

---

# l'amarrage

ressources en santé mentale



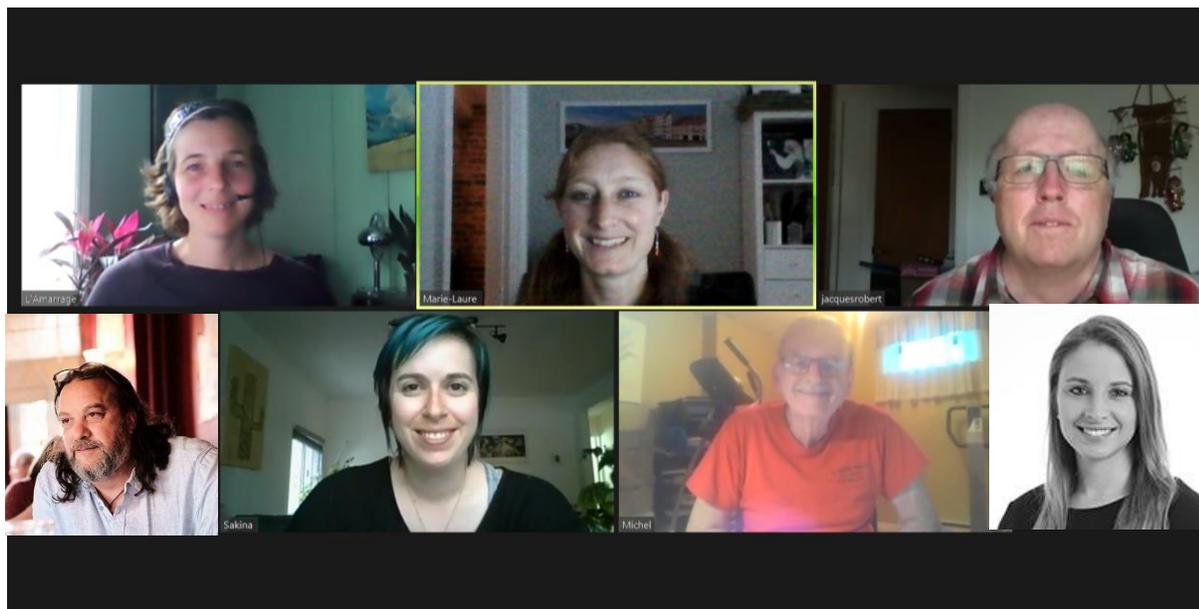
## Rapport annuel 2020

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	<b>2</b>
<b>MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION</b>	<b>3</b>
<b>MOT DE LA COORDONNATRICE CLINIQUE</b>	<b>4</b>
<b>QUI SOMMES-NOUS?</b>	<b>5</b>
<b>NOS SERVICES</b>	<b>6</b>
<b>LES ATELIERS D'ÉDUCATION PSYCHOLOGIQUE</b>	<b>7-8-9</b>
<b>LE SOUTIEN DANS LA COMMUNAUTÉ</b>	<b>10</b>
<b>L'ÉQUIPE</b>	<b>11</b>
<b>LA FORMATION DES EMPLOYÉS</b>	<b>12</b>
<b>LE CONSEIL D'ADMINISTRATION</b>	<b>13</b>
<b>LES ACTES DU CA</b>	<b>14</b>
<b>LE PORTRAIT DE NOTRE CLIENTÈLE</b>	<b>15</b>
<b>NOS IMPLICATIONS</b>	<b>17</b>
<b>NOS PARTENAIRES</b>	<b>18</b>
<b>GÉNÉREUX DONATEURS</b>	<b>20</b>
<b>CONCLUSION DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE</b>	<b>21</b>

# MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Chers membres de l'Amarrage,

Nous vous remercions de prendre part à cette Assemblée générale annuelle 2020-2021.

Une autre année bien remplie vient de s'écouler. Une année où les défis n'ont pas manqué, particulièrement dans le contexte sanitaire actuel. La collaboration et l'implication de l'équipe d'employés dévoués et compétents a permis d'atteindre nos objectifs et même plus.

