

"Une Heure pour Moi"

Répit



# RAPPORT DES ACTIVITÉS 2023-2024



# Le conseil d'administration et l'équipe

EN DATE AU 31 MARS 2024

## Le conseil d'administration



**Geneviève Gingras**  
Présidente  
Membre famille



**Ingrid Nagot**  
Vice-présidente  
Membre famille



**Caroline Sangaré**  
Trésorière  
Membre sympathisant



**Gabrielle Bélanger**  
Secrétaire  
Membre sympathisant

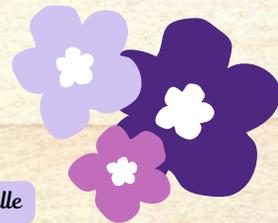


**Nadia Bouzit**  
Administratrice  
Membre famille



**Alexia Sénécal**  
Administratrice  
Membre sympathisant

**Poste vacant**  
Administratrice  
Membre sympathisant ou membre famille  
(à combler depuis janvier)



## L'équipe



**Marie-Josée Pellerin**  
Directrice générale



**Linda Laïmèche**  
Directrice adjointe



**Sonia Kennedy**  
Coordonnatrice



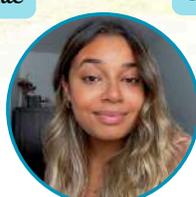
**Diane Guimond**  
Adjointe administrative  
(contractuelle)



**Tuy-An Nguyen**  
Éducatrice spécialisée



**Léa Thierry**  
Intervenante psychosociale



**Alison Rock**  
Intervenante psychosociale



**Laurie-Ann Barthe**  
Éducatrice spécialisée



**Laura Morin**  
Intervenante psychosociale



**Arlette Noufack-Holeng**  
Éducatrice spécialisée



**Kouro-Maïram Baro**  
Intervenante psychosociale

**Soraya Molin**  
Éducatrice spécialisée  
en congé de maternité depuis  
octobre 2023

# TABLE DES MATIÈRES

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION ET L'ÉQUIPE	2
MOT DE LA PRÉSIDENTE	4
MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	5
MOT DE L'ÉQUIPE	6
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	7
Notre mission - Notre territoire	7
Notre vision stratégique - Nos valeurs	7
NOS SOURCES DE FINANCEMENT	8
PROFIL DES FAMILLES INSCRITES	10
Types de référents	10
Les territoires desservis	11
Les enfants	12
LES DIFFÉRENTS SERVICES OFFERTS	14
Inscriptions	14
Répit à domicile et en accompagnement	15
Répit virtuel	17
Répit de groupe	17
Groupes d'activités virtuelles	21
Trousses d'activités	22
Activités spéciales	23
Répit et soutien au rôle parental	26
Suivi individualisé - Suivi ponctuel	26
Groupe de soutien aux parents	27
Groupe privé Facebook	27
Tableau résumé des services	28
COMMUNICATIONS	29
ÉVÉNEMENTS DE L'ANNÉE	30
RESSOURCES HUMAINES	32
Les intervenantes	32
Stagiaires - Bénévoles - L'administration	34
Le conseil d'administration	35
Les formations	36
IMPLICATION DANS LA COMMUNAUTÉ	38
PRIORITÉS DE L'ANNÉE 2024-2025	40
TÉMOIGNAGES	42
MOTS D'INTERVENANTES AYANT QUITTÉ	45
LE COIN DES ARTISTES	46

# Mot de la présidente

Bonjour chers parents et partenaires,

C'est avec plaisir que nous vous présentons le rapport d'activités 2023-2024 de Répit Une heure pour moi, qui vous décrira le travail accompli ainsi que les défis relevés durant la dernière année.

La pénurie de main d'œuvre et l'augmentation des nouvelles demandes en sont quelques exemples. Sans le travail acharné et la détermination de l'équipe de direction, nous aurions eu de la difficulté à maintenir l'offre de service de façon continue.

Le travail accompli par les éducatrices s'est fait avec efficacité, créativité et professionnalisme afin de répondre aux besoins des enfants et de leur famille. Le conseil d'administration, quant à lui, arrive par ses décisions et ses orientations à mener à bien les objectifs du plan stratégique de l'organisme et penser à son développement.

C'est tous ensemble que nous poursuivons la mission de l'organisme et arrivons, je l'espère, à faire une différence significative dans la vie des familles et des enfants que nous accompagnons.

Le conseil d'administration tient à remercier pour son implication madame Noémie Le Roux qui s'est retirée en janvier 2024.

Bonne Lecture !

*Geneviève Gingras*  
Présidente



# Mot de la directrice générale

Chers parents et partenaires,

Nous sommes heureux de vous présenter notre rapport annuel d'activités pour l'année 2023-2024. Dans ce document, nous sommes fiers de résumer une année riche en événements pour Répit Une Heure pour Moi.

L'évolution constatée au fil des années ne cesse de nous impressionner. Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas si longtemps, notre équipe ne comptait qu'un seul poste permanent à temps plein et nos revenus étaient inférieurs à 140 000 \$.

Grâce à la générosité de nos donateurs, le développement de notre organisme a pu se poursuivre. De nombreux partenaires ont apporté leur soutien au projet Répit et Soutien au rôle parental, permettant ainsi de soutenir un nombre de familles deux fois plus important.

De plus, nous avons pu apporter d'importantes améliorations à nos outils technologiques en fournissant un ordinateur portable et accessoires à chaque membre de l'équipe, en installant un système de téléphonie IP, et en entamant la mise en place d'une nouvelle base de données.

Pour une première fois, nous avons eu le plaisir d'organiser un calendrier de l'Avent en décembre pour les enfants et les parents incluant plusieurs activités et tirages et une activité familiale en mars dont vous pourrez prendre connaissance à la lecture de ce rapport.

La fin de l'année a été marquée par la création d'un nouveau poste permanent au sein de l'administration, occupé par Linda Laïmèche. L'introduction de ce poste de direction adjointe facilitera une répartition plus efficace des responsabilités, entraînant ainsi une amélioration de nos services.

Je profite de cet occasion pour lui souhaiter la bienvenue en mon nom ainsi qu'au nom du conseil d'administration.

Je souhaite également terminer en exprimant ma gratitude envers toutes les personnes impliquées à divers échelons de notre organisation.

Je commence par saluer l'équipe de Répit Une Heure pour Moi pour son travail remarquable, ainsi que tous nos généreux donateurs.

Je tiens à mettre en lumière l'engagement de notre conseil d'administration, toujours présent et impliqué. Ils ont contribué à la création de politiques et ont mis à jour certains documents officiels de l'organisme.

Enfin, je remercie chaleureusement les parents pour la confiance qu'ils nous accordent et pour leur participation lorsqu'on les sollicite. Votre apport est précieux!

Bonne lecture,

*Marie-Josée Pellerin*  
*Directrice générale*

# Mots de l'équipe

Ce qu'elles aiment à Répît Une Heure pour Moi!

Ce que j'aime chez Répît une Heure pour Moi.. c'est le partage. Le partage d'expériences avec les enfants, les parents, les collègues. J'aime cette communauté de bienveillance, de douceur, d'apprentissage, de rires, de créativité et tant d'autres aspects qui m'animent.

Léa

Ce que j'aime chez Répît une Heure pour Moi.. c'est les opportunités d'apprentissage et de développement. J'aime aussi aider les parents à prévenir l'épuisement en leur permettant de prendre du temps pour eux.

Alison

Ce que j'aime de Répît Une Heure pour Moi.. c'est qu'ils m'ont fait confiance et m'ont permis de m'épanouir en tant que jeune éducatrice spécialisée. Chaque jour est un nouveau défi à relever et savoir que mon équipe me fait confiance me fait chaud au cœur.

Laurie-Ann

Ce que j'aime chez Répît une Heure pour Moi ...c'est, surtout, rencontrer et accompagner les familles. Je suis toujours heureuse de me rendre à un répît ou à une activité de groupe peu importe ce qui se passe dans ma vie; c'est une joie pour moi de rencontrer chaque enfant et de l'accompagner dans ce petit bout de chemin à nos côtés.

Kouro-Mairam

Ce que j'aime de Répît Une Heure pour Moi.. c'est son unicité! C'est le seul organisme en santé mentale jeunesse dans toute la région montréalaise qui offre des services de répîts! Il développe différents services pour mieux répondre aux besoins des familles et enrichit le travail de l'équipe d'intervenantes. Une autre belle année s'est écoulée avec son lot de défis à relever et ses belles réussites!

Sonia

Ce que j'aime à Répît Une Heure pour Moi ...c'est la diversité tant au niveau des familles que je rencontre, qu'au niveau des services. J'aime rencontrer chacune des familles et pouvoir être dans le partage. Répît Une Heure pour Moi me maintient dans un apprentissage constant et me fait grandir en tant que professionnelle.

Laura

Ce que j'aime de Répît Une Heure pour Moi...c'est le sentiment d'entraide. J'apprécie comment les membres de l'équipe sont présent pour se soutenir entre eux, comment nous sommes présents auprès des familles pour les aider et la façon dont les familles nous soutiennent lors de nos visites avec des détails qui peuvent leur sembler anodins.

Tuy-An

Ce que j'aime à Répît Une Heure pour Moi.. c'est de voir se développer des liens significatifs entre les enfants et les intervenants, au sein d'une même famille, ou entre deux parents qui, pour la première fois, sentent qu'ils peuvent être compris et qu'ils ne sont pas seuls.

Linda

Ce que j'aime à Répît Une Heure pour Moi ...c'est l'engagement de toute l'équipe à épauler les familles, à améliorer nos pratiques. Tout le monde a à cœur la mission de l'organisme et tous les parents et enfants qui la compose. C'est vraiment impressionnant pour moi de voir tout le chemin parcouru au cours des dernières années.

Diane

# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

## NOTRE MISSION

Répit Une Heure pour Moi est un organisme communautaire qui vise à épauler les familles dont au moins un enfant présente une problématique liée à la santé mentale, afin de renforcer leur pouvoir d'agir et contribuer à l'amélioration de leurs conditions de vie.

## NOTRE TERRITOIRE

L'organisme offre ses services aux familles résidant sur le territoire de l'île de Montréal.

## NOTRE VISION STRATÉGIQUE

Répit Une Heure pour Moi se veut d'être un organisme communautaire en santé mentale faisant preuve d'innovation.

