement: les bienfaits de prendre du temps pour soi, loin de la routine, surtout lorsque nous nous sentons dépassés par les responsabilités de la prise en charge d'un proche.

Donc, outre les répit individuels, les activités de ressourcement sont très importantes et procurent plusieurs bénéfices: se revitaliser, briser l'isolement, se détendre, s'énergiser, s'éloigner de la situation, socialiser, participer aux activités, créer un sentiment d'appartenance et enfin, réduire le niveau d'anxiété.

Dans le but d'ajouter des éléments dans leur boîte à outils, de nouvelles activités agréables ont été planifiées afin d'en faire bénéficier la clientèle.

Favorisant les échanges, le partage, la création de liens et ainsi, éviter l'isolement dont le seul prérequis relié à ces activités est de « **se faire du bien et avoir le cœur plus léger** ».

L'art thérapie vous permet un moment d'introspection, de découvrir ce que vous devenez pendant un processus de création.... **Les ateliers sont animés et encadrés par Pierrette Savard.**

### Résumé du bilan de l'évaluation de l'atelier **ART THÉRAPIE / 13 répondantes / Suite**

#### 3- Climat propice à la détente et à l'enrichissement?

- ▶ Malgré le fait qu'on ne se connaissait pas, je me sentais bien et en confiance. Aussi une belle ouverture et une belle chaleur chez notre animatrice.
- ▶ Un très bon groupe, très respectueux, d'une grande gentillesse et d'une grande sensibilité.
- ▶ Oui, calme, respect, silence, intérêt intéressant, créativité, rires, curiosité, bienveillance, chaleureux, calme, amical, simple, liberté.
- ▶ Très bon groupe. Animation très près de nous. L'animatrice est très accueillante et très respectueuse.
- ▶ Oui et j'aime beaucoup lorsque nous partageons nos idées après le travail terminé.

#### 4- Quelles critiques constructives apporteriez-vous?

- ▶ Le besoin de nous faire sortir de notre situation morbide est essentiel.
- ▶ Pierrette est très à l'écoute. Elle nous ramène quand il le faut. Bon encadrement car c'est un atelier dirigé. Reste comme tu es.
- ▶ Plus d'analyse sur mes chefs d'œuvre.
- ▶ Celui de me connaître un peu plus intérieurement et de comprendre le pourquoi de certains de mes comportements.
- ▶ Noter la date de l'exercice pour voir l'évolution.
- ▶ Peut-être une séance de plus.
- ▶ Je n'ai pas de critique. J'aime tellement ce moment du mardi après-midi.



# Services de base (suite)

## 7- Activités de ressourcement

Plusieurs recherches révèlent des avantages clairs reliés aux activités de ressourcement: les bienfaits de prendre du temps pour soi, loin de la routine, surtout lorsque nous nous sentons dépassés par les responsabilités de la prise en charge d'un proche.

Donc, outre les répit individuels, les activités de ressourcement sont très importantes et procurent plusieurs bénéfices: se revitaliser, briser l'isolement, se détendre, s'énergiser, s'éloigner de la situation, socialiser, participer aux activités, créer un sentiment d'appartenance et enfin, réduire le niveau d'anxiété.

Dans le but d'ajouter des éléments dans leur boîte à outils, de nouvelles activités agréables ont été planifiées afin d'en faire bénéficier la clientèle.

Favorisant les échanges, le partage, la création de liens et ainsi, éviter l'isolement dont le seul prérequis relié à ces activités est de « **se faire du bien et avoir le cœur plus léger** ».

L'art thérapie vous permet un moment d'introspection, de découvrir ce que vous devenez pendant un processus de création.... **Les ateliers sont animés et encadrés par Pierrette Savard.**

### Résumé du bilan de l'évaluation de l'atelier **ART THÉRAPIE / 13 répondantes (suite et fin)**

#### 5- Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre expérience?

- ▶ J'ai adoré les 3 ateliers. J'aurais aimé un 4<sup>e</sup> car ça ne s'explique pas le bien que ça m'a apportée.
- ▶ Enrichissante.
- ▶ J'adore mes mardis après-midi. Je ne sais jamais ce qui m'attend et ça met de la vie dans ma vie.
- ▶ Satisfaisant. Souhait d'aller plus en profondeur ensuite.....
- ▶ À recommencer ultérieurement.
- ▶ Je trouve dommage que les cours s'arrêtent à 3.

