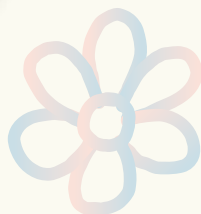


"Une Heure pour Moi"

Répit



“ RAPPORT
DES
ACTIVITÉS
2022-2023 ”



Le conseil d'administration et l'équipe

EN DATE AU 31 MARS 2023



LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Geneviève Gingras
Présidente
Membre parent



Ingrid Nagot
Vice-présidente
Membre parent



Caroline Sangaré
Trésorière
Membre de la communauté



Gabrielle Bélanger
Secrétaire
Membre de la communauté



Nadia Bouzit
Administratrice
Membre parent



Noémie Le Roux
Administratrice
Membre parent



Alexia Sénécal
Administratrice
Membre de la communauté

L'ÉQUIPE



Marie-Josée Pellerin
Directrice générale



Sonia Kennedy
Coordonnatrice



Majdouline Ainas
Intervenante psychosociale



Océane Guillaud
Intervenante psychosociale



Suze Chaperon
Éducatrice spécialisée



Bérénice Jean
Éducatrice spécialisée



Tuy-An Nguyen
Éducatrice spécialisée



Diane Guimond
Adjointe administrative
(contractuelle)

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
La fratrie	13
SERVICES OFFERTS	14
Inscriptions	14
Répit virtuel - Emprunt de tablettes numériques	15
Répit à domicile et en accompagnement	16
Répit de groupe	18
Répit et soutien au rôle parental	20
Suivi individualisé - Suivi ponctuel	20
Groupe de soutien au rôle parental	21
Groupe privé Facebook	21
Groupes d'activités virtuelles	22
Trousse d'activités	24
Tableau résumé des services	25
ÉVÉNEMENTS DE L'ANNÉE	26
COMMUNICATIONS	27
RESSOURCES HUMAINES	28
L'équipe éducative	28
Personnes ayant travaillé au cours de l'année	28
Temps alloué à l'équipe éducative en dehors des services rendus directement aux familles	29
Stagiaires - L'équipe administrative	29
Les formations	30
Le conseil d'administration	32
Les bénévoles	33
IMPLICATION DANS LA COMMUNAUTÉ	34
PRIORITÉS DE L'ANNÉE 2023-2024	36
TÉMOIGNAGES	38
LE COIN DES ARTISTES	42

Mot de la présidente

Une autre année qui se termine à Répit une Heure pour Moi. Une année de poursuite des objectifs qu'ensemble nous nous sommes fixés dans le cadre du plan stratégique.

Je retiens de cette année 2022-2023 :

- Une implication grandissante et un esprit collaboratif de mes consœurs membres du conseil d'administration ;
- Une direction assumée et de confiance, guidée par les valeurs de l'organisme, soucieuse d'offrir des services de qualité et représentatifs des besoins des familles ;
- Un engagement de nos bailleurs de fonds, qui croient, parfois depuis plusieurs années, en notre mission ;
- Un retour, avec la levée des mesures de prévention pandémique, de l'ensemble de nos services à domicile ou des activités de groupe ;
- Un défi de rétention de main d'œuvre, comme bien des employeurs actuellement, défi qui est étudié par le conseil d'administration et la direction, pour trouver des stratégies d'embauche nouvelles, améliorer les conditions de travail, et ce, sans affecter les qualifications recherchées ;
- Une patience des parents qui voient les services par période réduits par ce manque d'intervenants.

Je retiens une belle année de progression et de réalisation, accompagnée de quelques défis qui nous obligent à retrousser nos manches et à être créatif, mais qui rend l'organisme que plus solide!

Geneviève Gingras
Présidente

Mot de la directrice générale

Chers parents et partenaires,

C'est avec grand plaisir que je vous retrouve pour vous présenter notre rapport annuel des activités 2022-2023. Chaque année apporte son lot en développement et cette année n'y a pas échappé.

Bonne nouvelle! Répit Une Heure pour Moi a pu compter sur de nouveaux bailleurs de fonds; grâce à qui nous avons pu rejoindre un plus grand nombre de membres différents via l'ensemble de nos services et bonifier le type de soutien aux familles en offrant des répits de groupe de 5 heures. Nous avons connu une hausse d'inscriptions, de demandes répondues et malheureusement de demandes refusées ...signe d'un retour à la normal puisque nous sommes sollicités autant qu'avant la pandémie.

Je considère que, dans l'ensemble, l'organisme se porte bien et que le développement est au cœur de nos préoccupations.

Le plan stratégique étant enfin complété a permis de poursuivre nos travaux. Il est à préciser que malgré le ralentissement vécu par les événements des années précédentes, plusieurs actions avaient été faites pour s'adapter à la réalité.

Nous avons poursuivi notre réflexion sur les conditions de travail des employées. Compte tenu de l'offre du marché, le recrutement et la rétention du personnel sont devenus les principaux enjeux de l'organisme. Nous passons de plus en plus de temps en entrevue et en intégration de nouveaux employés. Nous tentons selon nos capacités financières à court et moyen terme de bonifier les avantages sociaux de ceux-ci.

Il demeure important pour moi de remercier les membres de l'équipe pour leur motivation, leurs innovations et leur professionnalisme. Vous êtes inspirantes et au cœur de nos réflexions. Je profite aussi de l'occasion pour saluer le travail du conseil d'administration qui permet de faire évoluer cette cause qui les tient réellement à cœur. Pour terminer, je souhaite souligner l'apport des parents dans notre quotidien qui nous motive à aller plus loin et améliorer nos pratiques. Ces familles ont dû démontrer beaucoup de résilience dans les dernières années. Merci de votre précieuse collaboration!

Bonne lecture,

Marie-Josée Pellerin

Directrice générale

Mots de l'équipe

« Stabilité, créativité, activités et défis sont des mots qui résument bien 2022-2023 !

C'était une année fructueuse en matériel éducatif que les éducatrices ont pu utiliser à travers leur planification d'activités dans les différents services.

Une nouvelle équipe s'est formée.

C'était aussi une année de défis à garder la stabilité des services tout en mettant en place de nouveaux services pour répondre aux besoins des familles et les soutenir. Merci aux familles d'être là à travers les hauts et les bas de
Répit Une Heure pour Moi. »

Sonia

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

Depuis mon arrivée à Répit Une Heure pour Moi à l'automne, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs familles avec des enfants qui m'ont permis d'apprendre avec eux et de développer mes habiletés en tant qu'éducatrice spécialisée. Chaque personne que j'ai pu rencontrer m'ont apporté une touche particulière lors des répits et m'ont permis de passer de bons moments. J'espère pouvoir continuer à tous vous côtoyer avec mes cheveux colorés.

Tuy-An

Je souhaiterais remercier en premier lieu l'organisme

Répit Une heure pour Moi qui a su me donner l'opportunité de vivre une nouvelle expérience professionnelle au bout du monde...

Merci à tous les parents pour la confiance accordée durant les plans d'interventions et merci de m'accueillir au sein de vos foyers. Notre mission est intimement liée à la vôtre... faire de votre quotidien : un quotidien de qualité et rempli de bienveillance. Merci à mes collègues avec qui je partage ce beau métier et nos savoir faire... Encore de belles années devant nous pour vous accompagner dans le plus beau rôle de votre vie, celui de la parentalité...