## NOS VALEURS

Plusieurs valeurs soutiennent les fondements de notre mission et se confirment dans les gestes posés quotidiennement dans nos interventions, non seulement auprès des jeunes et de leur famille, mais aussi entre collègues, membres du conseil d'administration, direction, d'un palier à un autre et aussi avec nos partenaires. Toutefois, certaines d'entre elles se révèlent pour notre organisme plus importantes et essentielles comme base à l'accomplissement de notre mission.



## HUMANISME

L'humanisme place la famille et son épanouissement au premier plan, en mettant l'emphase sur l'ouverture et l'acceptation de l'autre.

## RESPECT

Le respect des opinions et des croyances; agir positivement et sans jugement tout en étant inclusif dans nos approches.

## ÉQUITÉ

L'équité signifie pour nous de garder une impartialité dans nos interventions et d'avoir une relation égalitaire avec les familles.

## COOPÉRATION

La coopération est un échange et une collaboration vers un même but.

# NOS SOURCES DE FINANCEMENT

Le financement de base de Répit « Une Heure pour Moi » provient du **Programme de Soutien aux Organismes communautaires (PSOC)** du ministère de la Santé et des services sociaux ; cette subvention sert principalement à assurer les dépenses liées au fonctionnement de l'organisme et les charges salariales. L'indexation pour cette année est de 3.7%. Il est à noter que les responsables du PSOC ont accordé des crédits supplémentaires ; un montant de rehaussement de **11 509\$** récurrent a été reçu, **55 032 \$** dans le cadre du PAISM et **30 000\$** pour le soutien psychosocial aux proches aidants (Mesure 38).

**Total reçu via le PSOC pour l'année 2023-2024 : 286 250\$**



La **Fondation ECHO** est un fidèle partenaire financier

depuis 2003. Un montant de **30 000 \$** a été octroyé cette année pour soutenir le projet « Répit et soutien au rôle parental ».



**FONDATION FMSQ**

Dans le cadre de leur dixième anniversaire, la **Fondation des médecins spécialistes du Québec** a donné un montant de 30 000 \$ pour le projet « Répit et soutien au rôle parental » réparti sur deux ans (10 000 \$ encaissé en 2022-2023 et **20 000 \$** pour 2023-2024). De plus, la FMSQ soutient les services de répits avec un montant de 30 000\$ ; 7 804\$ a été dépensé de janvier à mars 2024.

Fondation **FAMILLE GODIN**

La **Fondation Famille Godin** a renouvelé son soutien pour le projet « Répit et soutien au rôle parental ». Ils ont bonifié le montant en nous remettant une somme de **15 000\$** tout comme la **Fondation Sibylla Hesse** qui a remis 5 000 \$ pour le même projet.



**Appui**  
proches aidants

L'**Appui pour proche aidant** est un nouveau partenaire qui s'ajoute cette année et l'an prochain pour soutenir le projet « Répit et soutien au rôle parental ». L'Appui favorise des

Une somme de **9 700 \$** a été accordée par différents ministères via leur fonds discrétionnaire.

projets qui sont collaboratifs. Les sommes ont donc été réparties avec l'AQST et le Centre des Familles exceptionnelles. Pour 2023-2024, Répit Une Heure pour Moi a bénéficié de **80 574,65 \$**.



La compagnie Wawanesa Assurance nous a donné 9 900 \$ pour l'achat de matériel qui a été réparti sur deux années fiscales; pour 2023-2024, **6 408\$** a été utilisé.

L'organisme a pu bénéficier d'une somme de **750 \$** provenant du Soutien à l'action bénévole (SAB) de notre députée Mme Chantal Rouleau.

La Fédération Autonome de l'Enseignement (FAE) a fait un don de 500\$ comme à chaque année dans le cadre de la collecte de fonds mais également un deuxième don de 500\$ a été offert en cours d'année. Pour un total de **1 000\$**.

L'organisme a eu la chance d'obtenir un financement de **52 837 \$** pour moderniser ses méthodes de communications et son matériel informatique (salaire de l'adjointe administrative pour soutenir dans l'implantation, base de données, téléphonie IP, formations, ordinateurs et accessoires). Un montant de 14 858 \$ sera utilisé d'avril à juin 2024.

# NOS SOURCES DE FINANCEMENT

(SUITE)

## COMMANDITES

Plusieurs entreprises ont soutenu les activités du Calendrier de l'Avent qui ont eu lieu du 1er au 31 décembre 2023.

La Caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles a soutenu avec un financement de **2 000\$** les activités familiales présentées dans le cadre du Calendrier de l'Avent organisées par les Petits lutins.



## COLLECTES DE FONDS

La collecte de fonds annuelle « **Offrez un répit en cadeau** » a été lancée pour une septième année. Une somme de 4 153,80 \$ a été amassée. Grâce à ce précieux soutien, nous avons pu offrir 36 répits à domicile ou en accompagnement supplémentaires.

Merci particulièrement à **Maxi-Therm** qui nous soutient depuis le lancement de notre première collecte de fonds... et pour une deuxième fois, l'entreprise a fait un don de **1 000 \$**.

Pour une première fois, une levée de fonds via l'entreprise **Colle à Moi** a été effectuée afin d'ajouter des répits de groupes axés sur le développement des habiletés sociales ; 261,67 \$ ont été récoltés, ce qui a permis l'ajout d'un répit de groupe de 5 heures.

Merci aux familles inscrites à nos services, à leurs proches, à nos employées, aux membres du conseil d'administration ainsi qu'aux SSEPI et SEOM

*Nous remercions sincèrement chacun de nos partenaires et donateurs pour votre reconnaissance et votre engagement si précieux!*



# LE PROFIL DES FAMILLES

## INSCRITES

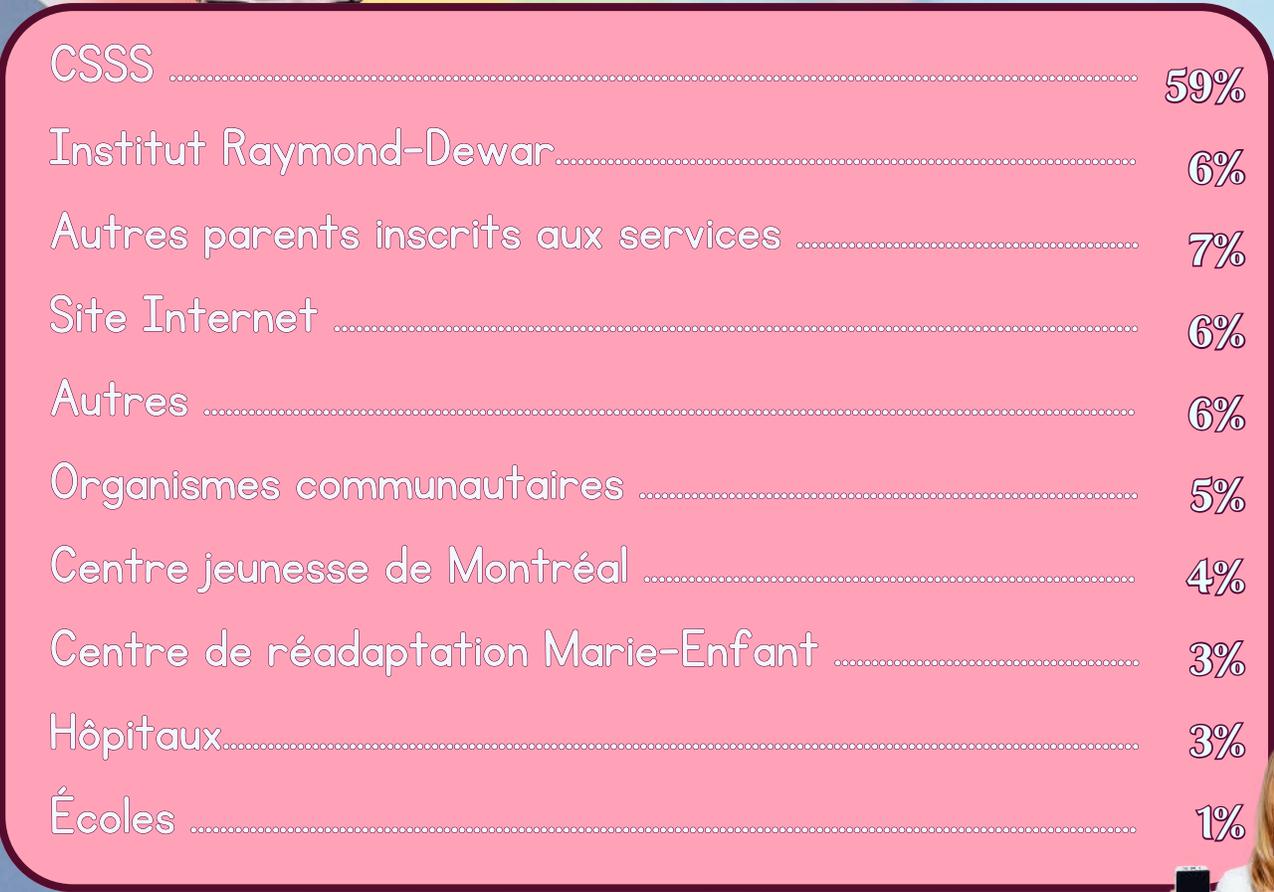


Les familles inscrites à nos services sont référées principalement par des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux, mais il est important de souligner qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une référence pour s'inscrire.

Les services de l'organisme sont affichés sur plusieurs sites internet autre que le sien (Cap Santé Mentale, Portail répit, Ma communauté.ca, l'Accompagnateur, FFMSQ, etc.). La majorité des intervenants et parents ont consulté l'un d'entre eux pour trouver notre type de ressource.