L'Amarrage poursuit sa croissance sur des assises solides et a maintenu sa représentation et sa visibilité dans son milieu.

Encore une fois, l'équipe a démontré une grande capacité d'adaptation et a su saisir les opportunités afin de réaliser des nouveaux projets et mettre en place de nouvelles idées.

Des réorganisations du travail et des investissements en matière de formation du personnel permettront de fournir un service de qualité à la clientèle. Nous poursuivons également notre objectif de soutenir les besoins de nos employés et de s'assurer de mettre en place les mesures appropriées afin de garder la motivation dans les troupes, élément essentiel pour la rétention des personnes en poste.

Un investissement important a aussi été fait dans le cadre d'un projet immobilier prometteur. Ceci démontre l'approche visionnaire et audacieuse de la direction générale. Son leadership et son dévouement permettent de consolider les acquis et d'atteindre de nouveaux sommets. Nous espérons voir prochainement la réalisation de ce projet, en collaboration avec les autorités concernées et nos partenaires communautaires, afin de fournir davantage d'espaces et de services pour notre clientèle.

---

C'est donc avec fierté et enthousiasme que nous abordons cette nouvelle année.

De plus, nous tenons à témoigner notre reconnaissance envers nos donateurs, partenaires et collaborateurs. Votre soutien est essentiel afin de répondre aux besoins et aux attentes de notre clientèle.

La lecture de ce rapport vous donnera un beau portrait de ce qui fut accompli tout au long de l'année. À cet effet, j'aimerais, au nom du Conseil d'administration, remercier et féliciter toute l'équipe de L'Amarrage, employés et la directrice générale, pour la qualité du travail accompli.

Merci de croire à l'importance de notre mission !

## MOT DE LA COORDONNATRICE CLINIQUE



Voici maintenant 20 ans que je travaille à L'Amarrage. Ma passion pour la santé mentale n'a jamais diminué. Après plusieurs années comme responsable des évaluations me voici maintenant coordonnatrice clinique. Ce nouveau rôle m'apporte un nouveau défi. Comme toujours je veux faire de mon mieux. Travailler avec une équipe comme la nôtre est très stimulant. Et c'est avec un grand enthousiasme que j'y participe. A travers ce poste je continue de grandir en tant qu'intervenante clinique tout comme la personne que je suis. La santé mentale reste un enjeu de taille dans notre société. Le fait de contribuer à diminuer cette souffrance au sein de cette organisation est très valorisante.

Diane Duchaine

# QUI SOMMES-NOUS?

Bien implanté dans le milieu communautaire depuis plus de 40 ans,, l'Amarrage offre à sa clientèle un peu de répit, d'écoute et de conseils, comme un navire qui s'amarre au quai pour le maintenir en place et sécuriser ses passagers. Après un certain temps, il se détache et quitte le port pour un nouveau voyage, la cale remplie de ressources. Il en va ainsi pour les personnes qui s'amarrent à notre Centre.

## **NOTRE MISSION**

L'Amarrage est un organisme en santé mentale qui a pour mission d'accompagner les personnes vivant un problème de santé mentale qui désirent se mettre en action pour leur rétablissement. Grâce à une approche, qui permet à la fois une meilleure connaissance de soi et des moyens qui contribuent à l'équilibre mental et émotionnel des personnes, l'Amarrage propose des outils qui favoriseront le rétablissement de la santé mentale ainsi que l'autonomie de ses membres.



## **NOTRE VISION**

La vision de l'Amarrage est celle d'un avenir où l'organisme offre ses services d'éducation psychologique et d'accompagnement des personnes dans toute la communauté dans des contextes de promotion, prévention et d'intervention en santé mentale.



