

FEMMES-ACTION : SÉPARATION-DIVORCE

RAPPORT D'ACTIVITÉS



2023-2024





TABLE DES MATIERES

Mot de la présidente - Mélanie Tremblay	3
Nos membres du conseil d'administration	4
L'équipe de trois intervenantes.....	5
Historique	6
Mission :	8
Vision :.....	8
Valeurs.....	8
Services offerts :	9
Activités spéciales	14
Vie associative et démocratique	18
Rencontre politique	21
Dons et commandites	21
Promotions et partenariats	22
Concertation	24
Développement de l'organisme	27
Formation continue	28
Supervision	29
Conclusion	30
Annexe 1 - Affiche ateliers de yoga/méditation	31
Annexe 2 – Nos principes de base en intervention	32
Annexe 3 - Dépliant - projet d'intervention par la nature & l'aventure.....	33



Mot de la présidente - Mélanie Tremblay

Une belle année tout en progression pour Femme-Action. Je remercie grandement les administratrices qui ont su donner beaucoup de temps et d'énergies pour nous aider à compléter les audacieux objectifs que nous nous étions fixés. Tout d'abord, la mise en place et en action du plan stratégique (à la suite du diagnostic organisationnel amorcé l'an dernier) nous a grandement tenus occupés. Le Conseil d'administration et l'équipe d'intervention ont priorisé les nombreuses actions à mettre en place et les avons placées dans le temps. Regroupés sous cinq grands axes, nous pouvons dire maintenant que nous avons un plan d'action pour les prochaines années. Nous avons précisé notre trio "Mission - Vision - Valeurs" et l'équipe a vraiment fait du beau boulot pour mettre en mot tout ce que nous avons discuté lors des rencontres du diagnostic. Chapeau! Nous avons aussi continué d'améliorer notre guide des employées et mis en place un comité des ressources humaines et un comité finance et vérification.

Femmes-action fait face, comme plusieurs organismes, à un sous-financement chronique. Nos efforts, depuis plusieurs années pour rehausser notre seuil plancher, demeurent sans effet. Cette situation est frustrante et met l'organisme en situation précaire pour offrir des conditions de travail intéressantes à nos intervenantes. Malgré tous nos efforts pour faire reconnaître l'organisme à sa juste valeur, recevoir une subvention plus juste pour notre organisme semble une hérésie. Nous nous butons à de la bureaucratie sourde qui malgré toutes nos explications nous garde sous le seuil acceptable de 40% de notre financement selon le BBR. Cette année aura été particulièrement difficile, car nous n'avons pas eu les moyens de nos ambitions et n'avons pu tenir nos engagements envers nos intervenantes. Le Conseil d'Administration aurait aimé mettre en place un programme d'assurances collectives pour nos travailleuses et malgré une hausse de salaire substantiel, il est difficile de rester concurrentiel dans le marché du travail. Le projet restera malheureusement dans les cartons, mais nous promettons d'y remédier dès que possible financièrement. La pression se fait sentir de plus en plus sur l'organisme, cette situation crée beaucoup de déception et est très stressante financièrement pour l'équipe et le Conseil d'administration.

Je souligne les efforts considérables de l'équipe qui est toujours en mode solution et à la recherche de subventions afin de mener à bien notre mission et offrir des services de qualité. Les administratrices continueront le travail amorcé pour que l'organisme reçoive le financement équitable selon notre typologie, ce qui permettra de reconnaître à sa juste valeur le travail exceptionnel fait par les intervenantes.

Malgré ce resserrement au niveau du budget, nous avons été en mesure de donner des services de qualité aux femmes et une subvention additionnelle a permis de planifier un projet plein-air qui aura eu lieu au moment où vous lirez ces lignes. Une randonnée dans le magnifique Charlevoix où les participantes auront à dépasser leurs limites, laisser place à l'imprévu et vivre des moments de partage puissants. Finalement, je tiens à remercier chaleureusement André Houle, les membres du Conseil d'administration et l'équipe d'intervenantes, votre apport est essentiel à l'organisme, merci encore!

Bonne lecture!



Nos membres du conseil d'administration

Comité exécutif



Mélanie Tremblay
Présidente



Colombe Lemieux
Secrétaire-trésorière



Jacqueline Lemieux
Vice-présidente

Administratrices



Josée Gagné



Marie-Claude Frenette



Gabrielle Bouchard



Malika Belal



Louise Trudel



L'équipe de trois intervenantes



Carolane Bouchard
Intervenante sociale

Graduée du baccalauréat en travail social à l'Université du Québec à Chicoutimi. Carolane possède plusieurs expériences d'intervention en milieu communautaire. Elle a le bien-être des femmes à cœur et est une intervenante dynamique et dévouée.



Stéphanie Brassard
Intervenante sociale

Stéphanie est diplômée du baccalauréat en psychologie et du certificat en toxicomanie de l'Université du Québec à Chicoutimi. Elle est dotée d'une grande écoute et elle souhaite aider les femmes à s'actualiser pour atteindre un équilibre dans leur vie.

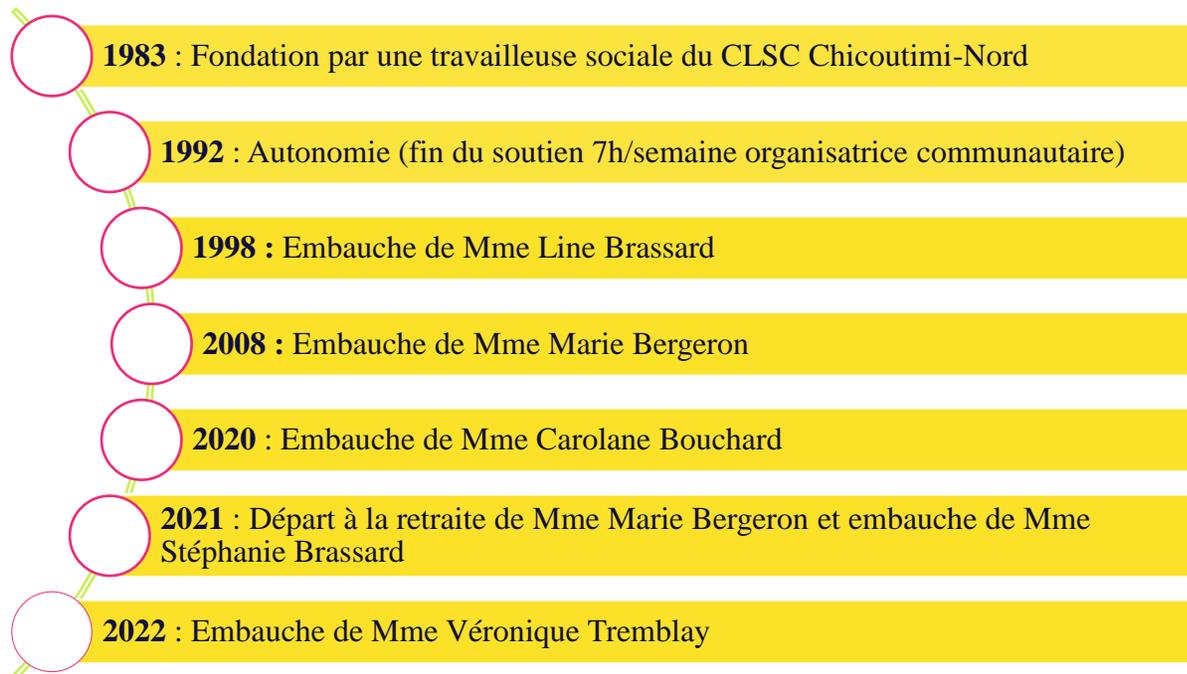


Véronique Tremblay
Intervenante sociale

Véronique a obtenu un baccalauréat en travail social par cumul à l'Université du Québec à Chicoutimi. Elle a longtemps travaillé auprès des personnes âgées et a aussi agi comme bénévole dans plusieurs organismes communautaires de la région. Elle est une intervenante positive, ouverte d'esprit et elle a une grande force de caractère.



Historique



Au début des années 80, une travailleuse sociale du CLSC de Chicoutimi-Nord constate qu'une grande partie de sa clientèle, composée majoritairement de femmes, consulte pour des problèmes reliés à une rupture d'union (divorce ou séparation de fait). Elles vivent notamment de l'isolement, de la détresse psychologique, du stress, de la perte de confiance en soi, etc. Elle débute alors des rencontres de groupe afin de favoriser le support mutuel entre femmes vivant cette même réalité. Ce groupe prend donc le nom de Femmes-Action.

Le groupe Femmes-Action est incorporé en 1983 et débute alors des rencontres régulières qui s'adressent spécifiquement aux femmes. Les rencontres sont orientées sur l'information et l'aspect juridique d'une séparation. À l'époque, les procédures judiciaires étaient plus complexes et prenaient beaucoup plus de temps qu'aujourd'hui. Les procédures pouvaient s'échelonner sur une période de 3 à 5 ans. Différents services étaient offerts aux femmes tels que l'accompagnement chez un.e avocat.e, à la cour ou au bureau de l'aide juridique, de l'information, de l'intervention téléphonique, du support, etc. Les services variaient selon la disponibilité des militantes-bénévoles constituées de femmes ayant elles-mêmes vécu une séparation ou un divorce.

