

UNITÉ DOMRÉMY DE STE-THÉRÈSE

ORGANISME COMMUNAUTAIRE AUTONOME D'INTERVENTION EN DÉPENDANCE



RAPPORT ANNUEL 2024





TABLE DES MATIÈRES

02

Mot de la présidente du C.A., du coordonnateur et de la gestionnaire de développement



Portrait des activités



Profil des personnes rejointes



Vie associative et démocratique

02	Mots (présidence, coordination et développement)
06	Cheminement d'un organisme communautaire
07	Notre mission, philosophie d'action et nos valeurs
08	Portrait des activités
13	Activités de sensibilisation et de prévention
16	Murale - Planification stratégique
17	Profil des personnes rejointes Stats
21	Accessibilité Outils d'information
22	Promotion et soutien de la communauté
23	Vie associative et démocratique
24	Nos bénévoles Notre C.A.
28	Activités de représentation
29	Extrait des règlements généraux



MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'année 2024 s'inscrit, encore une fois, parmi celles marquées par des défis majeurs, comme par exemple, une perte de financement. Malgré ces obstacles, notre engagement quotidien demeure essentiel et sa pertinence ne cesse de se renforcer au fil des années.

Au cours de l'année 2024, le conseil d'administration **s'est réuni à sept (7) occasions** et le comité de gestion à deux (2) reprises. Le comité des Ressources Humaines a recommandé l'embauche de Mmes Sophie Grondin et Isabelle Lévesque en tant qu'intervenantes, ainsi que de M. Steve Kimmel en tant qu'animateur. De plus, il a décidé d'aller de l'avant avec l'embauche de Mme Marika Ouimet en tant qu'animatrice communautaire. L'A.G.A a eu lieu le 23 mars et le C.A., suite à l'élection, a accueilli de nouveaux membres. Nous tenons à exprimer notre gratitude aux membres du C.A. pour leur engagement, notamment à Karine Salvas Surprenant et Mme Martine Deschênes, administratrices sortantes. Durant l'année 2024, l'organisme a eu 69 membres actifs dont 19 étaient de nouveaux membres. Les membres de l'équipe phare ont redoublé de créativité pour rendre cet événement dynamique, pour le grand plaisir des 30 membres présents. Le volet bénévolat, chapeauté à merveille par Mme Josée Giguère et notre nouvelle et dynamique intervenante, Mme Sophie Grondin, a continué de représenter le cœur et les poumons de l'organisme. Ce sont **47** belles et généreuses personnes qui se sont engagées à des postes variés, pour un total de près de 2000 heures. Le programme de reconnaissance des bénévoles a soutenu et honoré leurs actions à travers des vœux d'anniversaires, et aussi une soirée reconnaissance en juin.

Une fois de plus, la soirée-bénéfice a su ravir tous les participants, portée par l'énergie musicale de Gilbert Lauzon et la grande générosité de Bill. Grâce à eux, les invités ont eu le plaisir de chanter à l'unisson et de se laisser emporter sur la piste de danse, créant des moments de partage et de joie inestimables.. Le souper des fêtes nous a réunis pour célébrer **ensemble** le passage vers l'année 2025, que l'on aimerait bien voir marquée par une vitesse de croisière clémente et propice au bien-être, pour un impact optimal sur notre communauté.

Nous avons reçu un rehaussement (malheureusement loin d'être à la hauteur de nos besoins) de la subvention PSOC d'un montant de **4 088 \$** pour l'année 2024-2025. Nous continuons d'être largement en dessous du BBR (Budget de Base Requis), nous forçant à diversifier nos méthodes de financement, activités philanthropiques et autres, en l'occurrence, nos bailleurs de fonds.

D'ailleurs, au nom du conseil d'administration et de tous nos bénéficiaires, je tiens à remercier **Centraide Laurentides** pour leur généreux soutien financier de 52 000 \$, **la fondation J.A. DeSève** pour leur don de 12 000 \$, **la fondation Sibylla Hesse** pour leur don de 2000 \$, la fondation **St-Hubert**, pour leur don de 2500\$, la fondation **Jacques Francoeur**, pour leur contribution de 3495 \$, la **Ville de Ste-Thérèse** pour son soutien de 1 850 \$ ainsi que **MM les députés Éric Girard, Mario Laframboise et Benoit Charette** pour leur soutien financier respectif de 4800 \$, 500 \$ et 300 \$.