### Types de référents





# LE PROFIL DES FAMILLES

## INSCRITES

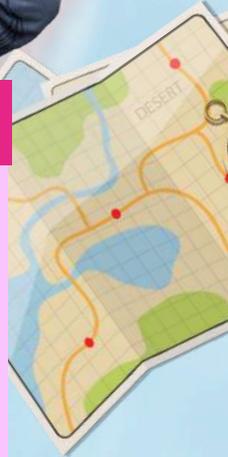
(SUITE)



### Les territoires desservis

#### CIUSSS DE L'EST - 54.9 %

Arrondissements	Nombre de familles
Anjou	3
Mercier/Hochelaga-Maisonneuve	27
Montréal-Est - Rivière-des-Prairies - Pointe-aux-Trembles	23
Rosemont - Petite-Patrie	31
Saint-Léonard	8
Villeray - St-Michel - Parc-Extension	3



#### CIUSSS DU NORD - 17.9 %

Arrondissements	Nombre de familles
Ahuntsic - Cartierville	17
Montréal-Nord	6
Saint-Laurent	8

#### CIUSSS DU CENTRE-SUD - 11.6 %

Arrondissements	Nombre de familles
Plateau Mont-Royal	14
Verdun	4
Ville-Marie	2



#### CIUSSS DE L'OUEST - 11 %

Arrondissements	Nombre de familles
Beaconsfield-Baie-D'Urfé	1
Dollard-des-Ormeaux	5
Dorval	1
Lachine	4
LaSalle	4
Pierrefonds-Roxboro-Senneville	3
Sainte-Anne-de-Bellevue	1



#### CIUSSS DU CENTRE-OUEST - 4.6 %

Arrondissements	Nombre de familles
Côtes-des-Neiges - Notre-Dame-de-Grâce	3
Côte Saint-Luc - Hampstead	1
Mont-Royal	2
Outremont	1
Sud-Ouest	1



# LE PROFIL DES FAMILLES

## Les enfants

## INSCRITES

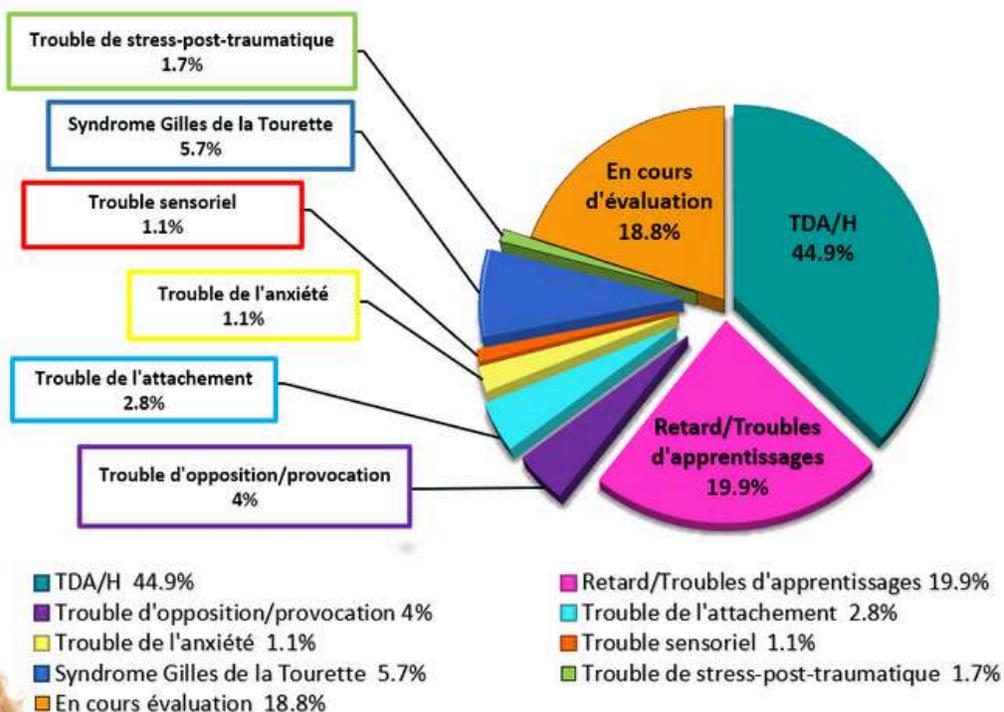
(SUITE)

Les données qui suivent sont relevées

à partir de l'enfant principalement inscrit aux services



### PROBLÉMATIQUES PRINCIPALES IDENTIFIÉES À L'INSCRIPTION



**75 %**  
de ces enfants  
présentent plus  
d'une  
problématique de  
santé mentale

### Groupes d'âge

0-5 ans	9 %
6 à 12 ans	74 %
13 à 17 ans	17 %



**26 %** de ces enfants sont des filles  
**74 %** de ces enfants sont des garçons



**54 %**  
de ces enfants  
prennent une  
médication  
en lien avec leur  
problématique

# LE PROFIL DES FAMILLES

## INSCRITES

(SUITE)



Il est à préciser que les statistiques sont relevées à partir de l'enfant inscrit aux services, mais nous devons considérer la fratrie puisque les intervenants travaillent auprès de tous les enfants de la famille.

### Nombre d'enfants par famille

1		enfant	31%
2		enfants	49%
3		enfants	16%
3+		enfants	4%

69%  
des familles  
ont plus  
d'un enfant

### Statut des familles

Monoparentale		39%
Biparentale		56%
Recomposée		5%

30%  
des familles ont plus  
d'un enfant ayant une  
problématique  
de santé mentale ou  
qui sont en cours  
d'évaluation.

# LES DIFFÉRENTS

# SERVICES OFFERTS

## INSCRIPTIONS

La rencontre pour inscrire les familles à nos services a lieu en mode virtuel la plupart du temps, cela simplifie la prise de rendez-vous pour les deux parties. Nous prenons le temps d'expliquer les règles de fonctionnement de l'organisme, de faire un portrait des besoins de la famille et de leurs habitudes de vie. En général, la coordonnatrice prend en charge les inscriptions, mais il arrive que la directrice générale ou une intervenante psychosociale formée pour les réaliser soient déléguées.



Cette année nous avons fermé **26 dossiers** pour l'une des raisons suivantes : les familles ont déménagé hors du territoire desservi, l'enfant a atteint la majorité ou la famille n'utilise plus les services.



*Le temps investi aux inscriptions correspond à environ 148 heures.*

## Nos familles membres

Nous comptons :

**59 nouvelles inscriptions**  
**114 familles inscrites** précédemment

Pour un total de familles de **173 familles** inscrites à nos services au 31 mars 2024.

## Particularités dans l'année

Nous avons été confrontés à une augmentation importante de demandes d'inscription à nos services; **14 de plus** que l'an dernier et cela est sans considérer que nous avons dû suspendre à quelques reprises les nouvelles demandes.

## Répit à domicile et en accompagnement

Dans le cadre de ce service, l'éducateur spécialisé se rend au domicile de la famille pour un bloc de quatre heures dans l'objectif de prendre le relais du parent afin qu'il puisse se ressourcer, réaliser ses tâches quotidiennes, se rendre à un rendez-vous ou prendre du temps pour lui, et ce en toute quiétude. Le parent peut aussi être présent lors de la rencontre, s'il le souhaite. Les éducateurs accompagnent les enfants dans leurs routines quotidiennes, en plus de leur proposer différentes activités adaptées à leur développement et leurs intérêts. L'éducateur spécialisé peut également accompagner l'enfant ou tous les membres de la famille (avec ou sans les parents) dans une activité spécifique.

53% de demandes répondues  
41% de demandes refusées  
6% d'annulation non-remplacées

Sur les  
**665 demandes**  
**102 familles** différentes  
ont pu bénéficier  
d'au moins  
un répit dans l'année.

Nous avons répondu à **665 demandes** de répits à domicile et en accompagnement **sur 1248 demandes reçues** ; en incluant, les répits alloués dans le cadre du projet Répit et soutien au rôle parental.

Nous aurions pu offrir davantage de répits, compte tenu de nos moyens financiers mais le recrutement difficile a clairement eu un impact sur l'offre de services.

## Répit à domicile et en accompagnement (suite)

Quelques familles nécessitent que deux éducateurs spécialisés aient la charge du répit pour des raisons de sécurité; nous avons un nombre plus élevé de familles ayant ce type de besoin. Excluant les répits qui ont eu lieu lors de l'intégration d'un nouvel employé : **10 répits ont nécessité 2 intervenantes.**

### Période estivale

17 juillet au 13 août 2023

Pour une deuxième fois, nous avons planifié d'avance ce service à l'aide d'un formulaire à remplir en ligne.

**62 répits ont pu être accordés; l'équivalent de plus de 248 heures.**

Une fois de plus cette année, l'organisme a été confronté à un important nombre d'annulations de nos services de répits, des changements de plage horaire à la dernière minute ainsi que des retards de parents sur l'heure du retour à la fin d'un répit; 46 annulations faites par les familles sur un total de 83 ont été de remplacées.

Nous comptabilisons également un taux d'annulation plus élevé chez les intervenants car ils quittent leurs fonctions ou parce qu'ils sont malades 40 annulations non-remplacées sur 45.

### Période des fêtes

18 décembre 2023 au 7 janvier 2024

Comme à notre habitude, nous organisons différemment notre offre de services pour la période des fêtes ; un formulaire doit être rempli par les familles désirant un répit. Il a été possible de rendre **188 heures aux familles en services de répits ; l'équivalent de 47 répits.** Il faut noter que 21 annulations ont été gérées par l'administration lors de cette période de 13 jours.

**Les services n'étaient pas offerts du 24 décembre 2023 au 2 janvier 2024.**



## Répit virtuel



Ce service consiste à donner une activité préparée et animée par l'éducateur spécialisé pour un ou plusieurs enfants selon leurs besoins afin de permettre aux parents de prendre un peu de temps pour eux, pour la fratrie ou pour réaliser leurs tâches. Un répit virtuel est d'une durée d'une heure par enfant pour un maximum de deux heures dans un même bloc.

Les services de répits virtuels demeurent pour soutenir les parents qui expriment le besoin. Seulement **1 répit** a été alloué pour éviter l'annulation pour des raisons de contagions.

@  
☆☆☆  
Ce nouveau service qui a vu le jour en août 2022 gagne en popularité!

## Répit de groupe



Deux éducateurs spécialisés accueillent 8 à 12 enfants âgés entre 6 et 12 ans pour permettre aux parents de profiter d'un répit de 5 heures. Différentes activités ludiques sont animées ayant pour objectif de favoriser le développement des habiletés sociales des enfants ayant un trouble lié à la santé mentale : une thématique différente est proposée à chaque rencontre. La fratrie peut être admise si le nombre d'inscriptions le permet.