Les services ont évolué au fil des années et se sont adaptés aux modifications des lois au niveau de la séparation. Entre autres, la loi sur le partage du patrimoine familial pour les conjoints mariés est instaurée en 1989 et défavorise moins les femmes au niveau économique qu'autrefois. Les procédures deviennent moins longues (6 mois à un an, en général). De plus, le développement de ressources



spécialisées en violence conjugale a fait que le groupe a dû s'adapter, entre autres, pour éviter de se dédoubler dans l'offre de services.

En 1992, l'organisation est principalement un groupe d'entraide et bénéficie de l'aide d'une organisatrice communautaire, Mme Cécyle Simard, du CLSC Saguenay-Nord. Deux animatrices sont engagées 12h/semaine par le comité organisateur. Ces animatrices ne sont pas des professionnelles ; elles sont des femmes ayant elles-mêmes vécu une séparation. Elles reçoivent une compensation pour leurs services. Elles animent surtout le groupe d'entraide et assurent un volet d'intervention individuelle (1 à 2 rencontres maximum par femmes).

Vers 1998, une première intervenante est engagée à temps plein, soit Mme Line Brassard, qui a œuvré pour l'organisme pendant 10 ans. À l'époque, l'organisme louait un local au 371 rue Racine. Mme Marie Bergeron a été embauchée à temps plein en 2008. Elle travaille avec Mme Brassard et quitte l'organisme quelque temps après. En 2010, Femmes-Action : Séparation-Divorce déménage dans les locaux du Centre de prévention du suicide 02 (CPS 02) au 780, rue Joliette. Mme Bergeron demeure la seule intervenante à temps plein jusqu'en 2020.

En 2020, Mme Carolane Bouchard est engagée à temps plein alors que Mme Bergeron prend une retraite progressive. Mme Bergeron prend officiellement sa retraite en mars 2021. À la suite de son départ, un processus est enclenché pour permettre de trouver une nouvelle ressource pour compléter l'équipe. À l'issue de ce processus, Mme Stéphanie Brassard est embauchée à temps plein en mai 2021. Après 12 ans d'occupation des locaux au CPS 02, Femmes-Action doit se relocaliser. L'organisme trouve domicile en février 2022 dans de beaux locaux situés au 1200, boulevard du Saguenay Ouest. Enfin, en mai 2022, Mme Véronique Tremblay est engagée portant ainsi l'équipe à trois intervenantes.

Témoignage

J'ai choisi de demander de l'aide chez Femme-Action : séparation - divorce une fois mon processus de divorce pratiquement terminé... J'y avais laissé tellement d'énergie que j'avais besoin d'aide pour passer à la prochaine étape que j'avais choisi : vivre ma vie seule, sans mon conjoint des 21 dernières années. On aurait dit qu'à ce stade, j'avais encore toute cette volonté de me déployer, mais je n'avais plus de force. Mes ailes s'étaient épuisées. J'avais besoin de quelqu'un pour faire face à mes peurs, pour m'aider à poursuivre les changements amorcés, vivre l'inconfort qui accompagne inévitablement ces changements. L'intervenante m'accueille avec bienveillance en respect avec ce que je suis et m'offre un soutien qui s'adapte à qui je suis. Après m'avoir écouté, elle résume d'une façon imagée ce que je lui ai dit qui va jusqu'à illustrer le prochain pas à franchir et qui favorise l'observation de ce qui est en train de se passer dans ma vie. Je ressors apaisée des rencontres et prête à poursuivre l'aventure de cette nouvelle vie que j'ai choisi.

Femme bénéficiaire des services



Mission :

L'année dernière, les travaux de planification stratégique et la journée de lac à l'épaule ont mené vers certaines propositions. Par exemple, sans être dénaturée, la mission a été reformulée afin de mieux refléter les réalités actuelles.

« Femmes-Action accompagne gratuitement les femmes de 18 ans et plus de la région du Saguenay et des environs qui sont en processus de séparation ou qui réfléchissent à cette éventualité afin de les soutenir dans leurs défis, leur autonomisation et leur mieux-être. »*

*Le terme « femmes » fait référence à toutes les personnes qui s'auto-identifient comme telles, et ce quelles que soient leur origine, condition et orientation.

Vision :

Cette reformulation a aussi permis de faire émerger la vision de l'organisme. Bien que cette vision fût déjà bien présente auparavant, elle est maintenant devenue tangible et elle devient ainsi un souhait officiel de l'organisme pour notre société.

« Participer à la santé, à l'équilibre et au pouvoir d'agir des femmes qui vivent une séparation ou qui se questionnent afin de contribuer à une société plus épanouissante, inclusive et solidaire. »

Valeurs

Qui dit mission et vision dit aussi les valeurs ! Voici donc les 5 grandes valeurs qui définissent Femmes-Action : Séparation-Divorce. Ses valeurs sont véhiculées par l'équipe, le conseil d'administration et elles sont l'essence même de l'organisme.

- ❖ **Entraide :** Pour nous, l'entraide représente le sentiment d'être soutenue par un réseau de femmes qui vivent des situations similaires. C'est aussi la possibilité de bénéficier de l'expérience des autres pour avoir un regard différent et l'émergence d'une énergie commune pour aller de l'avant dans son propre processus. Pour l'équipe de Femmes-Action, cela signifie aussi l'entraide entre organismes communautaires et partenaires du milieu qui se serrent les coudes et travaillent en équipe afin d'être complémentaires.
- ❖ **Écoute :** L'écoute est une valeur de base pour nous ; qui induit beaucoup plus que le fait d'entendre les confidences qu'une personne nous fait part. Il s'agit de reconnaître l'autre à



travers ce qu'elle vit, de la normaliser, de l'écouter activement sans jugement, et de chercher à voir le monde avec les yeux de l'autre.

- ❖ **Bienveillance** : Cette valeur révèle pour nous un état d'esprit teinté d'indulgence, de gentillesse et de compréhension de la part de l'équipe d'intervenantes lorsqu'elle accueille les femmes bénéficiaires dans leur bureau de consultation. C'est également une valeur que nous souhaitons transmettre à toutes les femmes qui passent par nos services, afin qu'elles apprennent à cultiver l'amour de soi et un discours intérieur « bienveillant » imprégné de douceur. C'est une façon d'être qui fait en sorte que chaque femme se sente accueillie, respectée et accompagnée positivement dans son processus ; en étant reconnue dans ses forces et ses bons coups.
- ❖ **Empathie** : Elle signifie pour nous le fait de faire preuve de sensibilité et de compassion face aux émotions difficiles que peut vivre l'autre personne, avoir la capacité de comprendre ce qu'elle éprouve tout en conservant une certaine distance affective. Cela permet à chaque femme de s'exprimer en toute confiance sans se sentir juger.
- ❖ **Inclusion** : L'inclusion représente d'abord l'accessibilité à nos services pour l'ensemble des femmes, peu importe ses capacités, son orientation sexuelle, son origine, etc. C'est donc se sentir accueilli et considéré tel que vous êtes, dans votre entièreté. Par ailleurs, la valeur de l'inclusion incarne aussi la tolérance envers les autres, dans les groupes d'entraide et avec les femmes bénéficiaires.

Services offerts :

Certaines choses sont modifiées avec le temps, mais d'autres sont là pour de bon. Nos services de base et notre horaire demeurent les mêmes ! Voici donc un petit rappel des services offerts chez Femmes-Action : Séparation-Divorce et un petit résumé de chacun.

- ❖ Intervention téléphonique : c'est le premier contact avec nous !
- ❖ Rencontre individuelle : si vous souhaitez parler plus en profondeur de votre situation !
- ❖ Groupe d'entraide : c'est la porte d'entrée au réseau de soutien et aux activités spéciales !
- ❖ Café-rencontre : pour celles qui ont un horaire atypique et qui veulent briser l'isolement !
- ❖ Information juridique de base : pour des questions juridiques ou des références vers les bonnes ressources !