## **NOS VALEURS**

**LE RESPECT**

**L'ENTRAIDE**

**L'AUTONOMIE**

**LA BIENVEILLANCE**



# NOS SERVICES

## PROGRAMME EN HÉBERGEMENT

Pour les personnes âgées de 18 ans et plus ayant besoin d'un contexte de vie structurant, sécurisant et humain, l'Amarrage offre la possibilité de résider dans une maison de style familial, adaptée et aménagée dans un quartier tranquille, pendant une période maximale de 12 semaines. Le Centre peut accueillir neuf personnes à la fois et l'admission peut se faire en tout temps, selon les places disponibles.



Durant son séjour, la personne suit nos 12 modules d'ateliers psychoéducatifs, le cœur de notre approche. Chaque module touche un axe particulier soit cognitif, physique, émotif ou relationnel. Ils sont présentés par notre intervenant clinique Éric St-Pierre, à raison de cinq matinées par semaine. Ils permettent d'informer et d'éduquer la personne pour une meilleure connaissance d'elle-même. C'est un moment propice aux échanges entre résidents où ressortent des éléments qui peuvent être repris par la suite en intervention.

### Le programme coûte 16 \$/jour et comprend:

- un séjour d'une durée maximale de 90 jours
- une chambre, les repas et un accès aux espaces communs
- une implication concrète dans son propre rétablissement et un cadre de vie structurant
- une participation aux 12 modules de nos ateliers psychoéducatifs
- une collaboration aux tâches en lien avec l'organisation de la vie quotidienne dans la maison
- un suivi individuel pendant le séjour et après la fin du programme
- un accompagnement personnalisé pour réorganiser toutes les sphères de sa vie
- des activités récréatives
- des ateliers d'expérimentation de différents types de Yoga, de méditation pleine conscience, de relaxation



# LES ATELIERS D'ÉDUCATION PSYCHOLOGIQUE

## OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME

Permettre à la personne ayant des problèmes de santé mentale de s'outiller pour développer ses compétences psychosociales, pour se réapproprier ses capacités à gérer sa vie et pour fonctionner dans son milieu d'une façon plus autonome.

Les besoins identifiés par la clientèle touchent la globalité de la personne autant sur le plan physique, émotif, cognitif que relationnel et spirituel.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DU PROGRAMME

- reconnaître et mieux répondre à ses besoins et ses droits fondamentaux;
- comprendre l'importance et les fonctions se rapportant à son monde émotif;
- employer les outils relativement au stress, aux distorsions cognitives et à l'affirmation de soi;
- adopter des attitudes et des comportements favorisant l'autonomie;
- entretenir des relations saines, authentiques et nourrissantes;
- redonner davantage de place au plaisir dans sa vie;
- intégrer dans sa vie des activités, des loisirs et passe-temps congruents avec ses intérêts;
- identifier et mieux utiliser ses lieux de pouvoir personnel dans sa vie;
- réévaluer le sens à sa vie en ajustant ses priorités, ses valeurs et ses aspirations selon des critères visant son mieux-être.

## **PRÉSENTATION DES MODULES D'ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS**

Ces ateliers comprennent douze (12) modules différents, d'une durée de douze (12) heures chacun, à raison d'un module par semaine, totalisant ainsi 144 heures pour tout le programme. Chaque module touche un axe en particulier, soit physique, émotif, cognitif ou relationnel. Les modules sont présentés de façon continue et il est possible de débiter le programme en tout temps.

## **Thèmes des ateliers psychoéducatifs**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les rythmes de base</li> <li>• Suivre mon radar interne</li> <li>• S'épargner de la souffrance : mode d'emploi</li> <li>• Vivre avec les autres : un défi !</li> <li>• Peur et tristesse à la diète au profit de la joie</li> <li>• Budget d'énergie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• La culpabilité malsaine : un fardeau inutile</li> <li>• Les « nids-de-poule » de la communication</li> <li>• Refouler ou exploser : des alternatives</li> <li>• Communiquer : trouver sa voix</li> <li>• Donner un sens à sa vie</li> </ul> |
|--|--|