Une fois de plus, les services ont été organisés dans les locaux du Centre Jeunesse de Montréal près de la station de métro Honoré-Beaugrand.



**Notes :**  
**12 répits** de groupe ont été planifiés (6 de plus que l'an dernier) pour l'équivalent de 60 heures données mais **385 heures** de services reçus ; **77 participations** multipliées par 5 heures de services rendus.



# LES DIFFÉRENTS

# SERVICES OFFERTS

(suite)

## Répit de groupe (suite)

### Jeux de coopération - 24 avril 2023

Les enfants ont travaillé en équipe à la construction de grandes tours à l'aide de petits verres en plastique. Ils ont aussi fabriqué des boules de bain et ont terminé avec une chasse aux trésors qui a été organisée dans un parc à proximité. La coopération et l'accomplissement de soi étaient les cibles de la journée.

Participation: 6 enfants de 5 familles différentes.



### On parle d'oiseaux - 28 mai 2023

Les enfants ont été amenés à dessiner un bel oiseau tout en apprenant davantage sur leur cycle de vie. Pour l'occasion, ils ont décoré une petite cabane et ont essayé d'identifier par de belles photos les différentes sortes d'oiseaux. Le travail d'équipe a été mis de l'avant!

Participation : 9 enfants de 8 familles différentes.



### Méli-mélo - 3 juin 2023

Nos petits cuisiniers étaient invités à faire des tartelettes aux pommes et à créer un moulin à vent. Des activités créatives ont été également animées pour amener les enfants à interagir avec leurs pairs et à améliorer leur estime de soi.

Participation: 6 enfants de 5 familles différentes.



### Monstres et Cie - 23 juillet 2023

Les éducatrices spécialisées ont animées des activités de bricolage, de devinettes et d'activités sportives sous la thématique des monstres. Les objectifs de la journée : favoriser les échanges, stimuler la motricité et travailler sur des oeuvres collectives.

Participation: 3 enfants de 2 familles différentes.



### Improvisons ensemble - 5 août 2024

Imaginez-vous en train d'imiter des animaux tous ensemble, puis de deviner en solo les mimiques des autres. Les petits se sont amusés à associer des sons à des scénarios loufoques, à suivre les règles du jeu et à jouer avec le volume des bruits! La journée s'est clôturée en beauté avec des parties de jeux de société et la création de masques. L'objectif était de se lancer dans l'expression corporelle, d'apprendre à écouter les autres, de maîtriser l'art d'attendre son tour, de respecter les règles et de favoriser les échanges entre amis.

Participation: 6 enfants de 5 familles différentes.



# LES DIFFÉRENTS

# SERVICES OFFERTS

## Répit de groupe (suite)

### Les pirates - 27 août 2023

La journée a débuté par la fabrication d'un bateau de pirates. Les outils étaient là et l'imagination a fait le reste! Par la suite, le jeu de l'âne version pirates a été proposé aux participants; les enfants ont dû diriger le pirate vers son but...le travail d'équipe était mis de l'avant. Les activités qui ont suivi avaient pour but de favoriser la concentration, le respect des autres et des consignes, l'encouragement de ses pairs et la coordination.

Participation: 2 enfants de 2 familles différentes.



### Gestion de mes émotions - 23 septembre 2023

À l'aide de bricolages et de différents jeux, on aide les participants à reconnaître et à nommer les émotions. Chacun prépare sa balle anti-stress et fabrique sa roue des émotions!

Participation: 7 enfants de 7 familles différentes.



### Répit pour la Fratrie - 7 octobre 2023

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation Change ton regard, un répit pour les jeunes proches-aidants a été planifié pour les frères et sœurs de l'enfant inscrit à nos services.

Participation: 3 enfants de 2 familles différentes.



### Halloween - 29 octobre 2023

C'est un classique! On s'est déguisé et on a décoré des citrouilles et des biscuits tout en contribuant au développement des habiletés sociales. On s'est amusé à colorier une nappe en équipe.

Participation: 10 enfants de 8 familles différentes.



# LES DIFFÉRENTS

# SERVICES OFFERTS

(suite)

## Répit de groupe (suite)

### Les petits scientifiques - 19 novembre 2023

Diverses expériences ont été menées, puis on a passé à la création de pâte à modeler. Un signet a aussi été confectionné avant de jouer à un jeu de devinettes.

Participation: 8 enfants de 7 familles différentes.



### Noël - 9 décembre 2023

On a encouragé les échanges, le partage et la collaboration à travers les différentes activités de bricolage et lors d'une sortie à l'extérieur. On a clôturé par un jeu mettant en vedette le parachute ce qui a bien plu à nos participants!

Participation: 9 enfants de 7 familles différentes

### St-Valentin - 3 février 2024

L'amitié est à l'honneur! Une activité pour apprendre à mieux se connaître a été suggérée afin de permettre aux enfants d'être plus à l'aise et de créer des liens entre eux. D'autres activités pour poursuivre la fête ont été animées : fabrication de cartes de vœux, jeu de Bingo réservant quelques petites surprises pour nos amis et une sortie à l'extérieur.

Participation: 8 enfants de 7 familles différentes.



Au total, nous comptons 77 participations au répit de groupe.

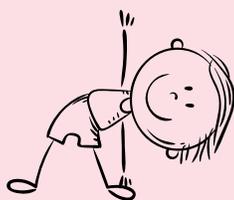
### NOMBRE D'HEURES RENDUES POUR LES SERVICES DE RÉPITS

Répit à domicile et en accompagnement : **3140 heures**

Répit virtuel : **1 heure**

Répit de groupe : **385 heures**

**Total : 3 526 heures**



## Groupe d'activités virtuelles



Dans l'objectif de soutenir un plus grand nombre de familles, de favoriser la socialisation tout en stimulant les différentes sphères du développement de l'enfant et de vivre des moments agréables en famille, nous avons maintenu nos différentes activités familiales en virtuel. 7 activités virtuelles ont été proposées aux familles d'une durée variant entre 1h00 et 1h30. Une trousse avec le matériel nécessaire pour réaliser l'activité est envoyée par coursier au domicile de la famille.

### 4 activités virtuelles ont été proposées aux familles.

Notes : ce service est maintenu car les familles ont mentionné de l'intérêt à y assister. Nous en avons offerts 3 de moins que l'année précédente car les activités en présentiel ont été favorisées.

#### Pâques - 8 avril 2023

Nous avons confectionné un bricolage en famille! En résumé, lapins, cocos et poussins de laine sont les thèmes qui ont été mis de l'avant!

Participation: 6 enfants de 5 familles différentes.



#### Assemblée générale annuelle - 8 juin 2023

Un bricolage est organisé pour les enfants comme introduction à la rencontre. Cette année une jolie carte en forme d'un appétissant cornet de crème glacée a été réalisée. En terminant, un quiz sonore a été animé par notre coordonnatrice.

Participation: 13 enfants de 9 familles différentes.

#### Jardinons ensemble! - 6 mars 2024

Le printemps s'apprête à toquer à notre porte... c'est l'heure de jouer les artistes jardiniers! Pendant la semaine de relâche, on se lance dans la personnalisation des pots pour accueillir une fleur éblouissante ou de la pelouse pour en faire une jolie coiffure à notre personnage.

Participation: 10 enfants de 6 familles différentes.



#### Pâques - 31 mars 2024

On construit un panier et décore des œufs de Pâques pour la chasse aux cocos préparée par Jeannot Lapin.

Participation: 14 enfants de 10 familles différentes.



## Trousses d'activités

Une trousse d'activités personnalisée a été envoyée quelques heures avant chaque répit virtuel afin d'augmenter l'intérêt et le niveau de concentration de l'enfant, de le stimuler sur plusieurs sphères de son développement, de l'amuser et le récompenser pour sa participation. Du matériel supplémentaire était offert pour occuper l'enfant après le répit permettant aux parents de prolonger le moment de quiétude.

**34 trousses ont été distribuées pour les groupes d'activités virtuelles en incluant l'activité virtuelle de l'assemblée générale annuelle.**

Les intervenantes en charge du projet de soutien au rôle parental ont remis des outils d'intervention aux familles dont elles assuraient un suivi individualisé.

**35 trousses pour les familles ayant bénéficié d'un suivi individualisé.**

Des trousses ont été également remises aux proches aidants du groupe de soutien pour améliorer leur quotidien.

**34 trousses pour les proches aidants ayant assistés au groupe de soutien fermé et au groupe ouvert.**

Lors des 665 répits à domicile et en accompagnement, les éducatrices spécialisées et les intervenantes psychosociales ont apporté une trousse d'activités personnalisée à chaque enfant.

**846 trousses pour les services de répits à domicile et en accompagnement.**



Lors des 12 répits de groupes, **77 trousses** d'activités ont été remises pour la réalisation des activités et ramener le tout à leur domicile.

Plusieurs trousses d'activités ont été tirées également lors d'événements afin d'apporter des outils et d'offrir des jeux éducatifs et des livres et favoriser la participation.

**36 trousses ont été remises lors des activités spéciales.**

**TOTAL DE TROUSSES D'ACTIVITÉS  
REMISES AUX FAMILLES : 1062**



## Activités spéciales



### CALENDRIER DE L'AVENT- 1er décembre au 24 décembre 2023



Une campagne de sollicitation a été organisée par l'équipe de Répît Une Heure pour Moi à l'automne dernier pour la période des fêtes. Les réponses n'ont pas tardé et avec tous les cadeaux reçus nos petits lutins se sont mis à l'œuvre. Un calendrier de l'avent a été partagé sur notre groupe privé Facebook ainsi que par Infolettre pour annoncer les activités du jour.



### Activités ayant eu lieu dans le cadre du Calendrier de l'Avent :



**Desjardins**  
Caisse de Pointe-aux-Trembles

#### BRUNCH DE NOËL

Samedi le 16 décembre un brunch a été organisé pour nos familles dans les locaux de l'organisme L'Art-Rivé, centre de jour de Rivière des-Pairies. En plus d'un déjeuner, des stations d'activités pour les enfants, des activités pour favoriser les échanges entre parents, un cadeau était remis à chaque enfant (jeux de société, livres et albums avec autocollants). Des tirages de plusieurs prix de présence ont eu lieu.