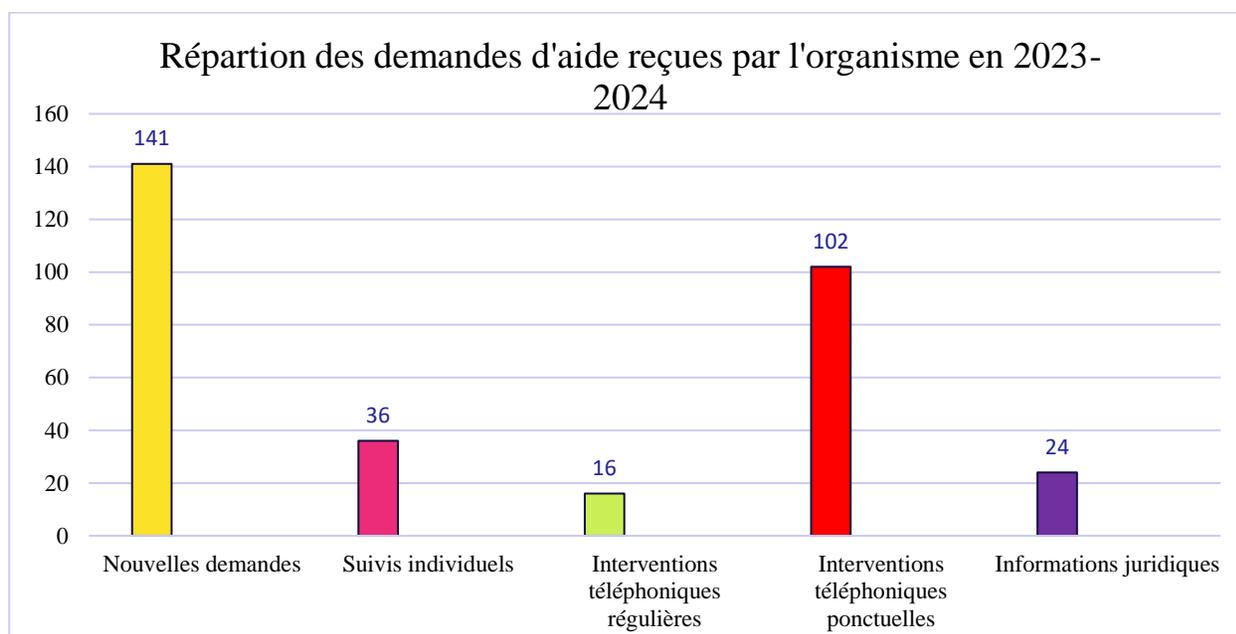
- ❖ **Accompagnement juridique** : pour avoir du soutien psychologique lorsque vous ressentez de l'anxiété face aux démarches juridiques !

Horaire :

Lors de la dernière année, les services d'intervention téléphonique et individuelle de l'organisme se sont déroulés du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h 30 et le vendredi de 8 h 30 à 12 h.

Demandes d'aide

Cette année, 190 personnes différentes ont bénéficié des services de Femmes-Action : Séparation-Divorce. Cela représente une hausse de 10 % des demandes d'aide, comparativement à l'an passé.



Les intervenantes ont reçu 141 nouvelles demandes d'aide provenant de femmes n'ayant jamais eu recours aux services auparavant (une augmentation de 19% comparé à l'année dernière), 32 demandes provenant de professionnels pour référer des femmes, 6 demandes de proches. L'an dernier, 115 nouvelles demandes avaient été recensées ; cela signifie donc que l'organisme continue de se faire connaître par la population.

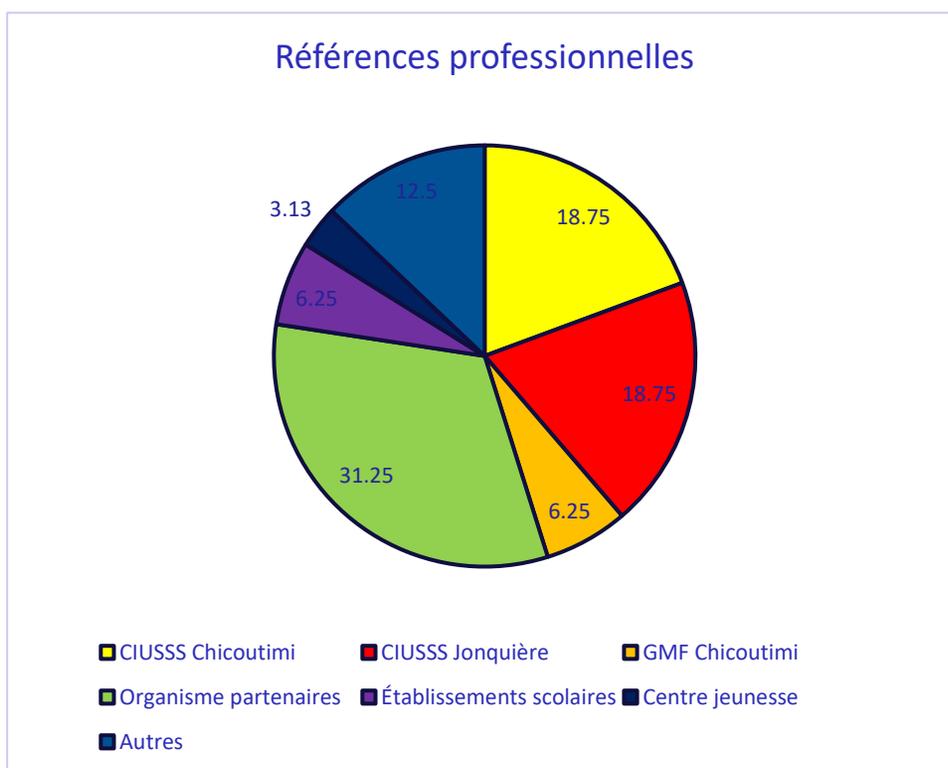
Les intervenantes ont effectué un total de 277 interventions au cours de l'année, tout type d'interventions confondu. Environ 36 demandes de suivis d'intervention individuelle à court, moyen ou long terme ont été effectuées par les trois intervenantes. Contrairement aux deux dernières années, la majorité des rencontres individuelles se sont faites en présentiel alors que quelques-unes se sont



tenues en virtuel. De plus, environ 16 appelantes régulières ont bénéficié du service d'intervention téléphonique. 102 interventions téléphoniques ponctuelles ont été effectuées dont 24 appels pour obtenir des informations juridiques. L'équipe a aussi fait une douzaine d'interventions téléphoniques auprès de proches qui cherchaient des ressources pour une femme.

Répartition des demandes d'aide

Cette année, l'équipe a aussi cherché à avoir une meilleure idée de la proportion de femmes qui ont vécu des enjeux de violence conjugale parmi celles qui ont fait des demandes d'aide dans nos services. Bien que la mission de Femmes-action : Séparation-Divorce ne soit pas spécifiquement d'intervenir dans des cas de violence, il n'en demeure pas moins que les femmes vivant une séparation ou se questionnant sur leur relation ne sont pas épargnées par ce fléau. Sur un **échantillon de 50 femmes**, nous avons relevé que **68% des femmes** de cet échantillon ont subi une ou plusieurs formes de violence conjugale de la part de leur conjoint ou ex-conjoint. Ainsi, **32% des femmes** de cet échantillon n'ont pas subi de formes de violence de la part de leur conjoint ou ex-conjoint.



L'organisme a reçu des références provenant de la ligne *Info Social 8-1-1 et SOS violence conjugale*, une quarantaine de références d'intervenant.es du CIUSSS (médecins, psychiatres, psychologues des hôpitaux et GMF de la région, Centre Jeunesse, CLSC, Centre de réadaptation en dépendance) et une quarantaine de références d'organismes communautaires (CAVAC, Le Maillon, Accès-Travail-Femmes, Centre de prévention du suicide 02, Maison des familles, Service communautaire de



consultation individualisée, Centre de Ressources pour les Familles des militaires de Bagotville, Service de Travail de rue, etc.). Femmes-Action a aussi été référée par le service de police de la région. Le bouche-à-oreille a suivi son cours, de même que les recherches de ressources sur internet. Quelques femmes qui ont eu recours à l'organisme par le passé ont sollicité les intervenantes pour une nouvelle rupture.

Par ailleurs, les intervenantes ont effectué quelques accompagnements juridiques, soit chez l'avocat, au bureau d'aide juridique ou encore par des consultations virtuelles avec les avocat.es de la ligne Rebâtir. L'équipe a accompagné **6 femmes** lors de rencontres virtuelles avec des avocates de Rebâtir afin de les soutenir et de pouvoir prendre des notes pour être certaine que l'information a été bien comprise. Elles ont aussi eu à faire quelques démarches auprès de coopératives d'habitations et de l'Office municipal d'habitation (OMH) pour aider des femmes en recherches de logements abordables. À l'occasion, elles ont orienté les femmes vers le Service budgétaire communautaire, Accès-Travail-femmes, L'Astuce, différentes épiceries communautaires et comptoirs vestimentaires pour faire face à la précarité financière.

Deux femmes ont aussi bénéficié du petit fond d'urgence pour l'aide de dépannage prévu par l'organisme. En juin 2023, **2 cartes de téléphonie de 25\$** a été remises à une femme dans une situation très précaire qui avait besoin d'avoir un cellulaire fonctionnel afin de pouvoir avancer efficacement ses démarches pour sa séparation. Puis, en avril 2024, **2 cartes d'essence pré-payée de 25\$** ont été données à une jeune femme en attente d'obtenir ses prestations d'aide sociale et devant faire beaucoup de déplacement pour déménager dans son HLM à la suite d'une séparation.

Groupe d'entraide et café-rencontre

Les rencontres du groupe d'entraide ont eu lieu tout au long de l'année, soit du 12 avril 2023 au 20 mars 2024 en raison d'un mercredi soir sur deux. Comme



par les autres années, le groupe était sous une formule ouverte, les femmes pouvaient participer aux séances selon leurs besoins et leurs intérêts pour les thématiques proposées. Contrairement à la dernière année, la participation aux soirées du groupe d'entraide a été plutôt constante. Après les vacances estivales, les intervenantes ont proposé aux femmes de garnir le calendrier de discussions libres et d'activités spéciales (activités artistiques, petits jeux ludiques, etc.). Aussi, il y a eu trois calendriers puisque les intervenantes ont proposé de structurer les calendriers sous forme de sessions. Il y aura maintenant, un calendrier automnal, un hivernal et un printanier. Cela



permet de sonder les femmes pour connaître leurs besoins et intérêts en temps réel et de s'adapter à leurs désirs au fur et à mesure que les saisons avancent.