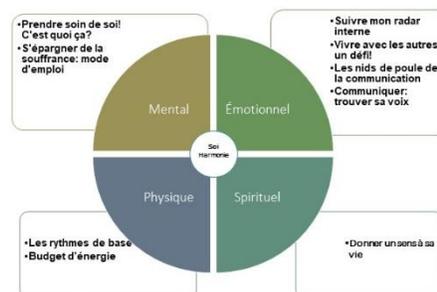
### ATELIERS POUR LES INTERVENANTS ET BÉNÉVOLES DU MILIEU COMMUNAUTAIRE

Deux ateliers « Budget d'énergie adapté pour les intervenants » furent offerts aux intervenants du milieu communautaire de la Haute St-Charles afin de leur fournir des outils pour mieux gérer le stress.

**15 personnes ont participé.**

### ATELIERS DANS LES RESSOURCES AUTOCHTONES

Débuté en 2019, ce projet a pour objectif général de répondre aux besoins de la clientèle autochtone en milieu urbain. Le format des ateliers a été adapté afin de répondre plus spécifiquement aux besoins et particularités des différentes clientèles des ressources de la communauté. Animés par Stéphanie Lapointe durant l'année, c'est depuis peu Annie Hervieux, innue de Pessamit qui a pris le flambeau.



**Nous remercions nos précieux partenaires dans ce projet:**

- Centre d'amitié autochtone : 2 rencontres et autres en cours
- Maison Mamuk : 18 rencontres , 6 participants
- CDFM : rencontres en cours
- Centre de santé Marie-Paule Sioui Vincent : en cours

### NOS FORMATEURS



RACHEL LEPAGE



ANNIE HERVIEUX



STÉPHANIE LAPOINTE



ERIC ST-PIERRE



MAELL LAROCHE

# LE SOUTIEN DANS LA COMMUNAUTÉ

## SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Pour les membres qui en ressentent le besoin, une intervenante offre un soutien concret à l'intégration et à la participation à la vie communautaire de leur milieu. Ce service d'accompagnement a pour but d'aider les gens à se mettre en action pour atteindre leurs objectifs et de mettre en application les outils appris durant les ateliers. La principale mission de notre intervenante Amélie Chabot est de connecter les gens à leur communauté, soit par le biais du travail, des études, du bénévolat, d'activités, de loisirs, etc. Pour ce faire, elle travaille en collaboration avec de nombreux organismes et développe des partenariats avec eux afin d'offrir les meilleurs services à la personne. **15 personnes ont été suivies dans ce service pendant l'année.**



## Groupe de soutien en ligne et suivi téléphonique

Lors de la dernière année, les intervenants ont mis en place un groupe de soutien par zoom et par téléphone pour les anciens usagers du programme en hébergement. Le groupe a progressé pour s'ouvrir à tous les participants à nos ateliers externes et en ligne également. **5 personnes ont formé le groupe de soutien** et de nombreuses personnes ont pu bénéficier du soutien téléphonique pendant le confinement.

l'amarrage  
ressources en santé mentale



- Groupe d'entraide et de partage
- Jendis 14h, fréquence: aux 2 semaines
- Durée d'environ 1 heure par séance.
- Groupe ouvert pour clients actifs ou anciens clients de l'amarrage
- Inscription possible en tout temps et gratuite
- Prendre contact avec l'intervenante responsable du groupe pour manifester son intérêt et obtenir le lien zoom
- Intervenante : Amélie Chabot; 581-849-9479; scm@lamarage.ca

GRUPE DE SOUTIEN ZOOM

## **Responsable des admissions**

Marie-Soleil Nadeau, intervenante clinique responsable des admissions, reçoit la majorité des appels téléphoniques concernant les demandes d'informations, la disponibilité dans les groupes et en hébergement et les rencontres d'évaluation. Elle doit aussi répondre à des appels de détresses logés au Centre. Lors des appels de détresse, elle intervient directement pour faire descendre la crise et orienter au besoin. Si l'Amarrage ne peut répondre aux besoins spécifiques de la personne, elle s'assurera de la référer auprès d'une ressource plus adaptée.