Majdouline

Je quitte l'organisme après 1 an et demi, pour relever de nouveaux défis professionnels et personnels. Ma place à « Répit Une Heure pour Moi » fut très formatrice pour moi, j'ai apprécié tous les nouveaux projets que nous avons construits ensemble. Merci pour votre accueil et votre contribution lors des différents services comme les groupes de soutiens aux parents ou encore les projets individuels. Je garde de bons souvenirs de chacun d'entre vous et chaque accompagnement auprès des familles et des enfants m'accompagneront dans mes prochaines rencontres. Merci pour tout et bonne continuation !

Océane

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME



NOTRE MISSION

Répît 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

Répît 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.

RESPECT

Le respect des opinions et des croyances; agir positivement et sans jugement.

ÉQUITÉ

L'équité signifie pour nous de garder une impartialité dans nos interventions.

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 annuelle sert principalement à assurer le salaire et les charges sociales du personnel ainsi que les dépenses liées au fonctionnement de l'organisme. L'indexation pour cette année est de 2,9%. Il est à noter que les responsables du PSOC ont accordé des crédits supplémentaires ; un montant de rehaussement de **8 302 \$** récurrent a été reçu et **55 032 \$** dans le cadre du PAISM.

Total reçu via le PSOC pour l'année 2022-2023 : 236 009 \$



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, le deuxième versement alloué en 2021 pour les services de répit a été reçu: **19 306,07 \$**

Fondation **ECHO** Foundation
ECHO

La **Fondation ECHO** est un fidèle partenaire financier depuis 2003. Un montant de **25 000 \$** a été octroyé cette année pour soutenir le projet « Répit et soutien au rôle parental ».



Une fois de plus, l'organisme a pu bénéficier d'une somme de **1 250 \$** provenant du Soutien à l'action bénévole (**SAB**) de notre députée **Mme Chantal Rouleau**.



Un montant de **2 500 \$** a été remis par l'**Affinerie CCR** pour financer le projet des trousseaux d'activités.



La **Fondation les Petits Trésors** de l'hôpital Rivière-des-Prairies nous a octroyé un montant de **20 000 \$**

Une somme de **20 000 \$** a été accordée par différents ministères pour cette année.

Fondation
**FAMILLE
GODIN**



FONDATION
**Sibylla
Hesse**



FONDATION
MARCELLE ET JEAN COUTU

L'organisme a reçu un don de **5 000 \$** de la **Fondation Famille Godin**, de **5 000 \$** de la **Fondation Sibylla Hesse** et **1 000 \$** de la **Fondation Jean Coutu** pour soutenir le projet Répit et Soutien au rôle parental.

NOS SOURCES DE FINANCEMENT (SUITE)



nous a octroyé la somme de **1 000 \$**.

Grâce au programme **Accueillez votre stagiaire**, nous avons obtenu **5 916,09 \$** ; des éducatrices spécialisées ont eu l'opportunité dans le cadre de leurs fonctions de faire leur stage en étant rémunérées.

Les revenus alloués par **Emploi Été Canada** nous ont permis de couvrir une partie du salaire d'une éducatrice spécialisée (aux études) à 30 heures semaine durant 8 semaines. Trois autres postes alloués n'ont pu être comblés.



La compagnie **Wawanesa Assurance** nous a donné **9 900 \$** pour l'achat de matériel qui sera réparti sur deux années fiscales.

COLLECTE DE FONDS

La collecte de fonds annuelle « Offrez un répit en cadeau » a été lancée pour une sixième année. Une somme de **3 848,25 \$** a été amassée. Grâce à ce précieux soutien, nous avons amassé 60% de plus que l'an dernière et avons pu offrir 39 répits à domicile ou en accompagnement supplémentaires.

Nous tenons à remercier nos généreux donateurs :

Les familles inscrites à nos services, nos employées, les membres du conseil d'administration ainsi que la **Fédération Autonome de l'enseignement et Unifor**.

Merci

particulièrement à **Maxi-Therm** qui nous soutien depuis le lancement de notre première collecte de fonds...cette année l'entreprise a fait un don de **1 000 \$**

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



LE PROFIL DES FAMILLES

INSCRITES

le

En majorité, les familles inscrites à nos services sont référées par des professionnels du réseau de la Santé et des services sociaux. Il est à préciser que les parents peuvent s'inscrire même s'ils n'ont pas eu de référence.

Les services de l'organisme sont affichés sur plusieurs sites internet autre que le sien (RACOR, ROCSME, Solidarité à votre portée, Arrondissement.com, l'Accompagnateur, Réseau Avant de Craquer, etc.). La majorité des intervenants et parents ont consulté l'un d'entre eux pour trouver notre type de ressource.

Types de référents



CSSS	56%
Institut Raymond-Dewar	9%
Autres parents inscrits aux services	9%
Autres	9%
Centre de réadaptation Marie-Enfant	4%
Centre jeunesse de Montréal	4%
Organismes communautaires	3%
Site Internet	2%
Écoles	2%
Hôpital Ste-Justine	1%
Hôpital Rivière-des-Prairies	1%

LE PROFIL DES FAMILLES

INSCRITES

(SUITE)

Les territoires desservis

CIUSSS DE L'EST - 52 %

Arrondissements	Nombre de familles
Anjou	4
Mercier - Hochelaga-Maisonneuve	25
Montréal-Est - Rivière-des-Prairies - Pointe-aux-Trembles	13
Rosemont - Petite-Patrie	18
Saint-Léonard	10
Villeray - St-Michel - Parc-Extension	2

CIUSSS DU NORD - 20 %

Arrondissements	Nombre de familles
Ahuntsic - Cartierville	13
Montréal-Nord	6
Saint-Laurent	9

CIUSSS DE L'OUEST - 11 %

Arrondissements	Nombre de familles
Beaconsfield-Baie-D'Urfé	1
Dollard-des-Ormeaux	2
Dorval	1
Lachine	4
LaSalle	3
Pierrefonds/Roxboro/Senneville	4