Café-Rencontre

Les activités du café-rencontre ont eu lieu aux deux semaines durant toute l'année à l'exception d'une petite pause pour le temps des fêtes. Les rencontres ont permis de rejoindre des femmes ayant un horaire atypique, des femmes plus âgées et des femmes n'ayant pas de disponibilités de soir. Le café-rencontre a permis aux participantes de prendre soin de chacune d'entre elles, de briser l'isolement, de leur redonner confiance en leurs capacités sociales, de développer un bel esprit d'entraide et de tisser de beaux liens sororaux. Aucune thématique n'était proposée, les femmes se présentaient et discutaient de ce qu'elles vivaient dans le moment présent autour d'un bon café et d'une collation.

Thématiques du groupe d'entraide

Les deux formules de groupes ont permis de briser l'isolement de plusieurs femmes, de normaliser la situation de chacune, de communiquer de l'information, de favoriser l'entraide entre les femmes vivant des situations similaires, de permettre de participer à des activités spéciales et de découvrir certains intérêts. Comme l'année dernière, les intervenantes ont eu la chance d'être témoins d'échanges constructifs, du développement d'amitiés sincères et durables entre les participantes. Elles ont aussi constaté qu'un lien d'appartenance se solidifie de plus en plus au groupe et au café-rencontre. 35 femmes ont bénéficié des rencontres du groupe d'entraide dont 14 ont participé aux deux formules de groupe offertes.

Le groupe d'entraide a pu accueillir une moyenne de 6 femmes par rencontre. 2 femmes ont assisté à l'intégralité des rencontres alors que les autres venaient plutôt de façon sporadique. De son côté, le café-rencontre a accueilli une moyenne de 4 femmes par séances tenues dont 3 femmes ont participé à toutes les réunions proposées. Le groupe d'entraide et le café-rencontre ont généré à eux deux 136 présences durant l'année.

Tableau des thématiques du groupe d'entraide du mercredi soir

Mois	Thème de la soirée
Avril	<ul style="list-style-type: none">• S'engager après la rupture.• La manipulation dans les relations amoureuses.
Mai	<ul style="list-style-type: none">• Discussion libre.• Discussion libre.



Juin	<ul style="list-style-type: none">• Souper spécial pique-nique.
Octobre	<ul style="list-style-type: none">• Soirée témoignage.• Soirée juridique avec Mme Jacqueline Lemieux.
Novembre	<ul style="list-style-type: none">• Soirée créative de peinture sur roches.• Discussion libre.
Décembre	<ul style="list-style-type: none">• Activité spéciale pour Noël : souper au restaurant Pacini et échange de cadeaux
Janvier	<ul style="list-style-type: none">• Atelier créatif « projection de la nouvelle année ».
Février	<ul style="list-style-type: none">• Discussion libre.
Mars	<ul style="list-style-type: none">• Soirée de création d'une œuvre sur toile.• Soirée cinéma.

Activités spéciales

Souper de Noël



Comme chaque année, les intervenantes prévoient une soirée festive avec les participantes du groupe d'entraide et du café-rencontre avant le congé des fêtes. Cette année, c'est le 6 décembre au restaurant



Pacini que le traditionnel souper de Noël a eu lieu. Ce sont 12 femmes qui ont participé à la soirée avec les 3 intervenantes. Le groupe a pu profiter de l'intimité de la grande salle du restaurant pour souligner la fin de la session du groupe. Pour égayer la soirée, les femmes étaient invitées à apporter un cadeau d'une valeur de 5 \$ maximum qu'elles avaient acheté, fabriqué ou récupéré (un objet de la maison) pour participer à un échange de cadeaux. Les femmes ont aussi reçu plusieurs surprises; un montant de 30 \$ a été remis à chacune pour le souper et un tirage de cadeau reçu par des commanditaires a permis à toutes les femmes de repartir avec un cadeau supplémentaire (la liste des cadeaux et des commanditaires est disponible à la page 23).

Projet plein air « Weekend Sépar'action » 2.0

Durant la période estivale, les intervenantes ont effectué des recherches pour proposer une nouvelle version au projet plein air réalisé en 2022. Elles ont même eu l'opportunité de se rendre dans un Colloque d'intervention par la nature et l'aventure (INA) qui a eu lieu au camp Minogami en Mauricie les 23 et 24 novembre dernier. Elles ont assisté à une panoplie de conférences sur des thèmes variés reliés à l'intervention en contexte d'aventure. L'accessibilité de projets en INA pour les personnes à mobilité réduite, les effets de l'activité physique sur la santé mentale, des présentations de résultats de projet ayant eu lieu avec diverses clientèles (personne en itinérance, peuple des Premières Nations, etc.). Cela a été une source d'inspiration pour les deux intervenantes et a permis de se réseauter avec plusieurs acteurs importants dans le domaine au Québec.

Plusieurs idées d'activités sont ressorties : expédition en canot-camping, randonnée pédestre, etc. Les intervenantes ont aussi exploré les endroits à prioriser pour la réalisation de l'expédition afin de limiter le temps de transport et de s'assurer que les participantes puissent vivre un petit dépaysement. C'est ainsi que le nouveau projet d'intervention par la nature et l'aventure a pris la forme d'une expédition de 4 jours de randonnée pédestre et de trois nuits en refuge dans le sentier de la Traversée de Charlevoix. Caroline Desforges de Centré Mieux-Être a été embauchée pour son expertise, pour assurer la logistique, la réalisation du processus complet du projet et pour soutenir l'équipe dans les nombreuses démarches.

Ensuite, l'équipe a procédé à une période de recrutement auprès des femmes bénéficiaires avec un objectif d'un maximum de 12 femmes et un minimum de 6 femmes (voir dépliant promotionnel en annexe 3). Après la période de recrutement, une rencontre d'information a eu lieu le 11 mars afin d'informer les femmes du déroulement du processus complet menant à l'expédition finale et de leur permettre de poser leurs questions pour prendre une décision éclairée (confirmer leur participation). Pour participer à





l'expédition finale, 4 rencontres préparatoires sont prévues à l'horaire afin de s'assurer de la cohésion du groupe et pour la préparation physique des femmes (programme d'entraînement proposé). Les rencontres préparatoires se tiendront les 1^{ers}, 15, 29 avril ainsi que le 13 mai et le séjour à Charlevoix aura lieu du 18 au 21 mai. Bonne expédition à toutes !

Mini-Programme de yoga/méditation et développement personnel

L'an passé, une intervenante de l'équipe avait travaillé en concertation avec une professeure de yoga du milieu (Maya Guénon) afin de faire bénéficier aux femmes de l'organisme de ce précieux outil de gestion des émotions et du stress. La formule était sous forme d'un atelier de 2h qui alliait yoga, méditation et activités de développement personnel condensé en quatre soirées thématiques d'une durée de 2 h (voir affiche promotionnelle en annexe 1).

Pour une deuxième année consécutive, le mini-programme de yoga/méditation et développement personnel a été offert à un groupe de 7 femmes d'âge et de profil variés. La constance de la participation a varié d'une femme à l'autre, mais nous avons eu un noyau de 3 femmes qui ont été présentes à toutes les rencontres et qui ont témoigné avoir bénéficié énormément de leur participation à cette activité.



Voici les dates des rencontres ayant eu lieu au cours de l'année financière 2023-2024 :

Première Édition		
Date	Thématique	Nombre de participantes
15 mai 2023	<i>Manifester sa vitalité</i>	6
12 juin 2023	<i>Ouvrir son cœur</i>	5

Deuxième Édition		
Date	Thématique	Nombre de participantes
16 octobre 2023	<i>S'enraciner</i>	13
30 octobre 2023	<i>Lâcher prise</i>	5
13 novembre 2023	<i>Manifester sa vitalité</i>	5
27 novembre 2023	<i>Ouvrir son cœur</i>	3



Une belle journée d'automne aux pommes

Le 22 septembre dernier, l'équipe d'intervenantes a eu la chance de se rendre sur le magnifique site enchanteur de la vieille ferme à St-Fulgence avec un beau groupe de 8 femmes ayant participé au groupe d'entraide dans les derniers mois. Le départ fut le vendredi vers 12h avec un véhicule 12 passagers afin de se rendre sur place et déguster un bon pique-nique avec les produits locaux cuisinés sur place (quiches maison, limonade de cassis, biscuits, etc.). Nous sommes ensuite allées dans le verger cueillir des pommes pour en rapporter à la maison. L'activité organisée par l'organisme avait pour but d'offrir une activité dans une ambiance légère et décontractée afin que les femmes puissent se changer les idées, créer des liens entre elles et avoir du plaisir. Les éclats de rire, les sourires, les moments de contemplation et les discussions de groupe ont été au rendez-vous et la journée fut une réussite sur toute la ligne. Les femmes ont énormément apprécié la sortie et nous ont témoigné beaucoup de gratitude.