#### 6- Quel est le mot qui définit le mieux l'état d'esprit dans lequel vous repartez?

- ▶ Gratitude, merci tellement Pierrette!
- ▶ Heureuse, légère et satisfaite.
- ▶ Très détendue et heureuse de cette expérience. À continuer!
- ▶ Évolution.
- ▶ Très contente de ce que j'ai appris sur moi.
- ▶ Sérénité.



### GRAND TOTAL DES ACTIVITÉS DE RESSOURCEMENT INCLUANT L'ART THÉRAPIE:

**12 activités de ressourcement / 161 personnes / 223 heures**



## Services de base (suite)

### 8- Service Répit / Dépannage

Le service répit / dépannage est un service de soutien aux familles qui s'inscrit dans un plan de service global.

#### Service Répit / Dépannage

Nouvelles demandes	Membres
22	17

#### Suivi individuel

Nouvelles familles (adultes)	Nouvelle clientèle jeunesse	Membres	Nouveaux suivis
124	5	21	129

#### Service Répit / Dépannage Bilan

Nombre de personnes rejointes uniquement par le service Répit / Dépannage	Nombre de personnes qui ont participé à une ou l'autre des activités de ressourcement	Nombre de personnes rejointes au service Répit / Dépannage et au moins un autre service
9	38	16

**Total des dossiers en suivi individuel: 613**

**Total des dossiers répit / dépannage: 9**

**GRAND TOTAL DES DOSSIERS ACTIFS: 622**

Lorsqu'une famille se présente à *La Lanterne* la première fois, l'intervenante lui remet une pochette explicative selon la maladie du proche atteint.

Lors de représentations de nos services, ou lors de la visite dans nos locaux de collaborateurs et/ou partenaires, des pochettes d'informations générales sont remises:

<b>Pochettes d'informations sur la maladie</b> <b>Pochette d'informations générales</b>	<b>117 pochettes</b>
--	----------------------



# Réseau de distribution

Avis / Lettre / Communiqué (postal ou courriel)	338 envois
Publicité pour la Collection La Lanterne de Clémence (parue dans La Lueur ou le rapport annuel)	545 affiches
Pour l'assemblée générale annuelle de juin 2024	89 invitations
L'envoi du journal <i>La Lueur</i> (3 parutions, postal ou courriel) (Aux membres, aux partenaires, aux collaborateurs)	574 envois
Dépliants de <i>La Lanterne</i> Dépliants du programme jeunesse Cartes professionnelles	340 dépliants <i>La Lanterne</i> 173 dépliants Arbre en cœur 21 cartes professionnelles
Rapport annuel et états financiers 2024	37 documents
Tasses à café / stylos / porte-clés / sifflets / baguettes à bulles (produits promotionnels)	207 produits promo

Que se soit pour offrir à la clientèle des activités toutes aussi diversifiées qu'importantes, mais également pour bénéficier de conseils utiles, **il va de soi que les contacts sont nombreux et salutaires**:

Manon Jean; Caisse Desjardins; Maison des Familles du Rivage; SRAADD; Association des Policiers/ Pompiers TR; Maison Radisson; Groupe TVA Mauricie; Noovo Mauricie; Radio-Canada Mauricie; Ressource FAIRE (Isabelle); SAGE Pro (comptabilité); UQTR; Uni Vert des Artisans; Sécurité publique de Trois-Rivières; Les Parents Partenaires Inc.; Culture 3R; Théâtre du CEGEP de T.-R.; Direction des Services Professionnels Correctionnels Mauricie / Centre-du-Québec (Romane Deslauriers); Revenu Canada; Revenu Québec; Fondation Roland-St-Arnaud Inc.; Bell Horizon; Floriculture Gauthier; Fannie Le Vasseur (caricaturiste); Friperie Chez Marie 4 Poches (Bécancour); Buanderie Beaudoin (Victoriaville); Belitec Imprimeur; Le Bulletin des Chenaux; CFCM; Rouge FM Mauricie (Stéphane Beaulac); CDC des Chenaux; National Pens; CNESSST; CAP Santé Mentale (RAC); Firme comptable CPA Dessureault et Associés (Marie-Andrée Lemire); Équijustice Trois-Rivières (Sylvie Tousignant); Université du Québec Abitibi-Témiscamingue (UQAT); Agence publicitaire 5600K Productions (Justin Antippa); La Lueur du Phare (Joliette); Le Phare (St-Hyacinthe); Université du Québec à Trois-Rivières; GDDS; CEGEP de Trois-Rivières; Collège Laflèche;