CIUSSS DU CENTRE-SUD - 11 %

Arrondissements	Nombre de familles
Plateau Mont-Royal	10
Verdun	5
Ville-Marie	1

CIUSSS DU CENTRE-OUEST - 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

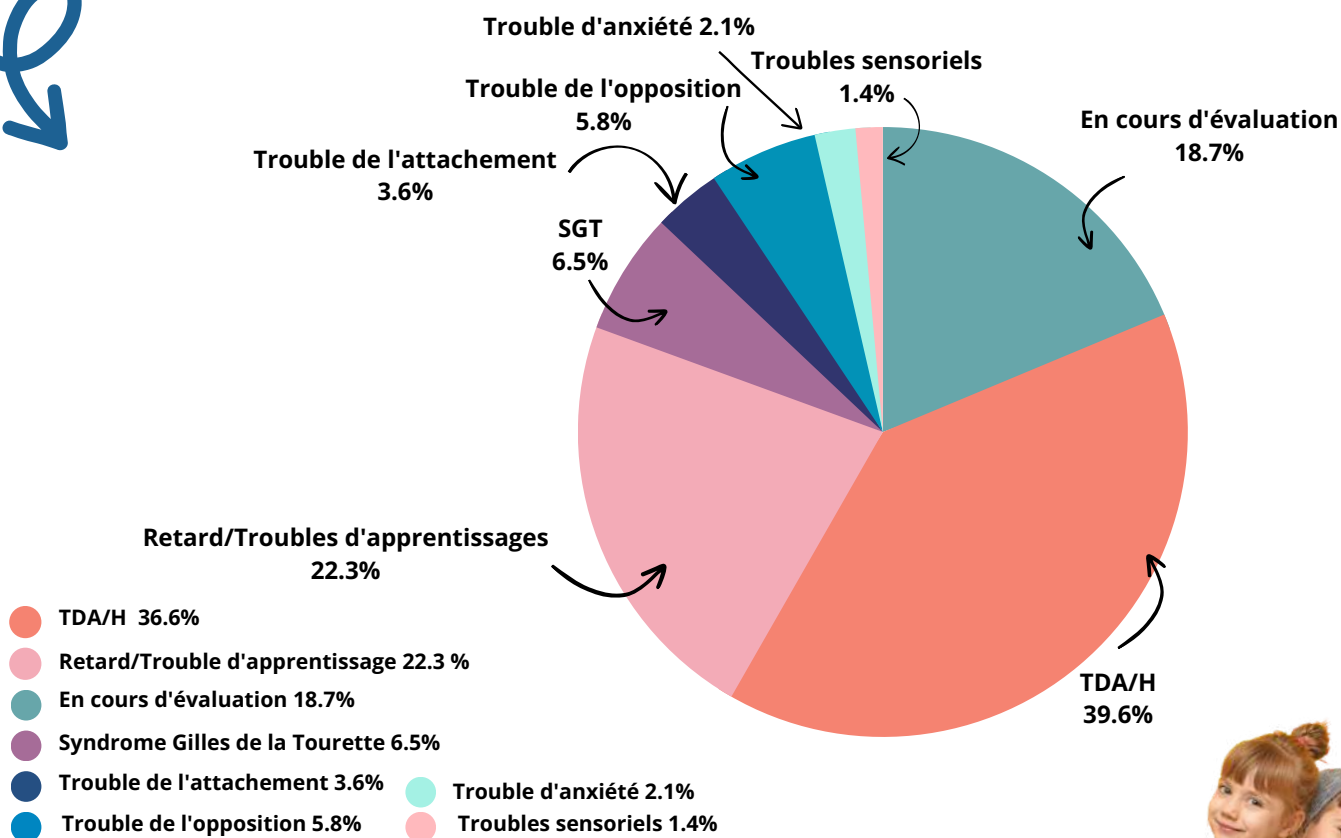
INSCRITES

(SUITE)

Les enfants

Les données qui suivent sont relevées
à partir de l'enfant principalement
inscrit aux services

PROBLÉMATIQUE PRINCIPALE IDENTIFIÉE À L'INSCRIPTION



30% de ces enfants sont des filles
70% de ces enfants sont des garçons

55 %
de ces enfants
prennent une
médication
en lien avec leur
problématique

Groupes d'âge

0-5 ans	6%
6 à 12 ans	74%
13 à 17 ans	20%

78%
de ces enfants
présentent plus d'une
problématique de
santé mentale

LE PROFIL DES FAMILLES

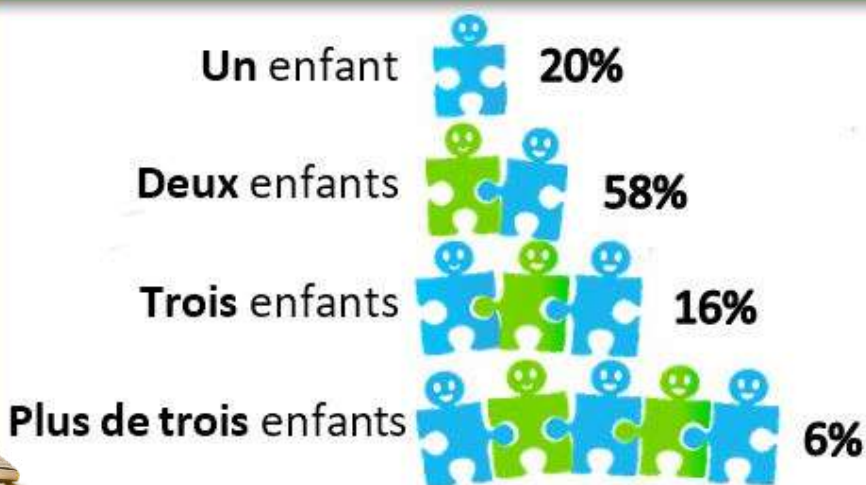
INSCRITES

(SUITE)

La fratrie

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 interviennent auprès de tous les enfants de la famille.

Nombre d'enfants par famille



30%

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

Statut des familles



80 %

des familles ont plus d'un enfant.

LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS



INSCRIPTIONS

La rencontre pour inscrire les familles à nos services a lieu en mode virtuel la plupart du temps, en effet, nous avons dû revoir notre façon de faire durant la pandémie et au final 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 éducatrice spécialisée formée pour les réaliser soient déléguées.



Nous avons fermé 36 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 nos services.

*Le temps investi
aux inscriptions
correspond à
environ 78 heures.*

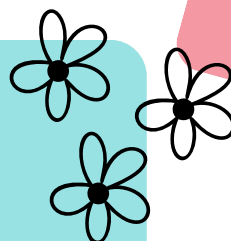
Nos familles membres

Nous comptons :

46 nouvelles inscriptions

93 familles inscrites précédemment

Pour un total de familles de **139 familles** inscrites à nos services au 31 mars 2023.



Particularités dans l'année

Nous avons été confrontés à des reports ou à des annulations de rencontre d'inscription plus qu'à l'habituel.



LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS

(suite)

RÉPIT VIRTUEL

Ce service consiste à donner une activité préparée et animée par l'éducateur spécialisé pour un ou plusieurs enfants selon leurs besoins (aide aux devoirs, stimulation au niveau du langage, de la lecture, de l'écriture, de la motricité fine, etc.) 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 4 heures attribuées par famille peuvent être divisées en deux périodes dans la semaine. Plus d'un enfant peut participer dans le même répit et il est également possible de jumeler deux familles différentes dans un même bloc. Les parents peuvent en faire la demande à chaque semaine.



Les services de répits virtuels ont été maintenus afin de faciliter notre soutien auprès des familles qui en exprimaient encore le besoin et poursuivre notre soutien s'il n'était pas possible de leur offrir le répit à leur domicile pour des raisons de santé.

Nous avons répondu à 8 demandes de répits virtuels d'une heure chacune.



Emprunt de tablettes numériques

Nous avons toujours cinq tablettes numériques disponibles pour les familles qui en font la demande.

Elles permettent de rendre plus accessible nos services offerts en virtuel et peuvent aussi faciliter le quotidien des familles.



Les tablettes sont envoyées directement à votre domicile via les services d'un coursier ou d'une employée.

Au total 4 familles ont eu recours à cet emprunt pour une période variant entre 4 et 46 semaines.



LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS

(suite)

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.



Nous avons répondu à **650 demandes** de répit à domicile et en accompagnement sur **1110 demandes** reçues ; en incluant, les répités alloués dans le cadre du projet Répit et soutien au rôle parental. Nous avons répondu à un plus grand nombre de demande qu'avant la pandémie ; nous estimons une augmentation de 40%.



*59% de demande répondues
33% de demandes refusées
8% d'annulation non-remplacées*

Sur les
650 demandes,
91 familles différentes
ont pu bénéficier d'au moins
un répit dans l'année.



Si nous comparons aux années précédentes, nous avons refusé moins de demandes. Toutefois, nous avons les capacités financières d'en allouer un nombre plus élevé ; la difficulté de recrutement a eu assurément un impact sur l'offre de services.



LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS

(suite)

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 ou lors de l'accompagnement d'un stagiaire, 20 répits ont nécessité 2 intervenants.