## L'ÉQUIPE

Des professionnels formés et expérimentés guident, accompagnent et soutiennent les usagers tout au long du processus de rétablissement. Les intervenants de l'Amarrage, travaillant à temps plein, à temps partiel ou sur appel, assurent un service en continu aux résidents de son Centre, soit 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Bien que leur travail soit au cœur de notre mission, notre Centre ne saurait fonctionner aussi bien sans l'apport précieux de notre cuisinière, qui prépare des repas à nos résidents ainsi que les employés qui veillent à l'entretien constant de notre résidence pour assurer la sécurité et le confort de notre clientèle. Un merci sincère à cette équipe de travail dynamique, cohésive et solidaire. Votre implication, votre dévouement et vos efforts constants permettent à l'Amarrage de poursuivre sa mission auprès de la communauté.

### Membres de l'équipe 2020-21



1. Alyssia Marchand, intervenante
2. Sandrine Fauteux, intervenante clinique responsable des activités
3. Julie Boucher, intervenante
4. Vanessa Fradette, intervenante
5. Joanne Buzzel, responsable de la cuisine
6. Maxime Tremblay, intervenant
7. Audrey Marcotte, intervenante
8. Charlène Proulx-Duguay, intervenante
9. Léonie Richard-Audet, intervenante

# LA FORMATION DES EMPLOYÉS

La pratique des intervenants est fondée sur un apprentissage en continu afin d'assurer un service de qualité à nos usagers. Les membres de l'équipe suivent régulièrement des formations afin d'acquérir de nouvelles expériences, mais aussi afin d'approfondir leurs connaissances sur des thématiques en lien avec leurs tâches professionnelles. Voici la liste des formations suivies par le personnel en 2020-2021.

<b>Premier soin et RCR</b> <b>L'Amarrage répond aux règles ministérielles en formant de façon continu les intervenants en premiers soins et RCR.</b>	<b>2 jours</b>	<b>8 employés</b>
<b>Traitement de la dépression par l'activation comportementale. Développements récents et applications clinique.</b> <b>Cette formation fut donnée par le Dr Christopher R. Martell, PH.D., ABPP ,psychologist.</b>	<b>12 heures</b>	<b>8 employés</b>
<b>Traitement basé sur la mentalisation des troubles de la personnalité. Concepts et techniques d'intervention</b> <b>Cette formation fut donnée par le Dr Simon Poirier, MD, psychiatre</b>	<b>12 heures</b>	<b>8 employés</b>
<b>Intervention de crise auprès des personnes suicidaires présentant des troubles de santé mentale</b> <b>Cette formation fut donnée par le Dre Monique Séguin, Ph.,psychologue</b>	<b>12 heures</b>	<b>8 employés</b>
<b>La recherche de commandites : ESPACE OBNL</b>		<b>1 employée</b>
<b>Financement d'OBNL : France Terreault</b>		<b>1 employée</b>
<b>Formations ACCEO:</b> <b>Comptabilité 1-2, gestion clients, analyse de rapports</b> <b>Cette formation fut donnée par Madame Josée Dorval formatrice Acomba.</b>		<b>1 employée</b>

<b>M3I Coaching : Cégep de Limoilou</b>		<b>1 employé</b>
<b>Éclairage des théories de l'attachement et thérapie basée sur la mentalisation auprès des personnes présentant un trouble de la personnalité.</b>	<b>6 heures</b>	<b>1 employé</b>
<b>De l'assiette au cerveau : l'influence de l'alimentation sur le cerveau et la santé mentale</b>	<b>12 heures</b>	<b>1 employé</b>
<b>RH-Recruter et fidéliser efficacement</b>	<b>14 heures</b>	<b>1 employé</b>
<b>Co-développement : Bénévole d'expertise</b>	<b>5 rencontres</b>	
<b>Le transfert de connaissances -Table RH, obnl, AXXIO</b>	<b>3 heures</b>	<b>1 employé</b>