Participation de 20 enfants et 22 adultes de 12 familles différentes.



#### SPECTACLE DE MAGIE

Dimanche le 17 décembre un spectacle virtuel a été organisé pour les membres de l'organisme. Préalablement une trousse a été livrée aux participants avec quelques surprises et du matériel pour l'événement lui-même.

**Participation de 37 enfants et 31 adultes de 18 familles différentes.**

Dessin de l'enfant ayant gagné deux billets pour une représentation de Casse-Noisette offert par les Grands Ballets Canadiens de Montréal.

Un remerciement tout spécial à Ulric de nous avoir permis d'utiliser son dessin pour nos cartes de voeux à nos partenaires.



Au total, 25 enfants ont participé au concours.



## Activités spéciales (suite)

### Relais de cartes de voeux et de cadeaux

Du 1er décembre au 23 décembre, les intervenantes sollicitaient les familles à participer à un échange, entre les familles, de cartes et de cadeaux fabriqués par les enfants. Lors de leur prochaine visite dans une autre famille, celles-ci offraient les cadeaux faits dans une autre visite.

Participation de 35 familles.



L'organisme a offert lors des tirages du calendrier 5 certificats cadeaux pour un répit de 5 heures ; 3 pour un répit à domicile et 2 pour un répit de groupe.

Au total, 43 familles différentes ont participé à l'ensemble des activités organisées par nos petits lutins.



Grâce à nos commanditaires, nous avons pu remettre plus de 37 prix lors de l'ensemble des activités sans inclure le cadeau remis à chaque enfant lors du brunch!

## Formation

Un accès à une formation en ligne sur la confiance et l'estime de soi a été donnée à 24 familles différentes.

## ACTIVITÉS JOURNALIÈRES

Les lutins ont invités les familles, à tous les jours sur le groupe privé Facebook ou à l'occasion à l'aide d'un formulaire en ligne transmis via l'Infolettre de la semaine, à résoudre des énigmes, à répondre à la question du jour, à partager leurs coups de coeur, à participer à la chasse au trésor, à imprimer un cahier d'activités.

Un prix était à gagner à tous les jours! Certains de ces tirages ont été également fait auprès de l'ensemble des familles ayant utilisées nos services de janvier 2023 à décembre 2023.

Au total, 15 familles différentes ont participées.



Deux ateliers du groupe de soutien aux proches aidants et un répit de groupe étaient planifiés dans le cadre de ces activités.



## Activités spéciales (suite)

Cabane à sucre -17 mars 2024



C'est avec grand plaisir que l'équipe a planifié une activité familiale le 17 mars au Planétarium de Montréal. Au programme que du plaisir, des activités ludiques, des bricolages, une course à relais, un coin calme, pour les enfants. Ce fût également un moment propice pour échanger entre parents. La journée s'est clôturée, par un accès à l'une des représentations du Planétarium ou une visite du Biodôme (au choix des familles).

Collation à l'accueil, repas et sucreries étaient aussi fournies par l'organisme.



Au total 41 enfants et 38 adultes ont assisté à cette journée.



Notre équipe!



Délicieux cupcakes!



Oeuvre collective



## RÉPIT ET SOUTIEN AU RÔLE PARENTAL

Grâce au soutien financier de plusieurs fondations privées, ce projet mis en place depuis 2008 se poursuit. Ce service vise essentiellement à apporter de l'aide concrète aux parents dans leurs interventions quotidiennes avec leurs enfants. Il est divisé en deux volets : **Suivi individualisé** et **Groupe de soutien aux parents**.

**Particularité de l'année** : Dans le cadre du soutien de **L'Appui pour proche aidant**, nous avons travaillé en partenariat avec deux autres organismes : Association québécoise du syndrome de Gilles la Tourette et le Centre des Familles Exceptionnelles. Répit Une Heure pour Moi a été l'organisme mandataire de ce partenariat.

### Volet Suivi individualisé

Ce service consiste à offrir des rencontres à domicile aux familles où les proches aidants et l'enfant s'engagent à travailler ensemble pour améliorer le vécu familial. La réalisation d'objectifs concrets et précis sera appuyée par le soutien d'un intervenant : celui-ci fait des rencontres hebdomadaires avec les parents (en impliquant aussi dans la démarche l'enfant et la fratrie selon le cas) pour une période d'environ dix semaines. Le temps alloué par semaine à chacune des familles varie entre 6 et 8 heures.

Grâce aux octrois offerts pour l'année 2023-2024, nous avons pu offrir à deux fois plus de familles ce service, soit **31 familles** ont bénéficié d'un suivi individualisé.

### Suivi ponctuel

Au courant de l'année, les intervenantes psychosociales et la coordonnatrice ont assuré également un suivi avec des familles qui exprimaient des difficultés sans avoir un plan d'intervention établi. Ces rencontres étaient dans le but d'offrir aux parents et aux enfants la possibilité d'échanger sur les difficultés rencontrées, de leur proposer des stratégies et de les référer au besoin.

**17 familles ont reçu ce type de soutien.**

De plus, nous avons répondu à des demandes de répits supplémentaires :

**258 répits** à domicile offerts par nos intervenantes psychosociales ; **1052 heures**.

**85 répits** à domicile dans le cadre du suivi individualisé ; 343 heures

Au 31 mars 2024, **47 familles** sont en attente de ce service.



FONDATION FMSQ



FONDATION Sibylla Hesse

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud de l'Île-de-Montréal Québec

Fondation FAMILLE GODIN

Appui proches aidants

Fondation ECHO ECHO Foundation

## RÉPIT ET SOUTIEN AU RÔLE PARENTAL (suite)

### Groupe de soutien aux parents

Ce groupe permet aux parents d'acquérir de nouveaux outils les aidant à mieux affronter leur quotidien tout en se créant un réseau d'entraide. Lors des ateliers en présentiel une halte-répit est accessible sur place afin de permettre aux parents de profiter de ce moment en toute quiétude; moment propice où les enfants peuvent s'amuser ensemble tout en étant encadrés et animés par nos éducatrices. Sinon pour les ateliers en mode virtuel, des répits à domicile peuvent être alloués selon les capacités de l'organisme. Compte tenu de notre expérience des dernières années, seulement des ateliers en visioconférence ont été offerts.

**34 ateliers d'une durée approximative de 1h30 ont été animés en visioconférence auprès de 38 proches aidants différents.**

C'est-à-dire, 28 membres de Répît Une Heure pour Moi et 10 membres de l'Association québécoise du syndrome de la Tourette. 24 ateliers ont été ouverts à nos partenaires dans le projet collaboratif soutenu par L'Appui pour proche aidant.

**Au total, nous comptabilisons 133 participations**

### Groupe privé Facebook

En dehors des rencontres, le groupe de soutien poursuit ses activités sur un groupe privé Facebook. Les intervenantes abordent différentes thématiques par le biais de capsules vidéo (créées par les intervenantes), de vignettes cliniques (mises en situation), de questions ouvertes sur l'actualité ou le thème, partage d'outils éducatifs, etc. Les parents sont invités à publier sur ce groupe eux-mêmes.

**Au 31 mars 2024 : 133 publications et 97 parents sont membres (52 de plus que l'an dernier)**

Exemple de thèmes qui ont été abordés :

- la responsabilisation de l'enfant,
- l'attachement,
- les astuces pour décompresser,
- les jouets genrés,
- la motivation scolaire,
- l'harmonie familiale,
- le partages de jeux sociétés,
- les activités,
- les balados et lectures sur différents sujets.



*Tableau résumant le taux d'utilisation des services rendus aux familles*

Inscriptions	59 nouvelles inscriptions	173 familles inscrites
Répit à domicile et en accompagnement	665 répits	104 familles différentes
Répit virtuel	1 répit	1 famille
Répit de groupe	12 répits de groupe	77 participations
Groupe d'activités virtuelles	4 ateliers	43 participations
Trousses d'activités	1062 trousses	118 familles différentes

## Projet répit et soutien au rôle parental

Volet Suivi individualisé	31 suivis individualisés	65 proches aidants de 31 familles
Volet Suivis ponctuels	17 suivis ponctuels	17 proches aidants de 17 familles
Volet Groupe de soutien aux proches aidants	34 ateliers	191 participations

## Activités spéciales

Calendrier de l'Avent	43 familles	209 participations
Cabane à sucre	24 familles	79 participations

*Au total 118 familles différentes ont eu recours à au moins un de ces services; soit 27 familles de plus que l'an dernier.*

# LES COMMUNICATIONS



## Infolettre

**32 envois**

par courriel ont été faits (n'incluant pas les rappels) pour informer nos membres et nos partenaires sur divers sujets concernant l'organisme : actualité sur l'offre de services, consultation portant sur le membrariat, programmations et inscriptions à diverses activités, sondages, convocation à l'assemblée générale annuelle, changements au sein de l'équipe, ajout d'un nouveau poste à l'administration, précisions sur la facturation et le nouveau fonctionnement au niveau de la téléphonie et lancement de deux collectes de fonds.



## Page Facebook

Au cours de l'année, l'équipe a partagé sur la page Facebook de l'organisme

**267 publications**

afin de conserver un lien avec les familles, les partenaires et les citoyens. Nous avons pris le temps de communiquer ce qui suit via la page Facebook : l'offre de services, les mises à jour de ce qui se passait au sein de l'organisme, des trucs et astuces pouvant toucher le quotidien de nos familles membres, des activités familiales à réaliser pour se divertir et pour stimuler le développement de l'enfant, des événements ou services offerts dans d'autres ressources, des capsules vidéo ou publications sur les différentes problématiques de santé mentale, des postes à combler et bien plus encore.

Nous comptons en date du 31 mars, 492 personnes qui suivent notre page.

## Sites Internet

Les services de l'organisme sont affichés principalement sur le site de l'organisme, sur le site portail répit, sur Arrondissement.com, sur le site de L'Accompagnateur, sur Cap Santé Mentale, 211 Grand Montréal et L'Appui pour proches aidant.

# LES ÉVÉNEMENTS DE L'ANNÉE

## L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Elle s'est déroulée le 8 juin à 19h00 en virtuel afin de rejoindre l'ensemble des parents résidant sur le territoire de l'île de Montréal.