Il est à noter que 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 de retour à la fin d'un répit ; 47 annulations de remplacées sur **102** annulations faites par les familles. Nous comptabilisons également un taux d'annulation plus élevé chez les intervenants car ils quittent leurs fonctions ou parce qu'ils sont malades **39** annulations non-remplacées.



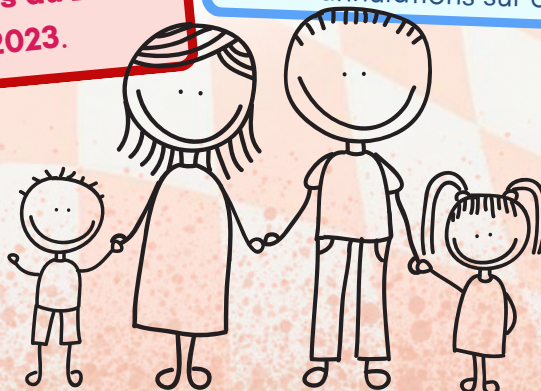
Période des fêtes 19 décembre 2022 au 15 janvier 2023

Comme à chaque année, nous organisons différemment notre offre de services pour la période des fêtes ; un formulaire doit être rempli par les familles désirant un répit lors cette période. Il a été possible, en incluant les nombreuses annulations de rendre **208 heures** aux familles en services de répits ; l'équivalent de **52 répits**.

Les services n'étaient pas offerts du 24 décembre 2022 au 2 janvier 2023.

Période estivale 11 juillet au 7 août 2022

Pour une première fois, nous avons également planifiée d'avance les services de répits à domicile et en accompagnement à l'aide d'un formulaire à nous transmettre. Nous avons connu une augmentation de **56 demandes de répit** à la suite de ce type de fonctionnement. En revanche, cela a probablement contribué à une gestion plus importante d'annulations (11 annulations sur 60 répits attribués).



LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS (suite)

Répit de groupe

Un nouveau service voit le jour en août 2022 afin de rejoindre un plus grand nombre de famille et pour répondre à un besoin exprimé!

Deux éducateurs spécialisés accueillent 8 à 12 enfant 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. La fratrie peut être admis si le taux d'inscription le permet.

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

NOTES

6 répits en groupe ont eu lieu pour l'équivalent de 30 heures données mais **165 heures** de services reçues; 33 familles multipliées par 5 heures de services rendus.

Kermesse - 14 août 2022



Juste avant le retour en classe, une kermesse a été organisée pour le plus grand plaisir des enfants. Ils ont fabriqué des jeux d'adresse et ont participé à diverses activités sportives avec les intervenants dans la cour.

Participation de 4 enfants de 3 familles différentes.



Halloween - 30 octobre 2022



Les enfants ont célébré cette fête avec beaucoup d'enthousiasme en décorant leur citrouille et en bricolant des accessoires pour leur costume. Pour compléter leur déguisement, ils se sont fait maquiller. Au départ 5 familles étaient inscrites à cette activité.

Participation de 2 enfants d'une même famille.

Activité de Noël - 11 décembre 2022



Les enfants ont pris part à une discussion sur le déroulement de la fête de Noël à la maison et ils ont partagé quel cadeau ils espèrent recevoir lors de cet événement. Par la suite, nous avons fabriqué un calendrier de l'Avent, des cartes de vœux pour les proches ainsi que des ornements pour le sapin. L'activité s'est terminée par la décoration et la dégustation de biscuits.

Participation de 6 enfants de 5 familles différentes.



LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS

(suite)

Répit de groupe (suite)

L'amitié - 19 février 2023



Les enfants ont participé à une journée bien remplie. Ils ont fabriqué des jeux de mémoire avec des petits cœurs, des cartes de St-Valentin et manipulé de la pâte à sel. Une chasse aux trésors a eu lieu ainsi que des discussions sur leurs perceptions de l'amitié.

Participation de 11 enfants de 8 familles différentes.

Prendre soin de soi - 25 février 2023



Nous avons discuté de diverses façons de prendre du temps pour soi. Les enfants ont fabriqué des chandelles ainsi que des bombes de bain. Pour terminer ils ont fait un cahier personnel pour y écrire ses émotions.

Participation de 8 enfants de 8 familles différentes.

Les détectives chimistes - 18 mars 2023



Plusieurs expériences ont été pratiquées par nos chimistes en herbe et ils ont joué ensemble à un jeu d'évasion.

Participation de 9 enfants de 8 familles différentes.

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

NOMBRE D'HEURES RENDUES POUR LES SERVICES DE RÉPITS



Répit à domicile et en accompagnement :	2380 heures
Répit virtuels :	8 heures
Répit de groupe :	165 heures
Halte-répit lors des groupes de soutien aux parents en présentiel :	6 heures

Total : 2 559 heures

LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS

(suite)

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**.

Suivi individualisé

Ce service consiste à offrir des rencontres à domicile aux familles où les parents 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.

De plus, nous avons répondu à **204 demandes de répit** :

163 répits à domicile dans le cadre de nos services réguliers ;
652 heures.

41 répits à domicile dans le cadre du suivi individualisé ; 164 heures

Au 31 mars 2023, **44 familles** sont en attente de ce service.

Suivi ponctuel

Au courant de l'année, les éducatrices spécialisées 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.

15 familles ont reçu ce type de soutien.

Grâce aux octrois offerts pour l'année 2022-2023, **16 familles** ont bénéficié d'un **suivi individualisé**.

LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS

(suite)

Groupe de soutien au rôle parental

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-répît 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 répit à domicile peuvent être alloués selon les capacités de l'organisme.

13 ateliers d'une durée approximative de 1h30 ont été animés en visioconférence et **2 ateliers en présentiel** auprès de **14 parents** différents.

Au total, nous comptabilisons 46 participations.

Les thèmes suivants ont été abordés :

l'anxiété scolaire, l'intimidation, gestion des relations fraternelles, défis des familles monoparentales, adaptation des interventions à l'adolescence et mieux les comprendre, interventions auprès des enfants lors de la séparation du couple, gestion du regard des autres (préjugés), gestion des réseaux sociaux, renforcement positif auprès des enfants, hygiène du sommeil, le TDAH, comportement d'inattention vs le TDAH, le deuil de l'enfant parfait, gestion des comportements oppositionnels et l'alimentation.

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 (créés par les intervenantes), de discussion (non-dirigée) en direct avec une intervenante, un parent ou un invité, de mini-conférences en direct, de vignettes cliniques (mises en situation), de questions ouvertes sur l'actualité ou le thème, partage d'outils éducatifs, etc.

Au 31 mars 2023 :
58 publications et
45 parents sont membres
du groupe privé

Dû au manque de ressources humaines, il y a une diminution d'implication de la part des intervenants afin de prioriser les services rendus aux familles.

Voici les thèmes qui ont été abordés :

rétablir une routine, gestion des devoirs, intimidation, relations dans la fratrie, TDAH, l'alimentation, le développement psychosexuel, la parentalité bienveillante, le tour de parole dans la famille et propositions d'activités à réaliser en famille.

LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS

(suite)

GROUPES 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.

Activité de Pâques - 14 avril 2022



Les familles ont été invitées à participer à une activité de bricolage ayant Pâques comme thématique. Les lapins, les œufs et les poussins étaient donc à l'honneur. Notre stagiaire Gina en a été l'animatrice.

Participation de 11 enfants de 5 familles différentes.