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

### MEMBRES DU C.A. 2020-2021

- **Sakina Mazurette Kasmi, présidente**  
Membre de la communauté
- **Joëlle Briand Diguier, vice-présidente**  
Membre de la communauté
- **Marie-Laure Labadie, secrétaire**  
Membre de la communauté
- **Jacques Robert, administrateur**  
Représentant des personnes utilisatrices des services
- **Gervais Saucier, administrateur**  
Membre de la communauté
- **Michel Carrier, administrateur**  
Membre de la communauté
- **Karine Bérubé, administratrice d'office**  
Directrice générale



# ACTES DU CA

---

## Liste des actes du CA 2020-2021

### RÉSOLUTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

01. Adoption budget 2020-2021
02. Demande de subvention PACME
03. Demande subvention Centraide Québec
04. Demande Club Rotary-Télébingo
05. Demande à Mission Jardins urbains
06. Entente services Ordifax
07. Adoption création poste coordonnateur.trice clinique
08. Adoption demande PSOC 2021-2022
09. Adoption bonus aux employés surplus
10. Adoption contrat Hestia Solutions
11. Renouvellement adhésion à Bénévole d'expertise

# LE PORTRAIT DE NOTRE CLIENTÈLE

---

## NOS PARTICIPANTS

Cette année, nous avons dû réduire nos admissions en hébergement pour respecter les mesures sanitaires. Nous avons quand même reçu en hébergement 33 personnes, en majorité des femmes dont l'âge moyen était de 47 ans. En tout, c'est 135 personnes que nous avons admis dans nos services cette année.

## Référencement

Plusieurs de nos participants nous sont référés principalement par d'autres organisations de la région de Québec. L'Institut universitaire en santé mentale de Québec, le Centre de crise de Québec, CLSC Jacques-Cartier, Québec-Nord et Basse-ville-Limoilou. De plus en plus de personnes nous appellent directement pour participer dans nos services.

## Problématiques rencontrées

Cette année, **28 %** de la clientèle souffrait de **troubles anxieux**. Ceux-ci se caractérisent par des sentiments de peur, d'appréhension, d'inquiétude excessive et des comportements d'évitement et de compulsion. La fréquence des troubles anxieux dans la population générale est importante. Le handicap dans la vie quotidienne de la personne est parfois sévère et peut générer une souffrance quasi quotidienne.

Les troubles anxieux peuvent aussi traduire un trouble de la personnalité chez certains et sont fréquemment associés à d'autres troubles comme la dépression majeure. Celle-ci se caractérise par une perte de plaisir et une humeur triste soutenue pendant plusieurs semaines. De plus, la personne souffrira de problèmes de sommeil, de changement au niveau de son appétit, de perte de concentration, d'énergie, d'intérêt ou de motivation. Les pensées sont négatives avec une pauvre estime de soi, une culpabilité démesurée, une tendance à voir tout en noir, un pessimisme et un manque d'espoir pour l'avenir. Ceci mène parfois à des idées suicidaires. **40,8 %** de notre clientèle a souffert de **dépression majeure** cette année.

De plus, **30,6%** de notre clientèle présentait un **trouble de la personnalité**. Les différents troubles sont : personnalité limite, dépendante, évitante, narcissique, schizoïde, schizotypique, obsessionnelle-compulsive, antisociale, histrionique et paranoïaque.

### Problématiques rencontrées

● Dépression majeure	40,8 %
● Trouble anxieux	34,7 %
● Troubles de la personnalité	30,6 %
● Trouble bipolaire	18,4 %
● TDAH	8,2 %
● Trouble d'adaptation	4,1 %
● Trouble psychotique	4,1 %

### Témoignage d'une participante :

Cet automne, j'ai suivi vos ateliers psychoéducatifs, pour moi cela a été une thérapie.

Cette expérience fut une occasion de mettre ma vie sur pause, de prendre du temps pour moi afin de faire le point sur ma vie.