Grâce à notre site Internet, nos pages Facebook et Instagram, YouTube, les autres organismes communautaires de la région et/ou ceux de l'extérieur, La Collection La Lanterne de Clémence (contes pour enfants), aux nombreux contacts téléphoniques et/ou électroniques et à tout le matériel distribué, assurément **plus d'un millier de personnes** ont été rejointes par **nos activités grand public**.



## *Nos bailleurs de fonds*

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec**

**Québec** 

## *Fiers partenaires financiers*



985, rue Royale  
Trois-Rivières Québec G9A 4H7  
819 415-5600



## *Priorité d'action 2025-2026*

**Dans le contexte économique et social actuel, nos priorités d'action sont :**

**Consolider nos acquis; visibilité; salaires; ressources humaines  
et voiture pour la clientèle éloignée.**

# Prévisions budgétaires 2025-2026

Les prévisions budgétaires ont été adoptées  
par le conseil d'administration

29 mars 2025

## REVENUS DE LA MISSION

Subvention PSOC	Bingo de T.-R	Cotisation des Membres	Collection Autres revenus	Activité de Ressourcement (contribution des participants)	Dons	15 % frais administratifs; Mesure 38; Revenu d'intérêts	Total
365 000 \$	2 000 \$	1 000 \$	600 \$	2 500 \$	1 500 \$	2 400 \$	375 000 \$

## DÉPENSES DE LA MISSION

Salaires Avantages sociaux Assurance collective	Formations	Loyer T.R.	Électricité	Téléphone Internet	Assurances Entreprise Voiture	Entretien général
230 000 \$	2 500 \$	21 000 \$	2 000 \$	5 000 \$	4 000 \$	3 000 \$

## DÉPENSES DE LA MISSION (suite)

Frais déplacements	Documentation	Fournitures/ Mobilier de bureau/ Matériel informatique	Frais postaux	Honoraires professionnels	Intérêts Frais bancaires CanaDon	Activité de ressourcement Adulte + transport	Activité de ressourcement Jeune + matériel
500 \$	1 000 \$	9 000 \$	2 000 \$	10 000 \$	300 \$	40 000 \$	1 250 \$

## DÉPENSES DE LA MISSION (suite)

Taxes/Permis/Licences	Publicité Matériel promotionnel	Frais activité Vie associative	Abonnements cotisations	Divers	Répit individuel Dépannage
2 500 \$	3 000 \$	3 000 \$	1 000 \$	3 000 \$	20 000 \$

## DÉPENSES DE LA MISSION (suite)

Entretien général	Activité Reconnaissance Connaissance	Voiture (paiement, essence, entretien)	Total des dépenses
3 000 \$	10 000 \$	7 000 \$	381 050 \$

## Différence entre les revenus et les dépenses

375 000 \$ - 381 050 \$ = (6 050 \$)

## DÉCOUVREZ LA MERVEILLEUSE



# Collection La Lanterne de Clémence

**L'OUTIL ESSENTIEL À AVOIR SOUS LA MAIN  
POUR INFORMER ET SENSIBILISER L'ENFANT  
SUR LES MALADIES MENTALES.**

LE TROUBLE BIPOLAIRE, LA DÉPRESSION SÉVÈRE, LA SCHIZOPHRÉNIE,  
LE TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ LIMITE ET LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF.