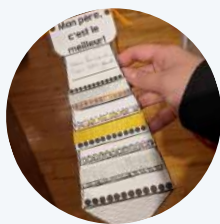
Activité de jardinage - Fête des mères - 8 mai 2022



Le printemps s'installe tranquillement! Quoi de mieux que de faire une activité de jardinage. Le premier atelier de ce genre en virtuel! Les enfants étaient invités à fabriquer leur pot puis y mettre la terre et les graines et ensuite l'offrir à maman pour la fête des mères.

Participation de 13 enfants de 6 familles différentes.

Un cadeau pour papa - Fête des pères - 19 juin 2022



Pour la fête des pères, les enfants étaient invités à venir fabriquer un cadeau qu'ils pouvaient remettre à leur papa à la fin de l'activité.

Participation de 6 enfants de 3 familles différentes.

LES DIFFÉRENTS

SERVICES OFFERTS

(suite)

GROUPES D'ACTIVITÉS VIRTUELLES

(suite)

Cuisine d'automne - 15 octobre 2022



Pour célébrer l'automne les familles ont concocté des recettes réconfortantes et amusantes.

Participation de 6 enfants de 6 familles différentes.

Bricolage des animaux - 1er octobre 2022



Les enfants étaient invités à faire des bricolages sous le thème des animaux. Ils ont partagé quel était leur animal préféré pour ensuite le fabriquer.

Participation de 3 enfants de 2 familles différentes.

Les animaux exotiques - 1er mars 2023



C'est quoi un viscacha? D'où vient le wombat? Quel est l'alimentation des jaguarondis? Est-ce que les fossas sont de la même famille que les lémons? Est-ce que ça existe vraiment des poissons chauve-souris? Les enfants ont testé leurs connaissances sur les animaux qui sortent de l'ordinaire.

Participation de 3 enfants de 2 familles différentes.

Jardinage - 5 mars 2023

Nous avons hâte au printemps et voir pousser les fleurs. Un peu de verdure dans notre environnement fait toujours du bien. Dans ce sens, les familles étaient invitées à participer à la deuxième édition de l'activité virtuelle de groupe de jardinage.

Participation de 7 enfants de 5 familles différentes..

Total de participations à ces activités :
78 ENFANTS ET PARENTS



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.

Au total, 5 troussees envoyées aux familles pour les répits virtuels.

Le matériel accompagné de quelques surprises a été envoyé par coursier au domicile des familles pour réaliser toutes les activités virtuelles animées en groupe.

Au total, 59 troussees 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.

Au total, 32 troussees pour les familles ayant bénéficié d'un suivi individualisé.



Lors des 650 répits à domicile et en accompagnement et des 6 répits de groupe les éducatrices spécialisées ont apporté une trousse d'activités personnalisée à chaque enfant.

Au total 690 troussees pour les services de répits.

TOTAL DE TROUSSES D'ACTIVITÉS REMISES AUX FAMILLES : 803

Plusieurs troussees d'activités ont été tirées également dans le cadre du groupe de soutien aux parents ou autres événements afin d'apporter des outils et d'offrir des jeux éducatifs et livres et favoriser la participation.

17 troussees ont été remise dans le cadre de tirage.



TABLEAU RÉSUMÉ DES SERVICES



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

Répît virtuel	8 répits virtuels	5 familles
Emprunt de tablette numérique	46 semaines d'emprunt	4 familles
Répît à domicile et en accompagnement	650 répits	91 familles
Suivi individualisés	En moyenne un suivi de 12 semaines par famille	16 familles
Suivi ponctuels	62 appels	15 familles
Groupe de soutien aux parents	15 ateliers	46 participations
Groupe privé Facebook	58 publications	45 parents
Groupes d'activités virtuelles	7 activités en mode virtuel	78 participations
Trousses d'activités	803 trousses	91 familles

Au total 91 familles différentes ont eu recours à au moins un de ces services.



LES ÉVÉNEMENTS

de l'année

L'Assemblée générale annuelle

Elle s'est déroulée le 16 juin 2022 à 19h00 en virtuel afin de respecter les consignes sanitaires et 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 27 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 trousse d'activités ont été remises.

Membres actifs présents : 20 sur 180

Parents membres :	13
Administrateurs représentant les parents membres :	4
Membres de la communauté :	1
Administrateurs représentant la communauté :	2
Employées :	4
Autres personnes présentes :	2

Forum d'innovation sociale sur la proche aidance

L'organisme Répit une Heure pour Moi à participer le 28 octobre à cette journée organisée par la Fondation des Médecins spécialistes du Québec. Ce forum avait pour but de réfléchir ensemble à l'amélioration du soutien offert aux proches aidants et aux organismes qui les accompagnent ; plusieurs acteurs clés ont assistés à cette rencontre.

Salon des ressources en santé mentale -9e Édition

L'organisme a tenu un kiosque le 13 octobre afin de présenter sa mission et ses services et sensibiliser la population aux enjeux liés à la santé mentale ; une journée organisée par la Table de concertation en santé mentale de l'Est de Montréal.

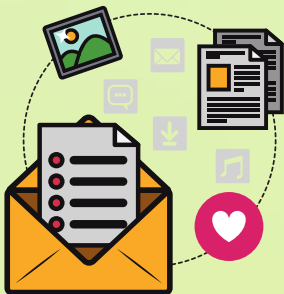




LES COMMUNICATIONS

Infolettre

26 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, détails sur un projet de recherche, programmations et inscriptions à diverses activités ou divers groupes, sondages, convocation à l'assemblée générale annuelle et changements au sein de l'équipe.



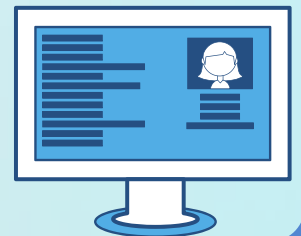
Page Facebook

Au cours de l'année, l'équipe a partagé sur la page Facebook de l'organisme **174 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.



Sites Internet

Les services de l'organisme sont affichés sur le site de l'organisme, sur le site portail répit, sur Arrondissement.com, sur le site du RACOR, du ROCSME, sur celui de l'accompagnateur et sur celui du Réseau Avant de Craquer.



L'équipe éducative

Les membres de notre équipe 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.

Il y a **3 postes permanents** au sein de l'équipe éducative : deux postes d'intervenantes psychosociales à 35 heures semaine pour la prise en charge du projet « Répit et soutien au rôle parental » et aux autres services rendus aux familles et un poste à 35 heures semaine pour assurer les services de répits.

Les autres éducatrices travaillent 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.

Cette année, **4 éducatrices spécialisées 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, 2 personnes ont quitté avant de compléter leur intégration au sein de l'organisme.

Nous estimons que nous avons accordé **359 heures** à former du nouveau personnel.

Au cours de l'année **plus de 30 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.

Employées qui ont quitté au cours de l'année

Shaina Nelson a occupé un poste d'éducatrice spécialisée de mai 2022 à juin 2022.

Ertha Desforges a occupé un poste d'éducatrice spécialisée de juillet 2022 à août 2022.

Naylah Louis-Acelin a occupé un poste d'éducatrice spécialisée de juin 2022 à janvier 2023.

Massitan Traoré a occupé un poste d'éducatrice spécialisée de novembre 2022 à janvier 2023.

LES RESSOURCES

HUMAINES

(SUITE)

Temps alloué à l'équipe éducative 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. **187 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 **408 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 **135 heures** dans leurs déplacements.

Stagiaires

Une stagiaire a complété son stage amorcé l'année précédente. La présence de stagiaires contribue à diversifier les activités et les approches proposées. Elles apportent un soutien à l'équipe dans leurs tâches et ce plus particulièrement lors des répit dans les familles ayant plusieurs enfants. Cette expérience très enrichissante sera sans aucun doute répétée. Il lui restait **165 heures** de stage à faire entre le 1er avril et le 24 mai 2023.