Dans vos documents, tous les sujets abordés sont pertinents, les propos sont décortiqués avec une telle justesse. Votre enseignement m'a beaucoup aidé à avoir une meilleure connaissance de moi. M'a amené à prendre des prises de conscience face à mes comportements autant personnels que relationnels.

Avec tous les outils que j'ai appris, cela m'aide à mieux fonctionner dans ma vie quotidienne.

Peu de temps après la fin de mon cours, j'ai vécu la plus grande épreuve de ma vie, le décès de ma sœur. C'est à ce moment que j'ai réalisé tout le cheminement personnel que j'avais accompli.

L'importance de mon parcours, mes acquis, mes ressources intérieures.

Je pense sincèrement que si je n'avais pas eu tout le bagage de connaissances que vous m'avez enseigné, mon équilibre aurait été beaucoup plus fragilisé.

C'est avec gratitude et reconnaissance que je veux remercier **l'organisme L'amarrage**

Et souhaite à toute personne souffrant d'un problème de santé mentale de bénéficier de votre ressource.

## NOS IMPLICATIONS

---

**Participation à la création d'un modèle intégré de concertation en développement des communautés : La Pieuvre**

2 rencontres

**Group'Action Val-Bélair**

Membre du comité exécutif  
4 rencontres

**Co-animation d'un groupe de co-développement en santé mentale dans la Haute St-Charles.**

8 rencontres et 3 rencontres du comité

**Activité semaine de la santé mentale**

Atelier Budget d'énergie  
live sur Facebook.

**PASM : participation au World Café du CIUSS CN.**

1 journée de rencontre

**Forum RESPECT CANADA**

1 journée de rencontre et partage

**Réunion avec l'Alliance des Groupes d'intervention pour le Rétablissement en Santé Mentale**

3 rencontres

**Collecte solidaire Convivio**

16 mai 2020

## RÉSEAUX SOCIAUX ET INTERNET



**434** mentions J'aime



**382** abonnés

# NOS PARTENAIRES

---

Au fil des années, l'Amarrage a construit des collaborations solides avec d'autres regroupements et organismes, notamment en santé mentale, afin de rester à l'affût des nouvelles pratiques et assurer une collaboration active entre les différents acteurs du milieu.

- Group'Action Val-Bélair (GAVB)
- Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale (AGIR)
- Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)
- Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Québec
- Maison de la Famille St-Ambroise (MFSA)
- Centre Saint-Louis
- Pech-Sherpa
- Centre la Croix-Blanche
- Mamuk
- Centre d'amitié autochtone de Québec
- Club Rotary de Val-Bélair
- Bénévole d'expertise

**Le ministère de la Santé et des Services sociaux** avec son Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC), permet à l'Amarrage d'assurer 74 % de son budget annuel. Cet important financement permet le maintien d'une partie de nos services auprès de nos usagers année après année. Cette année un montant supplémentaire de 30 228 \$ nous a été accordé pour remettre en place notre service de soutien dans la communauté pendant la pandémie.

**Emplois d'été Canada**, par son financement, nous a permis d'embaucher trois étudiants en travail social à l'été 2020.

**La Commission scolaire de la Capitale** finance nos ateliers présentés en hébergement et en externe au Centre Saint-Louis à Loretteville. Grâce à ce partenariat, plus d'une centaine de personnes ont pu bénéficier de ce service durant l'année.

**Moisson Québec** nous a permis d'assurer une grande partie des repas préparés à nos 63 résidents durant l'année. Nous allons chercher les denrées à l'entrepôt de Moisson Québec à

---

raison de six fois par année. Un grand merci à nos bénévoles, Michel Boudreault, Richard Boudreault et Félix Valois pour leur aide lors des cueillettes.

**IGA Convivio** avec son programme de don nous a permis d'amasser 875 \$ lors de la collecte du 16 mai 2020. Et grâce au jumelage entre leurs membres clients et membres organismes, Convivio remet plus de 150 000 \$ annuellement à des organisations locales et régionales.