Témoignage

Après 33 ans de fréquentation dont 27 ans de mariage, 2 enfants, une pandémie où le travail supplémentaire et le départ des enfants ont affectée ma santé psychologique, j'ai pris une difficile, mais évidente décision, de laisser mon conjoint. Heureusement, quelques mois plus tôt, j'avais vu l'affiche du centre de Femmes-Action : Séparation-Divorce au Parc Rivière-du-Moulin. J'y ai découvert une intervenante hors pair offrant des services répondant énormément à mes besoins dans un contexte de récente séparation. L'écoute, l'empathie, le respect ont été présents tout au cours de nos multiples rencontres. Sa disponibilité a été fortement appréciée lors de violent questionnement et de doute persistant. L'activité de yoga a été un moment de ressourcement nécessaire lors de cette période éprouvante. Le simple mot « merci » est insuffisant pour exprimer la gratitude envers la qualité de l'intervention que j'ai reçue.

Femme bénéficiaire des services



Vie associative et démocratique

Assemblée générale annuelle

Cette année, 18 personnes ont assisté à l'assemblée générale annuelle tenue le 15 juin 2023. Dans un premier temps, nous avons proposé un petit 5 à 7 pour permettre un accueil spécial aux membres et de socialiser. Dans un deuxième temps, cette AGA fut l'occasion d'effectuer le bilan de l'année de l'organisme et de tenir des élections qui ont mené à des changements au sein des membres du conseil d'administration. En effet, 5 membres ont reconduit leurs mandats alors que 2 nouveaux membres ont été élus. Le conseil d'administration pour l'année 2022-2023 comptait 7 membres. Mme Mélanie Tremblay est demeurée présidente alors que Mme Colombe Lemieux a pris le poste de secrétaire et Malika Belal, Gabrielle Bouchard, Marie-Claude Frenette, Josée Gagné et Louise Trudel les postes d'administratrices.

Rencontres du conseil d'administration

Cette année, les convocations des rencontres se sont faites par courriels et des petits rappels se sont faits par téléphone. Les rencontres du conseil d'administration ont eu lieu pour la plupart dans le grand salon du 1200, boulevard du Saguenay Ouest. Donc, ce sont 9 rencontres du CA qui se sont tenues dans nos locaux.

Le CA est constitué de 3 femmes ayant eu recours aux services de Femmes-Action : Séparation-Divorce par le passé et de 4 femmes issues de la communauté qui ont la mission de l'organisme à cœur. Malheureusement, ayant eu des changements dans sa vie, Mme Gabrielle Bouchard a démissionné de son poste d'administratrice, portant le conseil d'administration à 6 membres. Toutefois, l'équipe a approché Mme Jacqueline Lemieux, avocate retraitée, afin d'évaluer son intérêt à s'impliquer et de pourvoir le poste vacant. À notre grand bonheur, celle-ci a répondu positivement à notre demande et elle occupe le poste de vice-présidente depuis. Par ailleurs, tout comme l'année dernière, le conseil a pu compter sur l'aide de M. André Houle pour l'aspect administratif tout au long de l'année.

Membres de l'organisme

L'année dernière, Femmes-Action : Séparation-Divorce comptait 29 membres à son actif et l'organisme prévoyait poursuivre le recrutement. Il en a été autrement, puisque la planification stratégique a soulevé quelques questionnements au niveau du système d'adhésion et des catégories de membres. L'équipe a plutôt participé à une rencontre de concertation avec un organisme partenaire et fait des recherches pour se pencher sur la question. Ensuite, les intervenantes ont retravaillé la documentation associée et ont aussi élaboré une proposition pour le contenu d'une pochette d'accueil qui pourrait être remise à chaque nouveau membre. Cette pochette contiendrait la documentation nécessaire pour que chaque membre puisse se familiariser au bon fonctionnement de l'organisme. À l'heure actuelle, les membres du conseil d'administration analysent les propositions faites par les intervenantes afin d'émettre des commentaires et proposer des modifications au besoin. Finalement,



après l'approbation du conseil d'administration, les documents pourront être produits et la distribution pourra débuter.

Bénévolat

Cette année, en plus de faire un super travail de bénévolat au sein de notre conseil d'administration, nos administratrices se sont impliquées dans les rencontres de la planification stratégique et ont aussi créé deux comités de travail dédiés au bon fonctionnement de l'organisme. En effet, les comités finance/vérification et ressource humaine ont été mis sur pieds pour travailler sur certains dossiers et émettre des recommandations au conseil d'administration. Le comité finance/vérification est composé de Mmes Colombe Lemieux, Mélanie Tremblay, Louise Trudel et de M André Houle. Le comité ressource humaine est quant à lui composé de Mmes Josée Gagné, Jacqueline Lemieux, Mélanie Tremblay et de M André Houle. L'équipe d'intervenantes s'implique aussi aux rencontres des comités.



L'équipe d'intervenantes a encore pu bénéficier de l'aide précieuse de Mme Jacqueline Lemieux, une avocate en droit familial et ancienne médiatrice familiale maintenant retraitée. Celle-ci a pu communiquer de **l'information juridique personnalisée** à environ **15 femmes** ayant demandé de l'aide auprès de notre organisme. Ces femmes ont été très reconnaissantes de ce précieux service qui a pu leur permettre d'avancer dans leur démarche de façon plus éclairée. D'ailleurs, Mme Jacqueline a aussi donné un bon coup de main à Carolane lors de la réalisation du mini programme de yoga/méditation/développement personnel.

Nous avons aussi eu la chance d'être en contact avec de belles et généreuses personnes qui sont venues partager leurs expériences et leurs expertises avec les femmes du groupe d'entraide.

Mmes Maryse Allaire et Louise Trudel ont eu la générosité d'assister notre intervenante Véronique Tremblay lors des soirées du groupe d'entraide ou des réunions du café-rencontre. Mmes Allaire et Trudel soutenaient Véronique entre autres pour déplacer les tables et les replacer, assurer un accueil à l'entrée, etc. Un grand merci à Mmes Maryse et Louise pour cette belle implication !

Nous profitons de l'occasion pour faire des remerciements spéciaux à ses merveilleuses personnes qui ont permis d'enrichir l'organisme par leurs présences et leurs générosités. Nous souhaitons que ses belles collaborations puissent se poursuivre et aussi donner le goût à d'autres personnes de partager leurs connaissances et leurs expertises avec les femmes et les intervenantes.

Party de Noël du communautaire

Samedi le 25 novembre, les trois intervenantes ont participé à une soirée spéciale organisée par le comité de la vie associative de la CDC du Roc. Tous les travailleurs et bénévoles des organismes communautaires de la région étaient invités pour la soirée festive sous le thème des années 20. C'est



donc plus d'une centaine de personnes qui étaient présentes et costumées pour l'occasion. Les membres ont pu discuter entre eux à leur arrivée et ensuite, ils étaient invités à prendre place pour un savoureux souper 3 services. Finalement, il y a eu le tirage de nombreux prix de présence et une soirée dansante.



Une belle soirée !

40e anniversaire du CALACS Saguenay (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)

Le 16 novembre, les intervenantes ont participé à la soirée formule souper-spectacle du CALACS du Saguenay qui fêtait son 40e anniversaire. Pour cette soirée spéciale, plusieurs organismes partenaires de la région étaient invités à se joindre aux festivités. En premier lieu, il y a eu un souper 4 services et ensuite le spectacle d'humour féministe des Divertichiantes du Projet Stérone. Une soirée inspirante !



Rencontre politique

Le 23 janvier dernier, la députée au fédéral Andréanne Larouche du Bloc québécois et également porte-parole en matière de condition féminine est venue visiter l'équipe au cours de sa tournée des organismes de la région. Nous avons pris le temps de répondre à ses questions portant sur les enjeux que vivent les femmes vivant un contexte de séparation dans la région et les problèmes sociaux qui ont beaucoup d'impacts sur celles-ci (crise du logement, pénurie de garderies, inflation et augmentation du coût de la vie), etc. Nous avons également partagé avec elle notre réalité comme petit organisme communautaire et les défis au niveau du financement, notamment.



Dons et commandites

André Martel et Associés Services financiers

Juste avant la période des fêtes, l'organisme a eu le bonheur de recevoir un beau don de 1000 \$ de la part de André Martel et Associés Services financiers. Un grand merci à M. André Martel et son équipe pour leur grande générosité et leur soutien à notre mission.





Promotions et partenariats

Commandites

En décembre, à l'occasion du souper de Noël du groupe d'entraide, nous avons reçu une panoplie de cadeaux à offrir aux femmes grâce à de généreux donateurs. rices :

- Mme Jennyfer Bernier : un ensemble de produits pour cheveux de **GLAM** ;
- Mme Guylaine Claveau : 2 chèques-cadeaux de 25 \$ chez **Friprix** ;
- Mme Catherine Sauvageau : 5 tuques et 5 capuches **Nopé** ;
- Mme Stéphanie Taché : certificat cadeau de 150 \$ (facial et épilation des sourcils) chez **À Pro'Peau Esthétique** ;
- Mme Gabrielle Thériault : un porte-monnaie de **GABAS** ;
- Mme Mélanie Tremblay : un ensemble de produits pour le corps Mali **Mélo** ;

La liste est impressionnante ! Un grand merci à ces généreuses personnes et entreprises pour cette belle contribution à notre organisme. Merci d'avoir notre mission à cœur et par la même occasion de nous permettre de prendre soin des femmes.