De plus, deux employées ont eu la chance, dans le cadre du programme accueillez votre stagiaire, de réaliser leur stage au sein de l'organisme.

En date du 31 mars, nous comptabilisons **552 heures de stage** et **35 heures** en supervision individuelle.

L'équipe administrative

L'équipe administrative est formée de la directrice générale occupant un poste de 32 heures semaine et d'une coordonnatrice occupant un poste également à 32 heures semaine. **Une adjointe à l'administration s'est jointe à nous à raison de 16 heures semaine à partir de janvier en tant que contractuelle.**



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 :

Formation Le syndrome de Spirit 1 et 2

Organisé par S.O.S. Nancy-Institut de coaching familial

1 participation

Formation 10 trucs simples pour développer l'attention, la concentration et l'autocontrôle

Organisé par S.O.S. Nancy-Institut de coaching familial

5 participations

Formation L'approche responsabilisante

Offerte par S.O.S. Nancy-Institut de coaching familial

1 participation

Conférence B.A.B. – journée conférence sur les jeunes et la santé mentale

Offerte par Conférence connexion

3 participations

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

2 participations

Conférence Sikbona : journée conférence sur les jeunes et la santé mentale

Offerte par Conférence connexion

3 participations

Formation Secourisme en milieu de travail (octobre 2022)

Offerte par Formation Langevin

1 participation

Formation Les rôles et responsabilités du conseil d'administration

Offerte par Réseau avant de craquer

3 participations



LES RESSOURCES

HUMAINES

(SUITE)

Les formations (suite)

Webinaire Cadre normatif du PSOC

Offerte par CIUSSS du Centre-Sud-de l'île de Montréal

1 participation

Webinaire Fonds relance des services communautaires

Offerte par Centraide du Grand Montréal

1 participation

Webinaire Les membres et la vie associative, les clés de succès pour votre OBNL

Offerte par Yappla

2 participations

Webinaire Programme Enfance-Jeunesses de la Marée

Offerte par Réseau Avant de craquer

1 participation

Formation Secourisme en milieu de travail (mars 2023)

Offerte par Formation Langevin

2 participations

Formation Trouble de l'accumulation compulsive : technique d'intervention

Offerte par Organisme La Maison Grise

2 participations

Conférence Journée L'Appui 2023 : Proche aide en chœur

Offerte par L'Appui

1 participation

Conférence OKLM : Mini journée conférence sur les jeunes et la santé mentale

Offerte par Conférence connexion

5 participations

On comptabilise 32 participations aux formations, conférences et webinaires.

**TOTAL D'HEURES DE FORMATIONS REÇUES
PAR LE PERSONNEL
DE L'ORGANISME : 252 HEURES**



LES RESSOURCES

HUMAINES

(SUITE)

Le conseil d'administration

Les membres du conseil d'administration se sont réunis **sept fois** pour des séances régulières et extraordinaires. Au cours de l'année, les échanges ont porté principalement sur : la politique des conditions de travail, les difficultés de recrutement, le plan stratégique, les mises à jour à effectuer, le membrariat, les sources possibles de financement.

Les nouveaux administrateurs ont reçu une formation d'une (1) heure portant sur le rôle et les responsabilités des administrateurs et de la direction générale.

2 comités ont été mis sur pied par les administrateurs : un comité pour finaliser le plan stratégique et un comité pour réviser les conditions de travail des ressources humaines. **6 rencontres** se sont tenues.

Et c'est sans compter les échanges téléphoniques, les courriels et les rencontres préparatoires entre la direction et la présidence.

Membre ayant quitté leurs fonctions à l'assemblée générale annuelle du 16 juin 2022:

Maude Beaupré, trésorière
Membre de la communauté

Merci pour son implication au sein de l'organisme!

Une consultation portant sur le Membrariat a eu lieu le 22 février afin d'amorcer une réflexion sur la configuration du membership de l'organisme;
6 membres du conseil d'administration, 2 employées et 3 partenaires ont été animés par Alain Deslauriers, organisateur communautaire.

Les bénévoles

Nancy Rodrigue, Mathieu Hogue et Kevin Laberge ont offert de faire du bénévolat au sein de l'organisme. Ils avaient un projet à réaliser dans le cadre d'une formation à leur travail.

Les bénévoles ont assuré la livraison des trousseaux d'activités et ils ont également assisté aux activités en présentiel afin de soutenir les intervenantes dans l'accueil, la mise en place du matériel, préparer la collation et ranger le matériel à la fin de l'activité. De plus, ils ont organisé de leur initiative, un événement Bingo bénéfique afin d'amasser des fonds pour l'organisme.

Ils ont également contribué à l'achat de matériel éducatif en amassant des dons de juin à décembre: jeux de société et matériel de bricolage ont été achetés et remis par ceux-ci.

Malgré que leur projet se soit terminé en décembre, ils ont renouvelé leur désir de poursuivre à réaliser des tâches en tant que bénévoles.

Au total, nous comptons plus de 75 heures en bénévolat.



IMPLICATION

DANS LA

COMMUNAUTÉ

Il est important pour Répit 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 170 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 répit ;

Chantier santé globale de la Table de développement social de la Pointe de l'île ;

Comité de réflexion et d'exploration en santé dans le cadre du Chantier Santé globale ;

Chantier collectif jeunesse de la Table de développement social de la Pointe de l'île ;

Comité de pilotage et comité d'analyse dans le cadre du Collectif jeunesse ;

Chantier Rétention 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.

Total d'heures investies au sein des concertations : 89 heures

IMPLICATION

DANS LA

COMMUNAUTÉ

(SUITE)

Les conseils d'administration

La directrice générale siège comme présidente sur le conseil d'administration de **L'Art-Rivé, centre de jour de Rivières-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.

Dans l'année, elle a occupé également le poste de secrétaire sur le conseil d'administration du **Syndicat des copropriétaires de l'immeuble**.

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

Présentation de nos services

L'équipe a été amené à présenter l'organisme et ses services à trois reprises : un webinaire lors des rencontres organisées par le Réseau Avant de Craquer, une présentation en visioconférence à l'équipe petite enfance / jeunesse du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et une rencontre dans les locaux de l'équipe du Service de réadaptation à l'enfance Sud-Est (Centre jeunesse de Montréal). Nous avons également participé au Salon des Ressources organisé par la Table de concertation en santé mentale de l'Est de Montréal.

**Total des heures investies pour les
présentations de nos services :
21 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'Association québécoise du Syndrôme Gilles La Tourette (AQST)
L'Arrondissement.com ;
L'association des éducatrices et éducateurs spécialisés du Québec (AEESQ) ;
Le Centre d'action bénévole de Montréal (CAB) ;
La Corporation de Développement Communautaire de la Pointe de l'île (CDC de la Pointe) ;
Le Regroupement Réseau Avant de Craquer ;
Le Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Est de Montréal (ROCSME) ;
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 de concertation provinciale pour le répît.



PRIORITÉS

DE

L'ANNÉE
2023-2024

Le plan d'action cette année amènera le conseil d'administration et l'équipe à poursuivre ses réflexions et à y apporter de grands changements. Les membres seront invités à participer à des consultations car ils sont au cœur de ce développement désiré. Chaque année Répit Une Heure Pour Moi doit faire face à son lot de défis et... la prochaine année n'y fera pas exception.