*Un sincère remerciement à tous ceux qui contribuent,  
jour après jour, à notre mission.*



## NOS GÉNÉREUX DONATEURS

---



Bell cause pour la cause nous a remis un don de 25 000\$ qui nous a permis de poursuivre notre projet d'adaptation et d'animation de nos ateliers dans diverses ressources de la communauté.



Centraide nous a remis un don de 38 350 \$ qui nous a permis de créer un nouveau service et d'offrir nos ateliers en ligne durant toute l'année.



La fondation les Roses de l'Espoir de la compagnie la Vie en Rose, nous a remis un don de 3000 \$.

**L'Amarrage tient à exprimer sa profonde reconnaissance à tous ses généreux donateurs et donatrices. À vous tous, donateurs connus et donateurs anonymes, nos plus sincères remerciements. C'est grâce à des gens de cœur comme vous que nous pouvons poursuivre la mission de l'organisme auprès de la communauté**



# CONCLUSION DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

---

**GARDER LE CAP!**

**CHERS MEMBRES, PARTENAIRES ET AMIS DE L'AMARRAGE,**

Malgré les tempêtes et les vagues houleuses que nous avons rencontrées cette année, nous avons su garder le cap sur nos objectifs et atteint de nouveaux horizons.



Je salue encore une fois la grande capacité d'adaptation et la créativité de l'équipe de l'Amarrage. Tant les employés que les membres du conseil d'administration ont contribué à soutenir l'organisme afin que nous puissions maintenir et développer nos services pour, à notre tour, offrir le soutien aux personnes qui en ont besoin.

Un immense merci à tous nos participants qui ont choisi de nous faire confiance pour les accompagner dans la réappropriation de leurs forces et de leur pouvoir d'agir. C'est un grand privilège pour nous de remplir cette mission qui nous anime jour après jour.

A handwritten signature in cursive script that reads "Karine Bérubé".

Karine Bérubé  
Directrice générale

[info@lamarrage.ca](mailto:info@lamarrage.ca)

[www.lamarrage.ca](http://www.lamarrage.ca)

[www.facebook.com/amarragequebec/](https://www.facebook.com/amarragequebec/)



Un jour, il n'y a pas si longtemps, j'ai pris mon **Bateau** pour y explorer l'immensité de l'océan.

J'ai pris le large où les **courants** faisaient basculer Mon embarcation. Soudainement, tout est **assombri**.

D'énormes nuages noirs ont caché le soleil. La pluie s'est transformée en **torrent**, le vent a soufflé

Tellement fort que les vagues se sont changées en D'énormes rafales blanches. Mon bateau a **chaviré**,

J'ai perdu mes rames et je n'avais plus la maîtrise.

J'ai vue la profondeur de la mer agitée.

J'ai eu peur de m'y **noyer**.

J'ai tout a coup vue une **lumière** au loin.

C'était un phare. J'ai nagé dans l'océan en Laissant **derrière moi** mon bateau tout brisé.

J'étais épuisée, terrifiée et à bout de souffle.

Avec **courage**, j'ai rejoint la rive et je suis arrivée au phare. Ce phare, j'y est trouvé **refuge**, mais encore plus merveilleux, D'autres personnes tout comme moi attendaient que les eaux Se calme et travaillant sur leur nouveau bateau.

Ces gens ont aussi nagés au **phare**.

Ils ont vu cette lumière d'**espoir**,

Tout comme moi. Ces gens ont **survécu**.

**Ensemble**, nous avons travaillés sur notre Boussole pour **reprendre** la mer.

Aujourd'hui, mon embarcation est **prête**.

J'y es mit des voiles pour suivre le courant.

L'océan est devenu calme, les vagues sont Remplies de **promesses**. J'ai confiance en ma Boussole. Je reprends la mer. Il y a toujours un

Phare quelque part, il suffit de bien regarder,

Ce phare dont je vous parle s'appelle

*L'Amarrage.*

- Marie-Eve