**AU COÛT DE 13\$ CHACUN**

**PROMOTION**

**ACHETEZ LA COLLECTION  
COMPLÈTE ET OBTENEZ  
UN RABAIS.**

**5 CONTES POUR 60\$\***

**POUR COMMANDER 819.693.2841  
OU [INFOLANTERNE@VIDEOTRON.CA](mailto:INFOLANTERNE@VIDEOTRON.CA)**

\*LES COÛTS D'EXPÉDITION NE SONT PAS INCLUS



# Dossier de presse



**SANTÉ MENTALE**

## *La Lanterne*

Soutien aux familles et amis de la personne atteinte de troubles majeurs de santé mentale

- Interventions psychosociales • Groupes de soutien • Programme d'informations
- Activités de sensibilisation • Activités de ressourcement

👐 Programme enfance / jeunesse 👐

819 693-2841  
17, rue Fusey, local 208  
Trois-Rivières G8T 2T4

873 664-2158  
30, rue Saint-Charles  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan G0X 2R0

Publicité parue dans l'Outil de Travail Quotidien des Enseignants.es Membres  
Syndicat de l'Enseignement des Vieilles-Forges (FSE-CSQ)  
2024-2025



*La Lanterne*

Soutien aux familles et amis de la personne atteinte de troubles majeurs de santé mentale

- Interventions psychosociales
- Groupes de soutien
- Programme d'informations
- Activités de sensibilisation
- Activités de ressourcement

👐 Programme enfance / jeunesse 👐

819 693-2841  
17, rue Fusey, local 208  
Trois-Rivières QC G8T 2T4

873 664-2158  
30, rue Saint-Charles  
Sainte-Geneviève-de-Batiscan QC G0X 2R0

Publicité parue dans Fonds Humanitaire de l'Association des Policiers-Pompiers de T.-R.  
Revue annuelle de l'APPTR / Tome 19—Volume 2—Édition 2024

Publicité également parue dans l'Agenda 2024  
Fédération Interprofessionnelle  
de la Santé du Québec (SPSMCQ)

# Dossier de presse



Publicité parue dans la revue INTERVENTION-VIE des employés du préhospitalier de la région de Trois-Rivières 2024-2025



Ressourcement à la Cabane à sucre / 6 avril 2024

# Dossier de presse



**Le communautaire, c'est salubre!**  
**Kiosque à l'Université du Québec à Trois-Rivières**  
**18 avril 2024**

# Dossier de presse



**Des gens joyeux et heureux de se retrouver!**

**Ressourcement / Souper des Fêtes  
6 décembre 2024**

# Dossier de presse



**Ressourcement et massage thérapeutique  
22 et 23 février 2025**

# Conclusion

L'année 2024-2025 se termine par le 33<sup>e</sup> rapport annuel.

*J'aime à rappeler que* derrière toutes ces statistiques, il y a surtout **des gens**.

Et que prendre conscience de sa détresse et formuler une demande d'aide sont des gestes responsables, empreints d'altruisme et d'espoir....

Cette année, nous avons eu à faire face à des deuils: la fermeture du point de service à Ste-Geneviève-de-Batiscan et le décès de madame Françoise Gauthier-Dorval, fondatrice de *La Lanterne*.

À la lecture du présent rapport, force est de reconnaître qu'en plus des activités de ressourcement, la compilation des données statistiques des services de base traduisent bien l'année qui vient de passer: interventions psychosociales, groupes de soutien, ateliers d'art thérapie, représentations, collaborations et partenariat, ...

Sans oublier la participation exceptionnelle de *Louise* et *Jacques* pour une publicité au petit écran qui a créé un impact considérable pour rejoindre les auditoires de notre région.

En présentant aux membres de l'entourage des activités qui sortent de l'ordinaire (art thérapie, retraite en nature ou thérapeutique,...), permettant ainsi une vie associative vivante et intéressante, qui sont axées sur les bienfaits personnels, cognitifs et physiques parce que le corps et le cerveau travaillent en équipe. Des activités qui offrent des occasions uniques: tisser des liens, établir de nouveaux contacts, élargir ses horizons, briser l'isolement, ...

À *La Lanterne*, la demande de services est en hausse constante et cette tendance devrait se maintenir. Notre association est soucieuse de répondre aux besoins de sa clientèle. Nous nous démarquons par la recherche de l'excellence et de l'intégrité en matière de services rendus, par la complémentarité et la coopération, l'engagement et le professionnalisme. Faire de la prévention et de la sensibilisation est un travail de longue haleine. Il faut continuer de lutter contre les préjugés souvent associés à la santé mentale.