Distribution de dépliants et d'affiches

Cette année, nous avons poursuivi la distribution de dépliants et de notre affiche promotionnelle. Les affiches se sont donc retrouvées dans les cabinets de toilettes de différents restaurants, sur les babillards d'organismes partenaires, dans les bibliothèques de la région, etc. La distribution de dépliants a pu se faire de façon traditionnelle soit par envoi postal et en main propre aux différents partenaires. Les intervenantes ont distribué environ 450 dépliants à des organismes partenaires, dans des établissements scolaires et les CLSC de la région.

Présentation des services à la Maison des familles de La Baie

Le 18 avril, une intervenante et la stagiaire se sont déplacées à la Maison des familles de La Baie pour aller rencontrer l'équipe et faire une présentation de nos services. Adélie, notre stagiaire, avait préparé une présentation PowerPoint pour l'occasion. L'intervenante et la stagiaire ont aussi répondu aux questions de l'équipe, questions qui étaient essentiellement au niveau juridique. Notre intervenante en a aussi profité pour laisser des dépliants ainsi qu'une affiche.

Présentation des services chez Trajectoire Parents-Jeunes APAC

Le 19 juillet, une intervenante s'est rendue dans les bureaux de l'organisme Trajectoire Parents-Jeunes APAC pour faire une présentation des services et répondre aux questions des 4 intervenants présents à la rencontre. Notre intervenante en a profité pour distribuer des dépliants, des crayons et de produits menstruels.



Kiosques promotion de nos services

Le 2 février, deux intervenantes ont participé au **Salon des organismes communautaires** qui avait lieu à Place Centre-Ville Jonquière. Plus de 60 organismes communautaires étaient présents pour faire la promotion de leurs services. La population était invitée à venir découvrir les différents organismes de la région et à discuter avec les nombreux intervenants présents. Les intervenantes ont pu faire connaissance avec différents partenaires, répondre à plusieurs questions et distribuer plus d'une centaine de dépliants. Par ailleurs, une travailleuse de l'équipe a tenu un kiosque lors de la **Journée de rassemblement des organismes communautaires et partenaires du réseau** qui a eu lieu le 31 janvier dernier au Pavillon St-George où il y a eu environ 200 personnes présentes. Une belle occasion de rencontrer les partenaires du réseau et de promouvoir les services.

Rencontre avec des étudiantes du baccalauréat en psychologie

Dans le cadre du cours Perspectives systémique et communautaire : théories et pratiques, 2 étudiantes du baccalauréat devaient effectuer un travail de présentation sur un organisme communautaire de la région. Leur choix s'est arrêté sur notre organisme. Le 11 mars, une des intervenantes a fait une entrevue d'environ une heure pour répondre aux questions des étudiantes.

Site internet

À l'automne, l'équipe avait amorcé une réflexion afin d'améliorer notre site internet pour qu'il soit plus complet et dynamique. Il a été question d'implanter un système de don, d'intégrer la photo et la description de Véronique Tremblay et d'intégrer différents onglets pour faciliter la visite du site. Ensuite, nous avons reçu les soumissions de différentes compagnies spécialisées dans le domaine et étant donné les coûts élevés, il a été décidé de remettre le projet à plus tard. Donc, le site internet est toujours en place tel qu'il était à la base. Cette année, environ 28.5 % des nouvelles demandes d'aide reçue proviennent de femmes ou de proches de femmes ayant rapporté avoir trouvé l'organisme grâce à internet (site internet et page Facebook). <http://www.femmes-action.org/>

Page Facebook

Les intervenantes ont fait plusieurs publications pour dynamiser la page et assurer une activité constante (www.facebook.com/femmesaction). Elles ont publié des articles et outils pertinents en lien avec la séparation et le développement personnel des femmes, des annonces de fermetures pour les jours fériés, des capsules vidéo, des vœux, etc. Aussi, quelques femmes ont fait des demandes d'aide directement via la boîte de messagerie Facebook. Un groupe Facebook a été créé pour les participantes des groupes d'entraide permettant ainsi de communiquer des informations pour les rencontres à venir, de signifier leurs intérêts à participer pour une thématique et de donner accès aux femmes à communiquer et partager entre elles en dehors des rencontres formelles. Présentement, la page possède 545 abonnés, elle a généré plus de 495 mentions j'aime dont 87 % proviennent de femmes et 13 % d'hommes. La page rejoint majoritairement les femmes âgées de 25 et 44 ans qui demeurent à



Chicoutimi, à Jonquière et La Baie. La page a aussi été consultée par des femmes demeurant dans les régions de Montréal et de Québec. D'ailleurs, l'organisme a reçu des demandes d'aide par courriel et par téléphone de femmes provenant de Québec-Montréal et les environs ayant besoin de suivis individuels et voulant participer aux groupes d'entraide. Ces femmes ont été orientées vers des ressources offertes dans leur région.

Télévision communautaire Nous.TV Le Fjord

En décembre, l'animateur de télévision communautaire Jimmy Dallaire a contacté les intervenantes pour leur proposer de venir présenter l'organisme dans le cadre de l'émission Voix publique. C'est donc le 25 janvier que Mélanie Tremblay et Stéphanie Brassard se sont rendues dans les studios de La Baie pour l'enregistrement. Ce fut une brève expérience puisque le tournage c'est fait en une seule prise. M Dallaire a su mettre Mélanie et Stéphanie à l'aise pour qu'elle puisse parler de l'organisme avec facilité. La vidéo est en ligne depuis le 9 février. Vous pouvez visionner le tout en visitant ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=rNBRRHrGgEA>

Journal communautaire.

En juin, il a été possible de voir le dépliant de Femmes-Action dans le journal La vie d'ici de Shipshaw. <https://laviedici.com/archives/4102>

Concertation

Fédération des associations des familles monoparentales et recomposées du Québec (FAFMRQ)



Femmes-Action : Séparation-Divorce est membre associé de la FAFMRQ depuis maintenant presque 3 ans. Les intervenantes ont eu une présence moins active cette année, mais ce n'est que partie remise ! La fédération et ses travailleuses sont très dynamiques, inspirantes et ont vraiment à cœur le bien-être des familles. Il s'avère que la fédération est une bonne source de renseignements et d'outils en matière familiale, les intervenantes bénéficient de nombreux outils et peuvent les partager avec les femmes qui ont des besoins particuliers en la matière. L'association est très vivante et propose plusieurs rencontres au cours de l'année dont les rencontres thématiques qui ont lieu une fois par mois afin d'échanger entre intervenant.es sur différents sujets proposés. Il n'en tient qu'à nous d'être de meilleurs membres !

Récif 02 (Table de Concertation des Groupes de Femmes du Saguenay–Lac-Saint-Jean)



Cette année encore, une déléguée de l'équipe a participé aux **5 rencontres** des membres de Récif 02 avec les 25 autres groupes membres de la région où ce fut l'occasion de discuter de plusieurs enjeux touchant les femmes. Cette année, les principaux dossiers qui ont été travaillés et abordés collectivement sur la table sont : la consultation sur la vision commune de la santé des femmes du réseau des tables de groupe de femmes du Québec, le projet « Je, tu, nous... sommes ensemble ! » pour lutter contre le racisme et la discrimination au Saguenay–



Lac-Saint-Jean, la marche mondiale des femmes 2025, le projet de loi 15 pour la création de l'Agence santé Québec, etc.

Il s'agit d'une table extrêmement dynamique. Après chaque assemblée des membres, une conférence sur un sujet touchant les conditions de vie des femmes est présentée aux membres (Stérilisation forcée des femmes autochtones, présentation du tribunal spécialisée en violence conjugale et sexuelle par une procureure, l'égalité salariale/les écarts salariaux par Mme Ruth Rose, etc.). Des membres de l'équipe ont pu participer entre autres à une conférence sur l'Introduction au Transféminisme le 16 janvier 2024, ainsi qu'à une conférence de Suzie Basile et Patricia Bouchard sur le consentement libre et éclairé et les stérilisations imposées de femmes des premières Nations et Inuits du Québec le 21 mars dernier.

Participation aux rencontres régulières des membres

5 avril 2023	7 juin 2023
20 septembre 2023 (AGA)	15 novembre 2023
8 février 2024	

Implication sur le Conseil de gestion

Puisqu'un membre du conseil de gestion (Mme Monique Girard) est subitement décédé en juillet 2023, un siège s'est libéré et la coordonnatrice Gisèle a donc sollicité Carolane Bouchard pour occuper temporairement son poste. Celle-ci a accepté de le faire afin de ne pas laisser de siège vide au sein du conseil. À l'automne, comme Gisèle Dallaire n'a pas réussi à combler le siège durant les élections ayant eu lieu à l'AGA de septembre, Carolane a proposé de continuer son poste. Le conseil de gestion est comparable à un conseil d'administration d'organisme et son rôle est donc d'administrer les affaires de RÉCIF 02, approuver les différentes politiques et les états financiers, etc. De gros dossiers ont été travaillés tels que le rafraîchissement des règlements généraux de Récif, la révision des politiques Ressources humaines, les demandes de financements de l'organisation, etc.