Deux prix de présence ont été tirés parmi les familles et un certificat de répit de 5 heures a été offert à toutes les familles présentes. Nous comptons 39 personnes ayant assistées à la rencontre.

De plus, une courte activité de bricolage a eu lieu à 18h30, avant de débiter l'Assemblée générale annuelle. L'activité a été animée par les intervenantes de l'organisme. Les œuvres seront présentées au cours de la rencontre. Le matériel a été fourni par l'organisme et envoyé la veille de la rencontre par nos bénévoles. Au total, 12 enfants ont participé à cette activité.

Membres actifs présents :

**23 sur 148**

**Membre famille : 20**

**Administrateurs représentant la catégorie Membre famille: 4**

**Administrateurs représentant la catégorie Membre sympathisant : 3**

**Personne provenant de la communauté : 3**

**Employées : 8**

**Autres personnes présentes : 1**

## MATCH DES ALOUETTES DE MONTRÉAL



Les Alouettes de Montréal ont offert 50 billets pour le match du 15 septembre 2023. 31 enfants et 19 adultes de 12 différentes familles ont pu assister à cet événement.

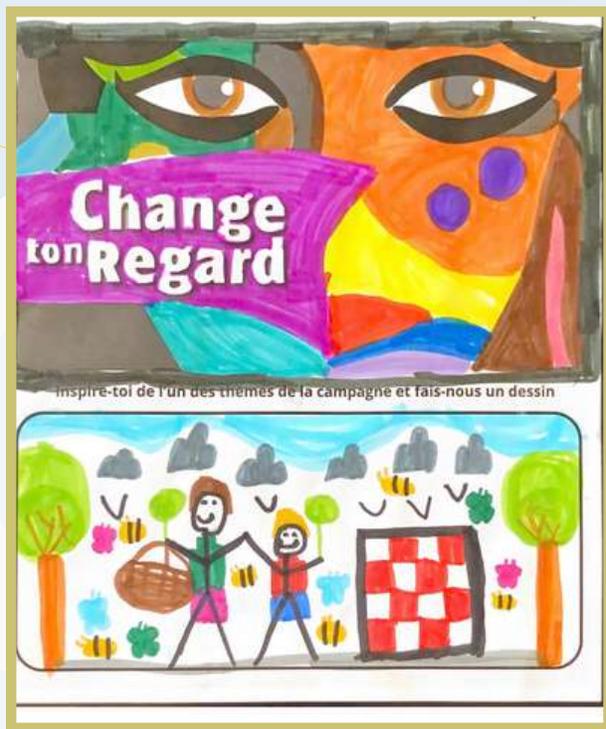
## FAIRE MIEUX ENSEMBLE!

Le 26 octobre 2023, la directrice générale a été invitée à participer à une journée de concertation entre les gestionnaires du CIUSSS de l'Est de Montréal et les gestionnaires d'organismes communautaires afin de poursuivre les échanges et les réflexions sur les différents enjeux et besoins de notre population ainsi que des engagements qui peuvent être pris par chacune des parties.

Participation de 65 représentants du CIUSSS de l'Est de Montréal, 103 personnes de 85 organismes communautaires.



# LES ÉVÉNEMENTS DE L'ANNÉE



## CAMPAGNE DE SENSIBILISATION

Dans le cadre de la campagne de sensibilisation Change ton regard... du Regroupement Cap Santé Mentale qui a eu lieu du 1er au 7 octobre 2023, Répit Une Heure pour Moi a participé en planifiant quelques activités.

Cette campagne visait à faire connaître les avantages à demander de l'aide et à encourager la recherche de solutions pour le mieux-être des proches d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale.

Un répit de groupe uniquement pour nos jeunes-proches aidants qui ont un membre de leur fratrie ayant une problématique de santé mentale, deux rencontres du groupe de soutien aux parents axées sur la proche aidance, des publications sur notre page Facebook, un concours de dessins ainsi qu'une distribution de dépliants auprès des organismes partenaires, table de concertation où nous siégeons et dans les familles lors des services à domicile.

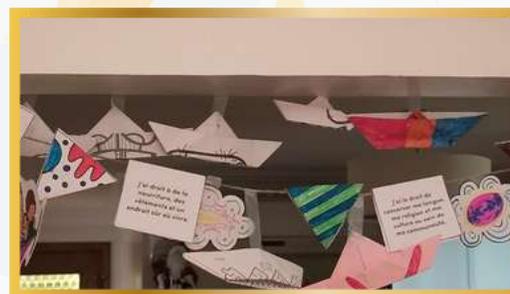
## AMÉLIORATIONS DE NOS OUTILS

L'organisme a été amené à réviser ses moyens de communication et son matériel informatique utilisé afin d'optimiser la réponse aux besoins de tous. L'achat d'ordinateurs portables supplémentaires et des accessoires qui s'y rattachent ainsi que la mise en place du système de téléphonie IP et d'une nouvelle base de données (accessible sur un nuage informatique) étaient maintenant nécessaires. Le projet se poursuit pour 2024-2025.



## LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS

Du 20 au 26 novembre, les éducatrices spécialisées et les intervenantes psychosociales ont proposé quelques activités dans le cadre de la semaine de sensibilisation : **S'élever ensemble pour le respect des droits des tout-petits!**



# LES RESSOURCES HUMAINES



## Les intervenantes

Les éducatrices spécialisées ont une formation complétée (ou en voie d'être complétée) soit au niveau collégial ou universitaire dans des disciplines reconnues en relations d'aide telle qu'éducation spécialisée, psychoéducation, travail social, etc. Les intervenantes psychosociales ont le même type de formation mais on exige un à deux ans d'expérience en lien avec leurs fonctions.

### Les éducatrices spécialisées

Les éducatrices spécialisées prennent principalement en charge les services de répit et participent aux activités spéciales. Cette année, on compte 1 poste permanent à temps plein pour les services de répit. Les autres éducatrices qui ont travaillé occupaient un poste à temps partiel occasionnel ; le nombre d'heures attribuées varient surtout selon nos revenus, le nombre de demandes faites par semaine, leurs disponibilités et le moment demandé par les familles. Un poste a été alloué par Emploi Été Canada pour 8 semaines mais nous n'avons pas réussi à le combler.

### Les intervenantes psychosociales

Les intervenantes psychosociales ont la responsabilité du projet Répit et soutien au rôle parental et elles participent à la réalisation des activités spéciales. Pour 2023-2024, plusieurs postes ont été proposés! Le poste permanent à 35 heures semaine a été maintenu, un poste temporaire à 35 heures semaine a été comblé et un autre temporaire à 35 heures semaine. Un quatrième poste à 24 heures semaine a tenté d'être comblé.

### Employées qui ont quitté au cours de l'année

- Bérénice Jean a occupé un poste d'éducatrice spécialisée de septembre 2022 à mars 2023;
- Océane Guillaud a occupé un poste d'intervenante psychosociale d'octobre 2021 à juin 2023;
- Majdouline Ainas a occupé un poste d'éducatrice spécialisée de septembre 2022 à septembre 2023;
- Suze Chaperon a occupé un poste d'éducatrice spécialisée d'août 2021 à octobre 2023;
- Martha Lamartinière a occupé un poste d'intervenante psychosociale décembre 2023 à janvier 2024.



# LES RESSOURCES HUMAINES

(SUITE)

**Nous estimons que nous avons accordé 355 heures à former du nouveau personnel**

Cette année, 2 éducatrices spécialisées et 3 intervenantes psychosociales ont quitté l'organisme. Le recrutement demeure une priorité; le marché du travail actuel ne favorise pas la rétention et l'embauche du personnel. Nous avons été et sommes toujours en période d'embauche en continu. De plus, **5 personnes ont quitté** avant de compléter leur intégration au sein de l'organisme.

Au cours de l'année plus de **26 entrevues** ont eu lieu et c'est sans compter les entrevues qui ont été annulées. Il est arrivé à plusieurs reprises qu'un poste fût offert et que le candidat ne retourne pas l'appel pour répondre à cette offre. Les conditions de travail (horaire variable, travail principalement le soir et la fin de semaine, déplacements fréquents sur tout le territoire de l'île de Montréal, heures non-garanties, etc.) font en sorte que l'embauche et la rétention du personnel est une difficulté constante et importante mais depuis ces dernières années, avec les possibilités qu'offre le marché du travail, la tâche est devenue de plus en plus ardue.

**Temps alloué à l'équipe d'intervenantes en dehors des services rendus directement aux familles**

Les membres de l'équipe se sont réunis régulièrement cette année, que ce soit pour des réunions d'équipe ou pour des supervisions individuelles, et ce en combinant les rencontres au bureau ou en visioconférence. **249 heures ont été consacrées aux réunions d'équipe et supervisions individuelles.**

Les intervenantes ont également travaillé à la recherche et la fabrication d'outils, à la planification d'activités, à la préparation des trousseaux d'activités et à toutes tâches cléricales liées aux suivis des familles. **Environ 829 heures ont été allouées pour toutes ces tâches.**

Plusieurs déplacements sont effectués en cours d'année, en effet, ils incluent nos services au domicile des familles, les visites de l'équipe au bureau à quelques occasions, le voyage entre deux activités du temps a été investi dans les déplacements entre deux activités ; nous estimons que les intervenantes ont consacré **285 heures dans leurs déplacements.**

# LES RESSOURCES HUMAINES

(SUITE)

## Stagiaires

Compte tenu du développement de cette année, nous n'avons pas pris de stagiaire pour une longue période. Nous avons eu des stagiaires d'un jour pour l'automne provenant du Collège de Maisonneuve qui étudient en Techniques d'Intervention en Délinquance (TID) :

- Joanie Alexandre
- Djunie Franchelle Voltaire
- Cédric Gauthier-Forget
- Rose Mikerlyne-Bélizaire

Nous comptabilisons **18 heures de stage et 6 heures en rencontre d'accueil** et en supervision. Nous les remercions pour l'intérêt et l'implication accordés à Répit Une Heure pour Moi!

## Bénévoles

Nous sommes reconnaissants envers chacun de nos bénévoles pour leur implication au sein de l'organisme. On estime que **23 heures** ont été rendues par nos quelques bénévoles afin de nous aider dans la réalisation de différentes activités.