Voici les principales priorités de l'année

Recrutement

Compte tenu que nous avons des intervenantes qui ont quitté l'organisme et que nous avons de nouvelles sources de financement, l'administration doit continuer à prioriser le recrutement afin d'éviter une interruption de services. Nous sommes toujours en réflexion pour trouver de nouvelles possibilités et stratégies pour augmenter le nombre d'employés et favoriser la rétention du personnel.

Mise en place du 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 :

- Les instances et les comités de travail;
- La gouvernance;
- Les communications internes et externes;
- Le support technologique;
- Adoption d'une politique des conditions de travail;
- Adoption d'une nouvelle configuration du membership.

PRIORITÉS

DE

L'ANNÉE 2023-2024

(SUITE)

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.

Le soutien face à la mission de l'organisme est toujours en pleine croissance et déjà des retombés se font sentir.

Nous espérons être en mesure de mettre à jour la configuration de nos services et ainsi répondre encore plus aux divers besoins exprimés par nos familles !

Répît Une Heure pour Moi est un organisme qui recherche toujours des moyens d'innover dans l'accompagnement des jeunes et de leur famille ! Enfin les parents ayant des enfants présentant des besoins particuliers sont reconnus comme étant des proches aidants !

TÉMOIGNAGES

DES PARENTS

Si cette opportunité est de nouveau offerte durant l'été, je serais très intéressée. Même chose pour ce qui est le répit au centre de jour la fin de semaine. Nous n'étions pas disponibles en novembre et décembre, mais c'est assurément un projet à poursuivre.

Continuez votre excellent travail, vous êtes précieux pour nous.

Joyeuses fêtes à toute l'équipe!
30 novembre 2022 -G.G.

Bonjour à toute l'équipe
☀ J'espère qu'il n'est pas trop tard pour témoigner ma gratitude envers votre organisme😊 Je tenais à souligner votre support tout le long de l'année, car vous avez toujours des ateliers créatifs, des rencontres parentales aux sujets actuels, des répit amusants.. On a confiance à votre Équipe très compétentes♥ Ça apporte du positif à notre Famille !
Merci beaucoup d'être là

3 avril 2023 – J.G.

Bonjour,
Je réponds à votre appel à témoignages. Nous bénéficions des services de "une heure pour moi" depuis plusieurs années. Conscients des règles de fonctionnement nous avons parfois fait appel aux services. Parfois, nous y avons eu accès et à chaque occasion nous en avons été pleinement satisfaits. C'est un vrai répit dans notre routine de vie de famille, grandement apprécié. Si je devais émettre un souhait, il serait de pouvoir compter sur une solution pour une planification familiale plus optimale, pas juste aléatoire et de façon hebdomadaire. J'encourage les bailleurs de fonds à apprécier les bienfaits que cet organisme apporte, notamment à notre famille.
Merci pour les services rendus et longue vie à Une heure pour moi!

12 mars 2023 – C.R.

Mon conjoint et moi connaissons l'organisme Répit une heure pour moi depuis 2019 pour mon fils. Il avait alors 5 ans. Depuis le début, mon fils est heureux lorsqu'il sait qu'une éducatrice spécialisée viendra à la maison jouer avec lui. Pour nous, c'est un 4 heures de répit ou nous pouvons souffler un peu et recharger nos batteries. Nous savons notre fils entre de bonnes mains. Lorsque j'ai commencé à utiliser le service de répit, j'étais sur le bord de l'épuisement parentale. Grâce à ces services, j'ai pu garder la tête hors de l'eau. Merci à Répit une heure pour moi d'être présent et investi auprès de nous. Votre organisme est un service essentiel et précieux dans nos vies.

12 mars 2023 – M.

Bonsoir l'équipe de Répit une heure pour moi, je voudrais profiter de cette occasion pour vous remercier et vous dire combien vos services sont essentiels pour moi car cela me permet de respirer un peu et de recharger mes batteries pour mon petit garçon. J'aimerais avoir plus d'heures de répit pour la nouvelle année si possible. Merci encore de votre soutien.

10 mars 2023 – K.N.

Je bénéficie de répit depuis déjà plus de 5 mois. Ma fille est toujours aussi contente d'avoir un répit (et encore plus les parents)! Répit 1h pour moi a pris le temps d'écouter nos inquiétudes et de comprendre les défis de notre enfant. Je conseille cet organisme à 100%.

12 mars 2023 – J.S.M.

TÉMOIGNAGES

DES PARENTS

[SUITE]

En tant que parents, nous apprécions vraiment Une heure pour moi. Non seulement pour le temps offert aux parents, mais aussi pour l'accompagnement des enfants par les éducatrices pendant ces 4 heures. Nos enfants aiment faire des activités avec les éducatrices, à l'intérieur comme à l'extérieur. Bref, Une heure pour moi, c'est aussi une heure pour eux.

17 mars 2023 – J.V.

Voilà, j'ai 4 enfants qui ont des défis différents. Les âges vont de 7 à 11 ans. Le besoin pour nous de prendre des répit est énorme. Heureusement, les intervenantes sont tellement gentilles et attentionnées avec les enfants que nous partons pour notre répit la tête tranquille. Certains diront que 4 heures c'est peu, mais ça fait tout de même une différence dans notre semaine.

17 mars 2023 – C.G.

Grâce à vos services, nous avons droit à du repos, hors de la maison, sans inquiétudes. Nous savons que les éducatrices seront là de toutes les façons et capables de faire face à la musique! Ça n'a pas de prix. Pour nos 5 enfants, c'est aussi un cadeau puisqu'ils découvrent qu'ils peuvent survivre sans nous, pendant que quelqu'un de plus patient prend la relève! Merci à toute votre formidable équipe!

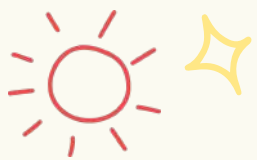
16 mars 2023 – I.C.

Je voulais écrire une note rapide pour exprimer mon appréciation pour ce service unique et incroyable que j'ai eu le privilège de recevoir. En tant que parent seul d'un enfant ayant des besoins spéciaux, cela peut être épuisant et coûteux. Malheureusement, tout le monde n'a pas de famille sur laquelle on peut compter pour aider et, en tant que l'une de ces personnes, j'apprécie l'opportunité d'avoir du temps pour moi, ce qui est réparateur et me permet d'être le meilleur parent possible. Mon fils a hâte de passer du temps avec l'intervenant et c'est tellement merveilleux de savoir qu'il est entre de bonnes mains. Merci à tous ceux qui rendent cela possible.

16 mars 2023 – J.D.

Bonjour,
Avant de connaître votre organisme, ma famille ne connaissait pas le répit au fil des semaines et des routines... nous étions tellement fatigués! Nous savions que nos enfants avaient des défis trop importants pour les laisser sans une personne de confiance auprès d'eux... Vous êtes un baume pour les familles fatiguées, toutes les employés qui sont venus nous offrir un répit ont été professionnelles, motivées, pleines de ressources et bien préparées. Elles sont vraiment appréciées par mes enfants et ils ont compris que le répit était autant pour eux que pour nous! Vous nous faites beaucoup de bien, Merci et bonne continuation !!

16 mars 2023 – C.L.



TÉMOIGNAGES

DES PARENTS

(SUITE)

Bonjour,

Pour notre famille, l'aide apportée par Répit Une Heure pour Moi est appréciée tant pour nous les parents pour nous permettre de quitter la maison en toute rassurance que nos enfants seront bien encadrés malgré les défis qu'ils peuvent nous faire vivre au quotidien, que par nos enfants qui sont toujours tellement heureux de voir arriver les éducatrices pour passer une soirée avec eux. Merci pour tout!