Ne perdons pas de vue que toutes ensemble nous formons une équipe exceptionnelle qui, quotidiennement, accueille et apporte le soutien nécessaire à notre clientèle. j'ai le grand plaisir aujourd'hui plus que jamais de souligner la rigueur du travail réalisé par des professionnelles.

C'est donc avec fierté que nous vous avons présenté notre rapport annuel qui rend compte du travail accompli et qui illustre le dynamisme qui habite les membres de l'équipe permanente ainsi que les membres du conseil d'administration.

Nous sommes là pour vous.

Nos services sont confidentiels, gratuits et professionnels. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute demande d'aide, de support ou d'information au **819 693-2841**.

*Lucie Wilson*, adjointe administrative



## Facebook Formats de contenu populaires

### Contenu publié

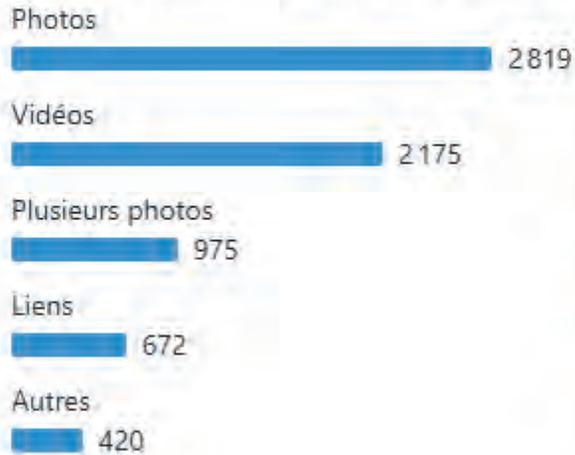
D'après 200 éléments de contenu maximum

-40,2 % par rapport à 21 avr. 2023 - 31 mars 2...



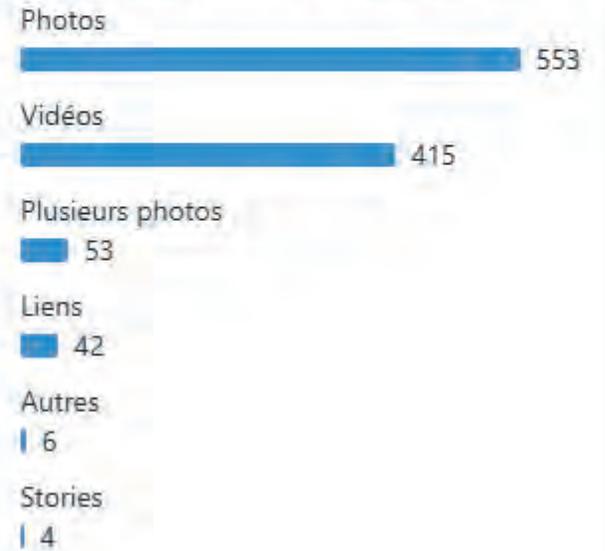
### Couverture Facebook

-23,3 % par rapport à 21 avr. 2023 - 31 mars 2...



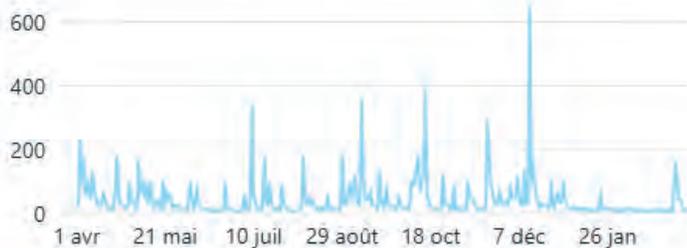
### Nombre d'interactions avec le contenu

-31,5 % par rapport à 21 avr. 2023 - 31 mars 2...