## L'administration

L'administration est formée de :

- la directrice générale occupant un poste de 32 heures semaine;
- la directrice adjointe occupant un poste de 32 heures semaine;
- la coordonnatrice occupant un poste également à 32 heures semaine;
- l'adjointe à l'administration en tant que contractuelle à raison de 16 heures semaine.

Particularités de l'année : le poste de directrice adjointe a été créé fin janvier 2024 et comblé à la mi-mars 2024.

# LES RESSOURCES HUMAINES (SUITE)



## Le conseil d'administration

Les membres du conseil d'administration se sont réunis six fois pour des séances régulières et c'est sans compter les rencontres préparatoires avec la présidente, les échanges de courriel entre les membres, les heures de préparations aux rencontres, Au cours de l'année, les échanges ont porté principalement sur : la politique des conditions de travail, les ressources humaines, le membrariat, les différentes mises à jour des politiques et procédures à effectuer, le code d'éthique, le cadre national du PSOC, les sources possibles de financement, le plan d'action et la gouvernance.

## Consultation en ligne du 4 juillet au 8 septembre

Un sondage portant sur le Membrariat a été transmis par courriel auprès des parents et partenaires ayant manifestés leur intérêt, aux employées et aux membres du conseil d'administration afin de finaliser la démarche de réflexion sur la configuration du membership de l'organisme. Le conseil d'administration a adopté la nouvelle configuration le 16 octobre.

## 2 comités

Un comité a été mis sur pied par les administrateurs pour poursuivre les travaux liés à la configuration du membrariat. Composition du comité : directrice générale, coordonnatrice, présidente et Alain Deslauriers, organisateur communautaire.

Un comité a aussi été ajouté pour soutenir la directrice générale dans la création du poste de la direction adjointe et son embauche. Ce comité a été occupé principalement par la directrice adjointe, l'adjointe administrative, un membre du conseil d'administration représentant les membres familles et les membres sympathisants.

Membre ayant quitté  
ses fonctions en janvier 2024 :

### Noémie Le Roux

Membre Famille

Un énorme merci pour  
son implication  
au sein de l'organisme !

# LES RESSOURCES HUMAINES

(SUITE)

## Formations

Nous offrons des formations diversifiées au personnel afin que tous possèdent des connaissances précises leur permettant d'avoir des moyens adaptés aux besoins spécifiques des enfants et pour développer de nouvelles compétences selon le poste de travail occupé.

### Voici les formations auxquelles l'équipe a assisté au cours de cette année :

Conférence ikigaï : journée conférence sur les jeunes et la santé mentale Présentée par Conférence connexion	5 participations
Conférence Doppelgänger : journée conférence sur les jeunes et la santé mentale. Présentée par Conférence connexion	5 participations
Formation Secourisme en milieu de travail Présentée par Formation Langevin	2 participations
Formation Secourisme en milieu de travail Présentée par Secours-MD	4 participations
Conférence : La relation d'aide par l'art et le théâtre! Présentée par L'Apogée et Amis de la santé mentale	1 participation
Webinaire : séance d'information sur la Loi 25 Présentée par Cap Santé mentale et le TRPOCB	1 participation
Formation : Comment gérer ou revoir les différentes politiques en OBNL Présentée par Espace OBNL	1 participation
Formation : Améliorer les contrôles internes de votre OBNL - Le suivi budgétaire, les politiques, l'environnement de contrôle. Présentée par Espace OBNL	1 participation
Midis gestionnaires : Loi 25 Présentée par la Table Répit Québec	1 participation
Formation : Responsabilité des OBNL pour la santé et la sécurité de leurs employés. Présentée par Espace OBNL	2 participations
Formation : La gouvernance Présentée par Espace OBNL	1 participation

# LES RESSOURCES HUMAINES

(SUITE)

## Formations (suite)

Conférence SISU : journée conférence sur les jeunes et la santé mentale  
Présentée par Conférence connexion 7 participations

Groupe de co-développement  
Présentée par la CDC de la Pointe 1 participation

Formation : L'approche responsabilisante  
Présentée par S.O.S. Nancy-Institut de coaching familial 4 participations

Formation : L'intervention auprès des enfants présentant un trouble de l'opposition avec provocation. Présentée par S.O.S. Nancy-Institut de coaching familial 1 participation

Formation Attachement, enjeux d'attachement et troubles de l'attachement: de quoi parle t'on? Présentée par Pétales Québec 2 participations

Conférence KÉFI : journée conférence sur les jeunes et la santé mentale  
Présentée par Conférence connexion 5 participations

Formation: Aidez votre ado à rayonner: Accompagner les jeunes dans le développement de la confiance et l'estime de soi. Présentée par S.O.S. Nancy-Institut de coaching familial 1 participation

Formation: Aidez votre enfants à rayonner: Accompagner les jeunes dans le développement de la confiance et l'estime de soi. Présentée par S.O.S. Nancy-Institut de coaching familial 2 participations

Formation : Approche centrée sur les forces  
Présentée par l'AQRP et l'université Laval 3 participations

Formation : Oméga dans la communauté  
Présentée par l'ASSTAS 7 participations

**On comptabilise 57 participations aux formations et conférences.**

**TOTAL D'HEURES DE FORMATIONS REÇUES  
PAR LE PERSONNEL DE L'ORGANISME :**

**513 HEURES**

# IMPLICATION

# DANS LA

# COMMUNAUTÉ

Il est important pour Répît Une Heure pour Moi de s'impliquer à la mesure de ses capacités au sein de la communauté et de favoriser le réseautage avec nos partenaires en siégeant et en collaborant à différentes tables de concertation, en étant membre actif de différents regroupements et en étant membre de conseils d'administration. Cette participation nous permet entre autres d'obtenir une mise à jour sur ce qui se passe dans le réseau, de partager les enjeux touchant nos familles, de faire la promotion de nos services et de pouvoir apporter notre contribution à la communauté.

**Les heures investies par le personnel au niveau de l'implication dans sa communauté représentent environ 140 heures.**

**Les Tables de concertation, les regroupements, les comités ou autres**

**Rencontres où les membres de l'équipe ont participé au cours de l'année :**

Agora de la CDC de la Pointe de l'île ;  
Table de concertation provinciale pour le répît ;  
Chantier santé globale de la Table de développement social de la Pointe de l'île ;  
Chantier collectif jeunesse de la Table de développement social de la Pointe de l'île ;  
Chantier Rétenion des familles de la Table de développement social de la Pointe de l'île ;  
Assemblées des membres et de l'Assemblée générale à la table pour l'enfance MEPAT (Initiative 1,2,3 GO) ;  
L'Entre-Nous (organisé par la CDC de la Pointe, Collectif jeunesse et 1,2,3 Go)  
Syndicat des copropriétaires de l'immeuble ;  
Table de concertation en santé mentale de l'Est de Montréal ;  
Temps d'arrêt des gestionnaires de la CDC de la Pointe de l'île ;  
Le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de Montréal ;  
25e de l'organisme L'Alternative ;  
Rencontre avec le représentant du RACOR ;  
Présentation du Cadre normatif du RIOCM ;  
Journée nationale de concertation en proche aideance ;  
Porte ouverte de la ressource Aire-ouverte ;  
Événement porté par le CIUSSS de l'Est de Montréal portant sur le plan de rétablissement et de résilience - Mieux faire ensemble!

**Total d'heures investies au sein des concertations : 85 heures**

# IMPLICATION

DANS LA

# COMMUNAUTÉ

## Les conseils d'administration

La directrice générale siège comme présidente sur le conseil d'administration de L'Art-Rivé, centre de jour de Rivières-Des-Prairies; un organisme communautaire qui a pour mission de favoriser l'entraide et faciliter la réinsertion sociale d'adultes autonomes qui rencontrent des problèmes de santé mentale transitoires ou persistants.

**Total des heures investies au sein des conseils d'administration :**

**50 heures**

## Présentation de nos services

La coordonnatrice a été amenée à présenter l'organisme et ses services à l'équipe d'intervention en crises familiales (CAFE) du CIUSSS du Nord. La directrice générale a également répondu à différentes questions d'une étudiante ayant un cours portant sur l'analyse de financement d'un organisme.

**Total des heures investies pour les présentations de nos services :**

**5 heures**

## Membership

Répît Une Heure pour Moi est membre de différents regroupements ou associations afin d'être représenté au niveau des instances politiques, pour obtenir de l'information en lien avec sa réalité et pour obtenir des services de diffusion, formations ou autres.

### Voici la liste du membership :

- L'Accompagnateur ;
- L'Arrondissement.com ;
- L'Association des éducatrices et éducateurs spécialisés du Québec (AEESSQ) ;
- Le Centre d'action bénévole de Montréal (CABM) ;
- La Corporation de Développement Communautaire de la Pointe de l'île (CDC de la Pointe) ;
- Le Regroupement Cap Santé Mentale ;
- Le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de Montréal (ROCSME) ;
- La Société québécoise de la schizophrénie ;
- La Table pour l'enfance MEPAT (Initiative 1,2,3 GO) ;
- La Table de concertation en santé mentale de l'Est de Montréal ;
- La Table Répît Québec.

# PRIORITÉS DE L'ANNÉE

## 2024-2025

Le plan d'action de cette année incitera le conseil d'administration et l'équipe à approfondir leurs réflexions et à mettre en œuvre des changements significatifs. Les membres seront conviés à des consultations, étant au centre de ce développement souhaité. Chaque année, Répît Une Heure Pour Moi doit relever divers défis, et l'année à venir ne fera pas exception.

### Recrutement

Le recrutement est une priorité qui demeure! Étant donné les départs récents de certains membres du personnel de l'organisme et l'obtention de nouveaux financements, il est impératif que l'administration maintienne sa priorité sur le recrutement pour prévenir toute interruption des services. Nous sommes actuellement en phase de réflexion afin d'explorer de nouvelles opportunités et stratégies pour accroître nos effectifs et favoriser la fidélisation du personnel.

### Plan stratégique

Nous comptons poursuivre la mise en place des actions nous permettant d'atteindre les priorités établies dans le cadre de la planification stratégique.

Voici celles qui seront priorisées l'an prochain :

- La mise à jour de nos politiques ;
- Les instances et les comités de travail ;
- Les tarifs des services ;
- La gouvernance ;
- La nouvelle structure administrative ;
- La diversification du membership ;
- Les instances et comités de travail.