Je remercie les autres membres du conseil d'administration pour leur soutien et leur implication tout au long de l'année. Je remercie les membres du personnel salarié et bénévole pour leur dévouement dans la réalisation de toutes nos activités.

Edith Hudon



MOT DU COORDONNATEUR

C'est habité de fierté que je vous partage un regard sur l'année qui vient de s'écouler. **7000 participations enregistrées**,  a témoigne de l'engagement indéniable envers notre mission et surtout, de sa pertinence. Une réaffirmation claire d'à quel point le milieu communautaire répond aux besoins actuels de la société. Le principe du "pour, par et avec" continue de prendre tout son sens grâce à l'implication exceptionnelle de nos bénévoles, totalisant plus de **2000 heures d'engagement**, entre autres pour donner vie à un nouvel espace : l'Entre-Deux.

Nos efforts pour rendre l'organisme accessible et dynamique ont également porté leurs fruits, notamment avec la diffusion de nos capsules vidéo, qui ont cumulé un nombre impressionnant de **85 000 vues**. Ces capsules ont joué un rôle clé dans la diffusion des savoirs et la présentation/promotion de nos ateliers et services, permettant à un public toujours plus large de découvrir nos ressources et notre approche unique. Qui plus est, notre podcast continue d'explorer des thématiques essentielles au rétablissement et à la croissance personnelle. Les sujets abordés cette année ont su toucher et inspirer notre communauté, renforçant du même coup la portée et l'accessibilité des outils que notre merveilleuse équipe s'efforce de développer.

La planification stratégique amorcée cette année nous a permis de clarifier notre direction et de recentrer nos actions autour d'un terme qui nous est cher : **l'IMPACT**. Cette réflexion a consolidé nos orientations et nous pousse à poursuivre nos efforts avec encore plus de détermination et de sens. Par ailleurs, nos commandites ont joué un rôle fondamental dans notre capacité à offrir un environnement propice au rétablissement. J'ai pris plaisir à approcher diverses organisations en mettant en avant l'impact concret de nos actions au quotidien. Le soutien obtenu a non seulement confirmé leur compréhension de l'ampleur de notre mission, mais il a également démontré qu'un organisme à but non lucratif peut, lui aussi, aspirer à du matériel de qualité, apportant confort et convivialité à nos espaces. Nous sommes infiniment reconnaissants envers ces partenaires (IGA, Mysa, Fellowes, LeGrand, etc.) qui croient en notre mission et qui, par leur générosité, contribuent (in)directement au mieux-être de nos participants. C'est sans parler de nos donateurs, généreux comme jamais auparavant.

Cela dit, l'année 2024 a été marquée par la précarité, en raison, notamment, d'une réponse non-favorable au projet ponctuel sur le Jeu Pathologique. Ce refus nous a contraints à réajuster nos objectifs et à repenser nos stratégies afin de combler l'écart important qu'il a engendré. Par conséquent, un déficit totalisant **23 827 \$** et un dur retour à la réalité, de par le constat évident que la ponctualité des projets et le non-sens qui l'accompagne priment toujours sur le financement à la mission, pourtant crucial à la pérennité de tous les organismes autonomes comme le nôtre. C'est clair : pour matérialiser notre vision, notre autonomie financière passe par la philanthropie.

Malgré tout, je tiens à exprimer ma gratitude envers tous ceux qui ont permis à notre organisme de continuer à grandir et à avoir un impact réel. Gr ce à votre engagement, nous poursuivons notre chemin avec ambition et conviction, toujours dans l'objectif d'aider le plus grand nombre à se libérer des dépendances.

Merci pour votre confiance et votre précieux soutien.

J bastien Latendresse



MOT DE LA GESTIONNAIRE DE DÉVELOPPEMENT

Et oui ! En 2024, nous avons procédé au premier exercice de planification stratégique de l'organisme. Avec l'aide d'une consultante, de membres du C.A., de membres et bénévoles engagés, nous avons donc réfléchi sur la manière d'encore amplifier notre impact dans la communauté et d'aligner avec plus de clarté et de cohérence nos actions pour les cinq (5) ans à venir. Ce travail de profondeur, qui sera finalisé d'ici la fin mars et présenté lors de notre AGA, reflète notre engagement à évoluer tout en honorant nos racines et en se fondant sur nos valeurs communautaires. D'ores et déjà, on peut voir que, depuis 60 ans, nos actions sont en pleine concordance avec notre mission et apportent des changements significatifs dans la vie des personnes qui ont décidé de marcher leur chemin du rétablissement. Cette constatation vient réaffirmer notre expertise dans ce domaine et la recette gagnante de notre philosophie d'action.