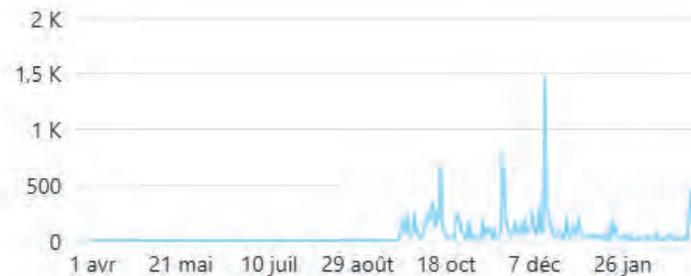
### Couverture

4,8 K ↓ 23,3 %



### Vues

16,7 K



### Nombre d'interactions avec le contenu ●

1,1 K ↓ 31,5 %



### Clics sur un lien ●

66 ↑ 43,5 %



### Visites ●

1,8 K ↓ 20,5 %



### Followers en plus ●

73 ↓ 24,7 %



## Audience

Données démographiques

Tendances

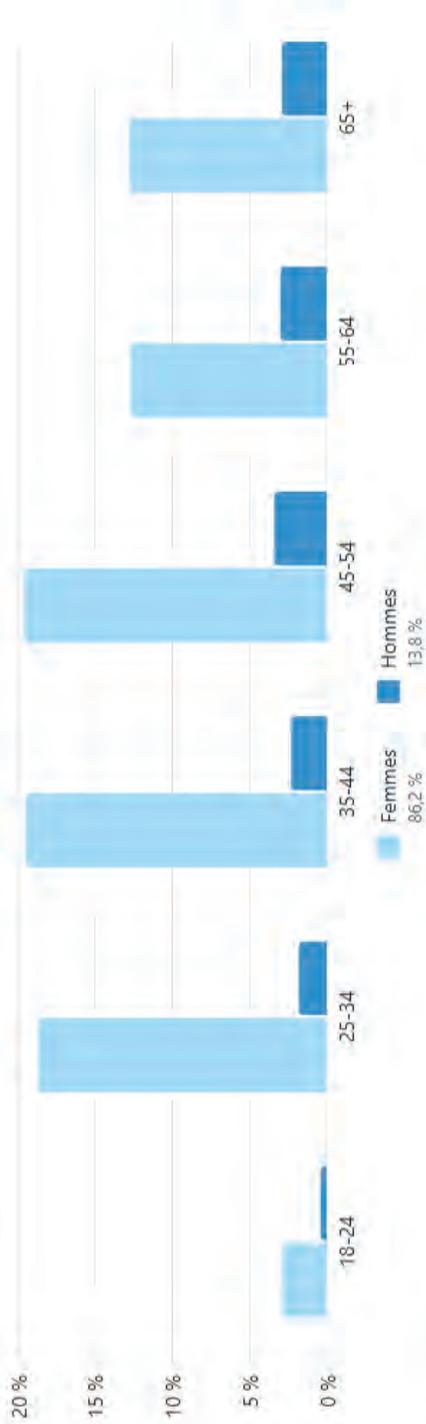
Audience potentielle

## Followers

Global

616

## Âge et genre



## Principales villes

Trois-Rivières, Québec, Canada



## Principaux pays

Canada



## Audience

Données démographiques

Tendances

Audience potentielle

Compte publicitaire : Camille Banville 227240314

Filter

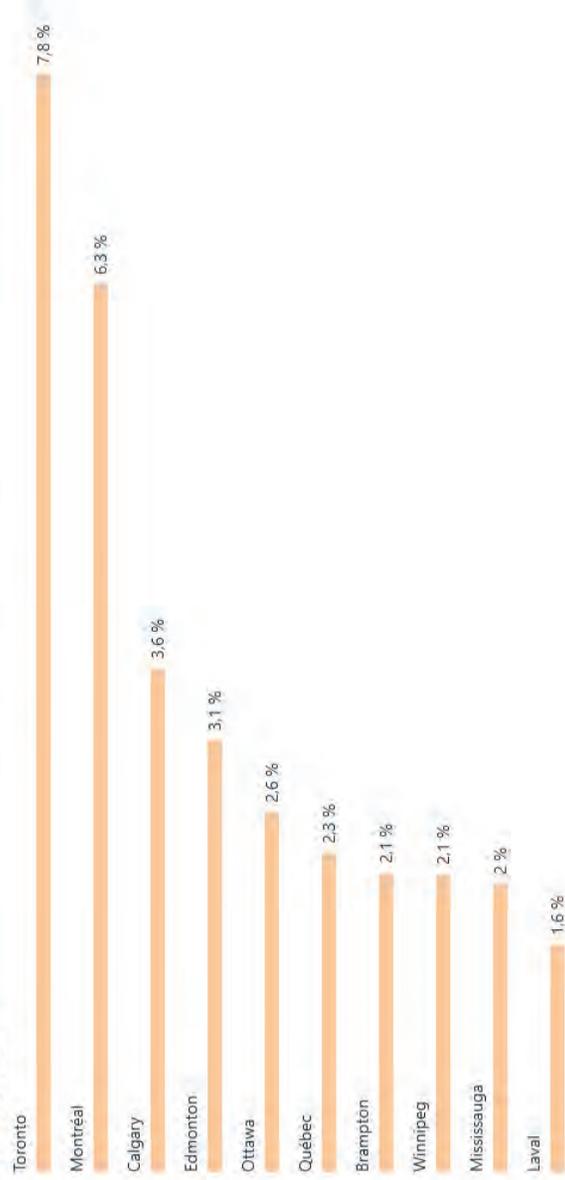
### Taille de l'audience estimée

29300000 - 34400000

### Âge et genre



### Principales villes



### Principaux pays

Canada

### Principales Pages

Tasty dans Société de médias d'actualités

Tim Hortons dans Café

Facebook dans Fournisseur d'accès à Internet

Candy Crush Saga dans Jeux/pouets

Meta dans Entreprise

Justin Trudeau dans Personnalité politique

Canadian Tire dans Grand magasin

Eminem dans Musique/groupe

Walmart Canada dans Commerce de détail

Ellen DeGeneres dans Personnalité publique

## Formats de contenu populaires

### Contenu publié

D'après 200 éléments de contenu maximum