19 mars 2023 – A.V.

Bonjour,

J'aimerais prendre quelques instants pour remercier toute l'équipe d'une heure pour moi... vous n'avez pas idée du bien qu'un répit nous fait comme parents et aussi pour nos enfants. Ils sont toujours super contents lorsque nous leur annonçons qu'il y aura un répit !!! Ça nous permet de partir la tête tranquille et en confiance à chaque fois. Prendre un répit nous permet de revenir plus disposés pour prendre soin de la famille par la suite. Merci pour votre excellent travail qui est primordial pour les familles comme la nôtre, nous apprécions chacun de nos répits. Longue vie à votre organisme unique et tellement aidant.

19 mars 2023 – T.R.

Répit une heure pour moi fait partie de notre vie famille depuis 8 ans maintenant, alors que Nolan avait 5 ans et Camille 9 ans. La confiance envers les intervenants de cet organisme s'est installée lors de la 1^{re} rencontre avec l'une des responsables chez nous.

Depuis, c'est une histoire de cœur, de bonheur pour mes enfants et pour moi. Je n'ai jamais hésité à confier mes enfants pour rééquilibrer mes besoins, sachant que mes enfants étaient en sécurité, s'amusaient et étaient encadrés par des intervenantes compétentes. Il n'y a pas de répit total si cette paix d'esprit n'est pas présente. Les ateliers que nous avons suivis contribuent aussi à maximiser les bienfaits des répits : comme parents, nous avons besoin d'être outillés pour composer avec les défis de nos enfants, sinon, les situations difficiles persistent et recommencent dès que le moment de pause prend fin. Depuis 8 ans, c'est la fête quand la porte sonne et qu'une intervenante arrive avec ses jeux, sa bonne humeur, son écoute et toute sa disponibilité. C'est aussi un cadeau pour moi, qui peut faire des activités que je ne pourrai pas faire sinon, et me ressourcer pour mieux continuer à accompagner mes deux enfants dans leur parcours de vie de jeunes ayant des enjeux de santé mentale. Les intervenantes s'adaptent à l'âge des enfants et savent les intéresser. Quand je prends les messages le mercredi après-midi et qu'on m'annonce que j'ai pu avoir le répit demandé, c'est comme si j'avais gagné un espace de quiétude, juste à savoir que ce moment était à l'horaire la semaine suivante. Ces répits sont essentiels à nos parcours familiaux : ils sont un baume dans nos vies souvent bouleversées par des défis ardu ; ils sont un véritable rendez-vous avec nous-mêmes en dehors de nos rôles parentaux et avec le moment présent pour nos enfants. Un rendez-vous avec la compréhension, le non-jugement, le respect et le loisir.

23 mars 2023 – A.O.

TÉMOIGNAGES

DES PARENTS

(SUITE)

Bonjour,

Il y a quelques mois, je me sentais au bout du rouleau, je n'avais pas beaucoup d'espoir que la parentalité serait facile pour moi. Je nous sentais épuisés, mon conjoint et moi, et sans support. Dès le premier répit, je me suis sentie en confiance. Ma fille adore ces moments avec les éducatrices, même lorsqu'il s'agit d'une nouvelle. Au départ, nous avons été chanceux, presque toutes nos demandes de répit étaient acceptées. Depuis Noël, je dois avouer que plusieurs demandes ont été annulées. Ce n'est pas la fin du monde, mais j'ai toujours un petit pincement au cœur lorsqu'on me dit qu'il n'y a personne de disponible pour nous cette semaine. Nos répits nous ont permis de nous retrouver comme couple, mais aussi de me retrouver en tant que personne. Je peux être autre chose qu'une mère l'espace d'une soirée. Je prends part aussi aux discussions entre parents. Ces discussions me permettent de me sentir moins seule, de partager mes inquiétudes sans jugement et d'obtenir des conseils ou idées d'autres mamans qui ont vécu des situations semblables. Je dois dire un merci particulier à Bérénice qui a pratiquement fait partie de notre famille ces derniers mois. Nous avons été tristes d'apprendre son départ, mais nous sommes certains qu'une autre personne aussi attachante pourra gagner le cœur de notre petite Dylane.

18 mars 2023 – R.L.

Bonjour à vous tous et toutes,
Cela fait quelques mois déjà que nous sommes avec "Répit, une heure pour moi". L'organisme nous a permis de bénéficier de moments de qualités avec les éducatrices. Elles sont chaleureuses et sensibles aux réalités de notre contexte familiale. Les ateliers thématiques pour les enfants donnés au "Papillon bleu" ont eu un impact positif dans nos vies! Les thèmes abordés sont pertinents à la réalité des enfants et transmet des valeurs importante au développement des jeunes. Les ateliers thématiques pour les parents sont très utiles et m'ont donné des outils concret pour faciliter mon rôle de parent ainsi que d'accompagner mon enfant dans son développement! Bref, j'apprécie et remercie l'organisme "Répit, une heure pour moi" pour leur aide indispensable et leur générosité! Mille merci et bonne continuation!
D'une maman reconnaissante!

28 mars 2023 – M.C.

Bonjour,

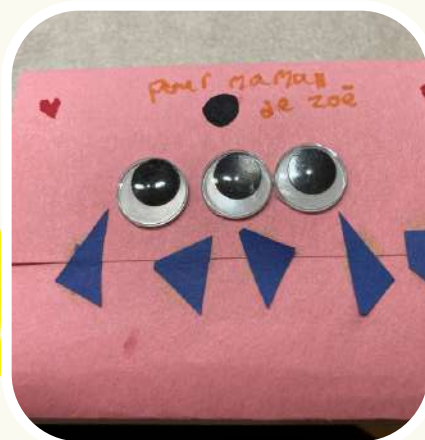
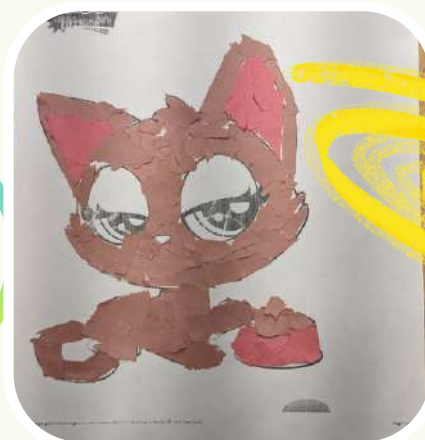
Notre famille accueille avec bonheur les services du Répit depuis quelques mois. Quand les éducatrices viennent à la maison, nos enfants sont heureux et enjoués! Ils ont toujours hâte de voir quels jeux et quelles activités leur seront proposés par Bérénice ou Océane. C'est un réel soulagement, pour les parents, de pouvoir prendre un moment de répit en laissant nos enfants avec elles en toute confiance. Ces moments de repos sont très précieux pour nous. Nous avons particulièrement apprécié le processus d'inscription au Répit, lors duquel les intervenantes ont pris le temps de poser de nombreuses questions pour bien saisir les fonctionnements de notre famille et les défis que rencontrent nos enfants. Cela contribue à faire en sorte que nous pouvons ainsi les confier au Répit en toute confiance. Cela n'a pas de prix! Merci encore. Merci, très sincèrement!

17 mars 2023 – C.D.

LE COIN

DES

ARTISTES



LE COIN

DES

ARTISTES





"Une Heure pour Moi"

Répit



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