Participation de l'intervenante à des rencontres mensuelles sur les heures de bureau.

13 septembre 2023	23 octobre 2023
6 novembre 2023	19 décembre 2023
17 janvier 2024	24 janvier 2024
28 février 2024	11 mars 2024
26 mars 2024	

CDC du Roc



Depuis plusieurs années déjà, Femmes-Action est membre actif de la CDC du Roc. Être membre de la CDC permet à l'organisme de profiter de certains services dont : des formations offertes à des coûts avantageux et le prêt d'équipement ou de documents par exemple. Durant l'année, les intervenantes se sont alternées et ont participé à plusieurs



rencontres. Les membres se rencontrent généralement une fois par mois. Les nombreuses échanges formelles et informelles qui ont lieu avant, pendant et après les réunions sont très riches pour l'équipe puisqu'elles sont de belles occasions pour faire connaître l'organisme, de se réseauter, de créer des liens et de prendre connaissance des services et activités offerts par les autres organismes communautaires de la région. Nous avons participé à une rencontre le 14 septembre 2023.

Table régionale de concertation en violence conjugale et agression sexuelle du territoire du Saguenay-Lac-Saint-Jean



Radars 02 est une cellule de crise en intervention rapide qui découle de la table régionale de concertation en violence conjugale et agression sexuelle du territoire du Saguenay-Lac-Saint-Jean. La mission première de Radar 02 est de privilégier la collaboration de plusieurs partenaires sur le territoire pour bien identifier, évaluer et gérer les risques suicidaires et d'homicides. Voyant que le risque d'homicide augmente à l'annonce de la séparation, Mme Cydji Bau-Tremblay a contacté l'équipe pour présenter la cellule de crise et offrir une formation gratuite aux intervenantes. Les trois intervenantes et les membres du conseil d'administration ont jugé pertinent et très à propos d'aller de l'avant avec ce projet. Le 23 mars, une des intervenantes a participé pour la première fois à une rencontre de la table de concertation. Elle en a profité pour faire une petite présentation de l'organisme aux membres présents. Ensuite, divers sujets ont été abordés, dont l'implantation d'un nouveau centre de crise dans l'ancienne prison de Chicoutimi et pour faire suite au reportage présenté par l'émission Enquête, une dame a présenté l'histoire de l'orphelinat de Chicoutimi et ses nombreuses conséquences.

28 septembre 2023	9 novembre 2023
14 décembre 2023	1 ^{er} février 2024
21 mars 2024	

TROC02 (Table régionale des organismes communautaires du Saguenay-Lac-Saint-Jean)



La Troc 02 a pour mission de représenter, promouvoir et défendre les droits des organismes communautaires de la région qui agissent dans le domaine de la santé et des services sociaux. Aussi, la Troc 02 offre diverses formations, favorise la concertation et est en quelque sorte une antenne régionale pour la diffusion d'informations. Femmes-Action est membre de la table depuis déjà longtemps, mais personne n'était délégué à participer aux rencontres. Cette année, une des intervenantes a participé à quelques rencontres de secteurs et à des formations pour démontrer une participation plus active. Les rencontres de secteurs ont permis d'obtenir de précieux conseils pour la reddition de compte de recevoir l'information sur les nouveaux services offerts et de constater que plusieurs organismes de la région ont aussi fait un processus de planification stratégique. Ces rencontres permettent de constater que la majorité des organismes vivent les mêmes réalités et de tisser des liens avec les autres intervenants.es.



6 avril 2023	24 mai 2023
14 septembre 2023	1 ^{er} novembre 2023
16 novembre 2023	8 février 2024
28 février 2024	

Développement de l'organisme

Planification stratégique / Lac-à-l'épaule

Les travaux amorcés en janvier 2023 pour la planification stratégique et le diagnostic organisationnel se sont poursuivis au printemps et ont mené vers la journée de Lac-à-l'épaule qui a eu lieu le 26 mai 2023. Mme Marie-Julie Chapat s'est imprégnée de l'esprit et du fonctionnement de l'organisme, pour ensuite effectuer des sondages auprès de l'équipe d'intervenantes, des membres du conseil d'administration, de la clientèle et des partenaires. Elle a ensuite synthétisé le tout dans un document qu'elle a présenté en Lac-à-l'épaule. Le document présente les forces, les faiblesses, les opportunités, les menaces, les irritants, les motivations et les souhaits d'évolution pour l'organisme. Le document contient aussi l'analyse « GASA » de Mme Chapat ; c'est-à-dire qu'il présente les éléments à Garder, à Améliorer, à Supprimer et à Ajouter pour s'assurer du bon fonctionnement de l'organisme. Le 26 mai, les personnes présentes ont travaillé sur un plan d'action quinquennal et sur les actions à prioriser pour les prochaines années. Le travail de priorisation des actions n'a pas été simple puisqu'il fallait s'assurer d'obtenir un bon équilibre pour que le tout se fasse de façon saine et progressive tant pour le conseil d'administration que pour les intervenantes. Bien entendu, le plan d'action se veut évolutif afin de s'adapter le plus possible aux réalités de l'organisme.

Stagiaire

C'est le 8 mai 2023 que Mme Adélie Régelé Marc a terminé son stage d'initiation de deux jours par semaine au sein de notre organisme. Adélie est une étudiante de la technique de travail social du Cégep de Jonquière. Lors de son stage, Adélie a distribué des affiches et des dépliants, participé à la présentation des services à l'équipe des Services psychosociaux généraux du CIUSSS, à une présentation des services à l'équipe et la clientèle de la Maison des familles de Chicoutimi et de celle de La Baie. De plus, elle a tenu un kiosque lors de la matinée de présentation des ressources aux parents étudiant.es de l'UQAC et elle a créé et fait le montage d'une capsule vidéo qui pourra être diffusée pour présenter les services et les enjeux que vivent les femmes en processus de séparation/divorce. Adélie a aussi observé les étapes du processus de la planification stratégique et participer aux sondages fait par Marie-Julie Chapat. Merci à Adélie pour son dynamisme ! Nous lui souhaitons aussi bonne chance pour la suite !



Ressources financières et matérielles

Cette année, Femmes-Action : Séparation-Divorce a pu maintenir sa mission par le soutien financier du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) et une contribution financière de Centraide, un soutien financier que l'on aimerait bien voir rehausser dans les prochaines années.

L'organisme est toujours locataire de locaux au 1200, boulevard du Saguenay Ouest à Chicoutimi. La coopérative de soutien et de services à domicile du Royaume du Saguenay (CSSDRS) est le propriétaire du bâtiment où se trouvent les locaux loués par l'organisme. Nous sommes maintenant locataires de 3 locaux, chaque intervenante possède son bureau dans lequel les interventions individuelles peuvent avoir lieu. L'organisme a aussi accès à des salles communes ainsi qu'à une grande salle pour les rencontres de groupe et à une salle d'entraînement.

Formation continue

Formations suivies par les intervenantes en 2023-2024

- ❖ **Ateliers de reddition de compte** : atelier en ligne offert par la TROC02 (table régionale des organismes communautaires 02) pour vulgariser la reddition de compte de la demande PSOC (programme de subvention aux organismes communautaires) et s'assurer que la reddition soit en concordance avec les exigences du PSOC.
- ❖ **Formation Règlements généraux** : formation offerte par la TROC02 afin de démystifier les règlements généraux.
- ❖ **Formation Diversité 101** : formation offerte par l'organisme Diversité 02 qui s'adresse aux personnes susceptibles d'intervenir auprès des personnes de la communauté LGBTQ2+. Présentation des dates significatives liées à l'homophobie et à la transphobie, du lexique des différents termes dans la communauté, des concepts de base de la diversité sexuelle et de genre ainsi que les bonnes pratiques d'intervention inclusive.
- ❖ **Formation Transidentité** : formation offerte par l'organisme Diversité 02 qui aborde en détail les différentes composantes de l'identité, les types de transition et différents concepts importants. Elle permet de comprendre les obligations, les démarches juridiques et les bonnes pratiques à utiliser avec les personnes concernées.
- ❖ **Cours de secourisme général (RCR)** : formation de 8h conçue pour fournir les compétences et connaissances nécessaires pour intervenir efficacement en cas d'urgence.
- ❖ **Tribunal spécialisé en matière de violence sexuelle et de violence conjugale** : présentation en ligne pour présenter le fonctionnement du service. Ce tribunal spécialisé a pour mission de



rebâtir la confiance des victimes de violence sexuelle et conjugale envers le système de justice en proposant des services adaptés.

- ❖ **Violence conjugale post-séparation** : formation en ligne pour outiller les intervenantes à bien détecter la violence conjugale post-séparation.
- ❖ **Microsoft Office 365** : formation pour apprendre à utiliser et administrer Microsoft SharePoint et Teams.
- ❖ **Le vent dans les voiles** : ateliers introspectifs donnés par le Service communautaire de consultation individualisée (SCCI). Les ateliers permettent d'identifier notre façon spontanée, de réagir et de retrouver notre puissance face aux défis rencontrés.