# PRIORITÉS DE L'ANNÉE 2024-2025

Les axes suivants ont été ciblés pour nous guider dans nos actions pour les prochaines années:

## AXE 1

Leadership, mobilisation et engagement : exercer un leadership rassembleur dans la mobilisation des parties prenantes et l'engagement des membres, des travailleurs, des administrateurs et des partenaires.

## AXE 2

Soutien à la population cible et territoire desservi : mieux répondre aux besoins des enfants et des parents en situation de vulnérabilité.

## AXE 3

Concertation et partenariat : préserver de solides relations partenariales et de concertation.



## AXE 4

Les capacités organisationnelles : renforcer les capacités organisationnelles de l'organisme.

Répit Une Heure pour Moi est un organisme en constante quête d'innovation dans le soutien des jeunes et de leur famille.

!!!  
Le soutien envers la mission de l'organisme ne cesse de croître, entraînant déjà des retombées significatives. Nous aspirons à moderniser la structure de nos services pour mieux répondre aux multiples besoins exprimés par nos membres.

# TÉMOIGNAGES

Je vais répéter en partie ce que j'ai mis pour un autre commentaire. Les activités en personne permettent de créer un lien ou de renforcer un lien créé en ligne. Je crois avoir développé une amitié avec une autre maman et en plus nos filles ont eu un coup de coeur respectif, nous allons nous revoir en dehors de répit. Lors de l'activité de Noël, j'avais également pu créer un lien avec une autre maman. J'aime aussi le fait que mon conjoint puisse venir à l'activité, cela lui permet de connaître répit un peu plus. Souvent on n'a plus d'idée d'activités ou juste pas le courage d'y aller seuls, mais le fait d'être avec le groupe, je trouve cela aidant.

2024-03-21

Une belle occasion pour mon fils de nouer de nouvelles amitiés ! Cela a été une expérience sociale très positive pour lui. Merci !

2024-03-22

Ma fille nous a clairement verbalisé avoir adoré sa journée plusieurs fois. Ça nous a aussi permis de voir comment elle interagit dans un groupe !

2024-03-21

Beaucoup de connaissances durant les ateliers. De voir plusieurs mères en même temps, c'était plaisant de partager nos différentes occupations afin de mieux nous outiller en groupe. J.P.- 2024-04-25

Je tenais à vous faire part de ma grande reconnaissance de la présence de Léa auprès de Léo, le dimanche 6 août. Léa a été à la fois très dynamique (enjouée) et douce (calme et rassurante) avec Léo. Léo et moi nous sommes tout de suite sentis très à l'aise et en confiance avec elle. Merci également pour la crème glacée offerte à Léo.

Sincèrement  
È.B-G. 2023-08

Je tiens à faire un petit message pour Laurianne. Elle est venue deux fois à la maison et les enfants l'ADORENT! Je n'ai pas encore eu la chance de la rencontrer en personne car c'est mon conjoint qui était là les deux fois pour l'accueillir, mais elle est exceptionnelle avec nos enfants, et je tiens à la remercier sincèrement. Merci pour tout ce que vous faites pour notre famille.

Bonne journée.  
A.V.-2023-11-30



Je réalise que plusieurs familles vivent des vies éprouvantes. Je me sens pas seule et ces rencontres me permet de m'exprimer sans jugement. Quelquefois, on fait de la philosophie, se questionner, trouver des solutions...J'ai toujours hâte de me retrouver avec le groupe.

A.G.-2024-05-25

# TÉMOIGNAGES

Merci beaucoup pour le service, car nous sommes en attente avec le CLSC depuis plus de 24 mois et j'étais épuiser. Ca ma permet d'avoir du répit et de l'aide pour des choses du quotidiens.  
M.O. 2024-05-13

Nous vous exprimons notre gratitude pour votre participation à "La cabane à sucre de Répit - Une Heure pour Moi" le 17 mars dernier, ainsi que pour votre précieuse contribution à notre sondage. Nous avons hâte de vous revoir bientôt et de partager de nouveaux moments mémorables ensemble.  
2024-03-21

Grâce à cette aide, ma famille a retrouver une certaine harmonie. Les routines et le quotidien sont plus facile et plus agréables. Ça me permet de vivre des réussites dans mon rôle de parents. De plus ça donne un sentiment de fierté a mes filles de réussi leur routine.  
C.F. 2024-02-27



**Un peu de social dans ma vie de fou. Le jeudi soir est devenue ma soirée à moi. Un endroit sûr pour échanger sur les problématiques vécues dans ma famille.**  
R.L.-2024-04-25

Nous avons beaucoup aimé la variété des activités le matin et de savoir que tout était prévu pour les enfants à besoins particuliers (surtout le coin calme qui a été un gros coup de coeur).  
2024-03-22

Merci de penser à nous en créant d'autres ateliers afin de ne pas sentir seule pendant la saison estivale. Cela me fait plaisir et je serai présente à cette session d'été pour des rencontres les 10 et 17 juillet ainsi le 21 août 23.  
Merci et passez une bonne journée  
J.P.-2023-06-12

# TÉMOIGNAGES



1 heure pour moi est un projet qui donne un grand respire aux parents, mais surtout aux familles monoparentales. Dans mon cas, je n'ai aucune famille au Canada. Mais, il y en a d'autres que même en ayant une, se retrouvent seules à se débrouiller comme elles le peuvent. Le simple fait de pouvoir parler avec d'autres adultes fait déjà du bien.

S.G. 2024-09-05

Merci pour la chaleur de l'accueil et l'entregent des animatrices. C'était un peu déstabilisant au début mais les intervenantes font vraiment tout ce qui est possible de faire pour faire sentir à l'aise tout le monde et pour aller chercher les gens "dans les coins". Je suis encore étonnée que cet organisme existe et c'est une perle à avoir sous la main.

2024-03-25

Nous avons beaucoup aimé la variété des activités le matin et de savoir que tout était prévu pour les enfants à besoins particuliers (surtout le coin calme qui a été un gros coup de coeur !).

2024-03-22

Nous avons apprécié d'échanger avec d'autres familles dans la même situation que nous, on s'est sentis moins seuls!

2024-03-21

# MOTS D'INTERVENANTES AYANT QUITTÉ



Bonjour,

Je tenais à vous remercier pour toute la confiance que vous m'avez accordé en tant que direction.

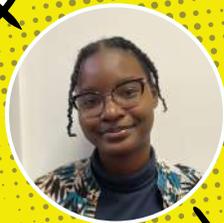
Merci de m'avoir appris à accompagner un nouveau public si attachant et challengeant. Merci pour la bienveillance et la gentillesse de l'équipe. Cette année de travail à Répit restera gravé à tout jamais dans ma mémoire. Je n'oublierais jamais les sourires des enfants, nos éclats de rire, nos danses, nos bricolages un peu raté et nos sorties à l'air libre.

Merci aux parents qui m'ont permis d'intervenir au sein de leur foyer, merci d'avoir été aussi collaborant. Ne doutez jamais de vos capacités parentales et faites confiance à l'avenir.

Je vous souhaite à tous un bel avenir entouré des gens que vous chérissez!

À la prochaine,

Majdouline Ainas, intervenante psychosociale



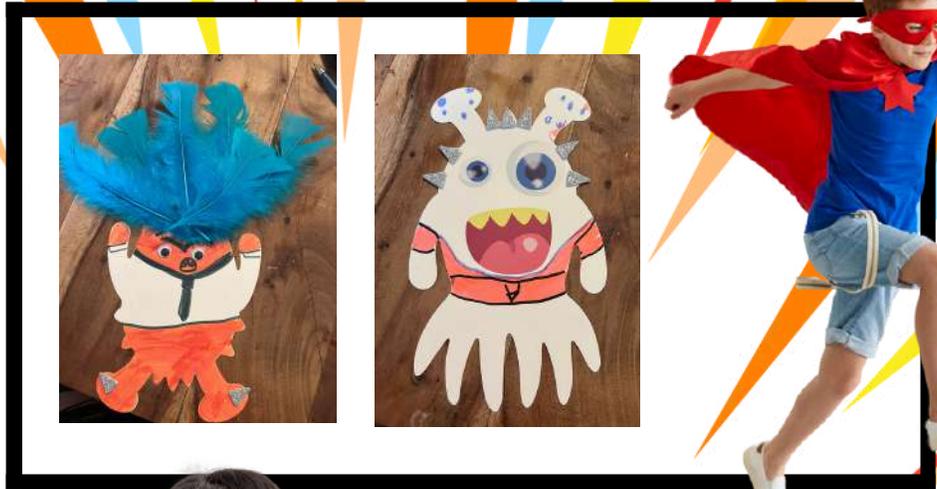
Mon année au sein de l'organisme fut mémorable et riche en expériences. Cela m'a fait un énorme plaisir de pouvoir accompagner de nombreuses familles dans leur quotidien, d'apprendre à connaître les enfants et de pouvoir octroyer un répit bien mérité aux parents. Je me sens choyé par l'accueil que j'ai pu recevoir des familles ainsi que de leur collaboration lors des répits individuels et des répits de groupe. Je tenais également à fortement remercier l'équipe de m'avoir épaulé et accompagné durant toute mon expérience.

Bérénice Jean, éducatrice spécialisée



# LE COIN DES ARTISTES

Wow!



Ooh!

BOOM!



SUPER!

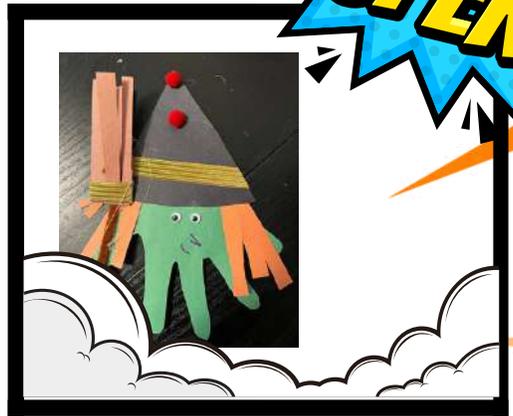
# LE COIN DES ARTISTES

WOW!



SUPER!

COOL!





*"Une Heure pour Moi"*

# Répit



**750, 16e avenue, bureau 10**  
**Montréal, QC H1B 3M7**  
**514-640-6030**  
**info@uneheurepourmoi.com**