**-41,5 % par rapport à 21 avr. 2023 - 31 mars 2024**

Publications



Stories



### Audience

**Données démographiques**

Tendances

Audience potentielle

### Followers

Global

54

### Âge et genre



**Pour voir ces données démographiques, vous devez avoir 100 followers**

Pour protéger la vie privée des personnes qui suivent votre compte, ces statistiques ne sont visibles qu'à partir de 100 followers Instagram.

### Principales villes



**Pour voir ces données démographiques, vous devez avoir 100 followers**

Pour protéger la vie privée des personnes qui suivent votre compte, ces statistiques ne sont visibles qu'à partir de 100 followers Instagram.

### Principaux pays



**Pour voir ces données démographiques, vous devez avoir 100 followers**

Pour protéger la vie privée des personnes qui suivent votre compte, ces statistiques ne sont visibles qu'à partir de 100 followers Instagram.

### Couverture

284 ↑ 289 %



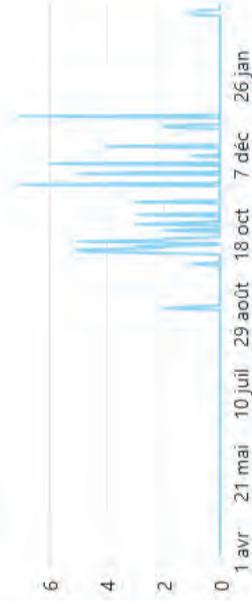
### Vues

1,3 K



### Nombre d'interactions avec le contenu

80 ↑ 100 %



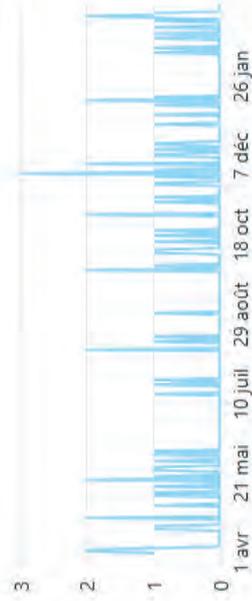
### Clics sur un lien

0 ↓ 100 %



### Visites

76 ↓ 61,2 %



### Followers en plus

--



### Données démographiques indisponibles

Vous pouvez en savoir plus sur votre audience dès que votre compte Instagram passe la barre des 100 followers.