Supervision

Juridique

Comme nous avons la chance d'avoir une avocate retraitée au sein de notre conseil d'administration, les intervenantes ont pu profiter de cette proximité pour échanger avec elle. Les intervenantes ont entre autres participé à des rencontres ayant la forme de supervision avec Mme Jacqueline Lemieux pour augmenter leurs connaissances juridiques. Les intervenantes ont bénéficié de sa grande disponibilité et de son expertise de plusieurs manières. En effet, Mme Jacqueline Lemieux a animé une soirée juridique au courant d'une rencontre du groupe d'entraide, elle a répondu aux questions des intervenantes tout au long de l'année et elle est venue rencontrer des femmes en présence des intervenantes pour fournir des informations juridiques adaptées à leur situation. Il est important de spécifier que Mme Jacqueline Lemieux ne prodigue pas de conseils juridiques puisqu'elle n'émet pas son opinion sur les options et les actions à prioriser. Au contraire, elle informe les femmes de leurs droits, du fonctionnement des procédures, des formules à remplir et des différentes options selon la situation présentée. La femme repart donc avec toute l'information nécessaire pour prendre une décision éclairée et amorcer les démarches s'il y a lieu.

Mme Lemieux a participé à trois rencontres de supervision juridique avec l'équipe et fourni des informations juridiques à une quinzaine de femmes.

Clinique

Tout au long de l'année, les intervenantes ont bénéficié de rencontres de supervision clinique avec Dre Marielle Bergeron-Boudreault, psychologue. Les spécialités de Dre Marielle sont la psychologie sportive et le trouble de stress post-traumatique. Elle travaille avec une clientèle variée dont les personnes victimes de violences sexuelles et conjugales, les militaires et les anciens combattants.



Les rencontres de supervision sont une forme de formation continue pour les intervenantes où elles peuvent améliorer leurs interventions et pousser la réflexion collective sur certaines problématiques vécues par les femmes bénéficiaires. La supervision donne la possibilité de prendre soin de l'équipe tout en préservant la vitalité de chaque intervenante et permet d'éviter, dans la mesure du possible, les traumatismes vicariants et la fatigue de compassion. Ces trois thématiques ont d'ailleurs été abordées lors d'une journée complète en supervision. Aussi, les intervenantes ont pu démystifier les traits versus les troubles de personnalité par un atelier spécifique.

Conclusion

Encore une fois cette année, les services de Femmes-Action : séparation : divorce ont fait une grande différence dans la vie de nombreuses femmes en quête de soutien dans une période difficile de leur vie. L'équipe a continué à être innovatrice en offrant des activités qui sortent des sentiers battus et par des médiums d'intervention plus alternatifs que ce soit le mini-programme de yoga, ou par l'organisation d'activités de groupes en plein air pour rassembler les femmes (activités de cueillette de pommes, planification d'une expédition). Nous nous sommes démarqués des services offerts par les autres organismes de femmes de la région et nous en sommes très fières. Nous avons aussi continué de développer notre expertise au niveau de l'intervention en contexte de séparation, de divorce et nous nous sommes formés afin de mieux répondre aux besoins de celles quittant une relation empreinte de violence. Le groupe d'entraide a connu une hausse de participation qui nous a confirmé la pertinence de le maintenir dans le futur. Par ailleurs, notre trio d'intervenantes a planché cette année sur la création d'outils/documents qui permettront à l'organisme de définir un cadre d'intervention qui perdurera dans le temps. Les efforts de promotion de nos services ont aussi continué de faire son chemin, car de plus en plus de femmes connaissent nos services et les références d'aide que nous recevons sont de plus en plus diversifiées.

Nous avons encore pu compter sur l'implication de nos précieuses administratrices sans qui l'organisme ne pourrait jamais exister. Elles ont dû faire face à des défis, notamment en lien avec le sous-financement de notre organisme qui rend difficile l'offre de salaires attractifs pour les travailleuses.

À court terme, nous avons très hâte de vivre l'expédition finale du projet d'intervention par la nature et l'aventure (INA) qui promet d'être une expérience incroyable et inoubliable dans les montagnes de Charlevoix. Puis, à plus long terme, pour cette nouvelle année financière qui débute, nous souhaitons que l'organisme puisse rayonner de plus en plus pour éventuellement devenir une référence dans la région. Nous souhaitons aussi à « nos femmes » de s'épanouir et d'être fières de tout le chemin qu'elles ont parcouru depuis nos premières rencontres avec elles.

Longue vie à Femmes-Action !!

Femmes-Action : Séparation-Divorce.



Annexe I - Affiche ateliers de yoga/méditation



GRATUIT

MINI-PROGRAMME AUTOMNE 2023

**ATELIERS DE YOGA/ MÉDITATION
& DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

**LUNDI 16 OCTOBRE
LUNDI 30 OCTOBRE
LUNDI 13 NOVEMBRE
LUNDI 27 NOVEMBRE**

18h30 à 20h30



Activité animée par Maya Guéron, professeure de yoga et travailleuse sociale

INFORMATION OU INSCRIPTION :
CAROLANE BOUCHARD : 418-693-1161 OPTION 3
OU CAROLANE.BOUCHARD@FEMMES-
ACTION.ORG



Annexe 2 – Nos principes de base en intervention

1. Nous ne nous positionnons pas sur la décision des femmes qui se questionnent sur leur relation conjugale. Nous considérons que les femmes qui viennent nous rencontrer sont les expertes de leur situation et qu'elles savent mieux que quiconque de quoi elles ont besoin dans leur vie. Nous travaillons seulement à les accompagner dans leur décision et faire émerger la réponse en elles.
2. Nous travaillons à identifier les forces et les ressources des femmes que l'on rencontre. Nous croyons fermement que les femmes bénéficiaires de nos services ont le potentiel de s'en sortir et de retrouver un équilibre dans leur vie personnelle.
3. Nous souhaitons vivre dans une société égalitaire entre les femmes et les hommes. Nous observons qu'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour y arriver. Nous incarnons donc un milieu favorable à la reprise de pouvoir des femmes sur leur vie, à faire preuve de solidarité entre elles, et à développer leur autonomie. Nous considérons également que les femmes qui ont vécu des formes de violence dans leur relation conjugale ne sont en aucun cas responsables de ce qu'elles ont subi.
4. Nous accueillons les femmes dans leur entièreté, quels que soient leurs réalités, leurs origines, leurs cultures, leurs statuts sociaux, etc. Nous offrons un espace bienveillant afin qu'elles puissent s'exprimer librement sans peur du jugement, qu'elles puissent extérioriser leurs émotions en toute confiance et qu'elles puissent s'accepter telles qu'elles sont. Nous encourageons les femmes à prendre soin d'elles et à vivre en fonction de leurs valeurs et de leurs aspirations.



Annexe 3 - Dépliant - projet d'intervention par la nature & l'aventure.

Conditions d'admissibilités

-Être une femme adulte habitant à Saguenay et les environs ayant eu recours aux services de Femmes-Action; séparation-divorce dans la dernière année ;

-Répondre aux critères du questionnaire médicale préalable ;

-Être prête à s'engager dans tout le processus de l'aventure qui consiste à être présente aux rencontres préparatoires.



Tu souhaites t'inscrire?

-Remple le formulaire de pré-inscription et retourne le aux intervenantes à :

@ stephanie.brassard@femmes-action.org ou

@ carolane.bouchard@femmes-action.org

-Présente-toi à la rencontre d'information/ d'inscription qui aura lieu le lundi 11 mars à 18h30.

Tel: 418-693-7167
Adresse: 1200 blvd Saguenay Ouest (Chicoutimi)



Week-end Sépar'Action 2024



RANDONNÉE EN NATURE

AVENTURE

EXPÉRIENCE DE GROUPE

CONFIANCE EN SOI



Quoi

Une fin de semaine de 4 jours en randonnée pédestre dans les magnifiques sentiers de la demi-traversée de Charlevoix avec un groupe de femmes les 18-19-20-21 mai prochain.

Une équipe d'intervenantes qualifiées sur place.



Les activités qui t'attendent

- Longue randonnée pédestre
- Activités de pleine conscience
- Ateliers de développement personnel
- Partage de repas collectif
- Contemplation de paysages

Implications des participantes

-Être présente aux 5 rencontres préparatoires qui auront lieu les lundis aux deux semaines.

-S'engager à être présente lors du séjour le 18-19-20-21 mai prochain.



Objectifs

Se Ressourcer; Vivre une expérience favorisant la confiance en soi; Expérimenter un contexte favorisant l'entraide et le soutien de groupe; découvrir et utiliser des outils de gestion du stress.

Dois-je être en excellente forme physique?

Non, pas besoin d'être une athlète ou une grande sportive pour relever ce défi. Vous aurez aussi des exercices de marche à faire afin de vous entraîner un peu le mois avant l'expédition.

Vous devez toutefois répondre aux critères du questionnaire de santé pour pouvoir participer et ne pas avoir de problèmes de santé majeur.

Nombre de places limitées