À la suite de ces réflexions, 2024 a également été marquée par une restructuration de l'équipe de gestion. Ces décisions se sont alignées sur les axes de développement définis, en tenant compte des exigences imposées par notre réalité financière. Avant d'en parler, il est à souligner que, malgré le peu de temps que j'ai pu réellement consacrer à l'action philanthropique, nous observons des avancées importantes : une augmentation très significative des donations privées (+ de 20 000 \$), une hausse des contributions des organismes et fondations qui nous font confiance, comme Centraide (52 000 \$), J.A. Desèves (12 000 \$) et Sibylla Hesse (2 000 \$), ainsi que l'arrivée d'un nouveau partenaire à venir en 2025, la Fondation Famille Léger (15 000\$).

« La générosité de nos donateurs représente un soutien vital et une véritable différence dans la vie de centaines de participants. »

Nous exprimons notre plus profonde gratitude à ces généreux donateurs. Face au sous-financement et aux promesses brisées d'un gouvernement qui semble ignorer la valeur — y compris financière — que des organismes communautaires comme le nôtre apportent à la société, cette générosité représente un soutien vital et une véritable différence dans la vie de centaines de participants.

Bien sûr, le développement de recherche de donateurs est essentiel pour que l'Unité puisse continuer à offrir autant de services de qualité et à s'inscrire dans son rôle de transformation, de justice et d'équité sociale, mais cela demande des ressources autant humaines que financières et pour le moment, nous ne les avons pas.

(suite) →

Merci à nos donateurs



Centraide
Laurentides



Fondation J.A. DeSève



FONDATION Sibylla Hesse





MOT DE LA GESTIONNAIRE DE DÉVELOPPEMENT (SUITE)

Ainsi, la remise en perspective des priorités que nous apporte la planification stratégique, m'a amené à prendre la difficile décision de tirer ma révérence.

Il y a six (6) ans, quand j'ai passé la porte de l'organisme, je ne pouvais imaginer la portée que cela aurait dans ma vie. J'ai eu l'immense privilège de reprendre les rênes de l'Unité Domrémy de Ste-Thérèse. Lorsque Donald m'a confié le sceau de cet organisme, il m'a aussi transmis bien plus qu'un mandat : il m'a légué une mission imprégnée de bienveillance, d'humanité, d'espoir, et de solidarité. Depuis, que de chemins parcourus, de murs repeinturés, de planchers rénovés, d'histoires partagées, de rires complices, de larmes libérées et séchées, mais surtout de ce "ENSEMBLE" vibrant à l'unisson.

C'est le cœur habité de gratitude, mais aussi serrée d'une douce nostalgie que je vous dis « Au revoir ». Je quitte ce poste, mais certainement pas les précieux souvenirs des sourires échangés, des regards empreints de reconnaissance, et des instants magiques où j'ai vu les participants illuminer leurs propres vies, faisant briller les bijoux qu'ils portaient déjà en eux, au creux de leur diamant intérieur.

À vous tous, qui avez été mes compagnons de voyage, mes inspirateurs et mes guides, merci. Merci de m'avoir permis de tant évoluer. Merci pour votre confiance, votre résilience, et votre lumière. Vous avez laissé une empreinte indélébile dans mon cœur.

Cette équipe qui reprend le flambeau, nous l'avons choisie pour ses qualités d'humanité, de bonté, de cœur, de sagesse et d'intelligence. Dans l'équipe de direction élargie, nous avons travaillé "tissés-serrés" avec Sébastien et Josée et nous avons la chance d'avoir une présidente et un C.A. investis. Ceci me permet de partir avec la conviction que l'Unité est entre de très bonnes mains et continuera de vivre, portée par une équipe permanente et bénévole dévouée et par tous les acteurs et témoins de ces transformations humaines qui font sens à notre engagement.

Je m'en vais sur d'autres chemins, mais une partie de moi restera toujours ici, dans les racines de cette belle communauté, où l'espoir et la transformation continuent immuablement de fleurir. Continuez à rayonner, à croire, et à faire briller les diamants qui résident en chacun de **NOUS**.

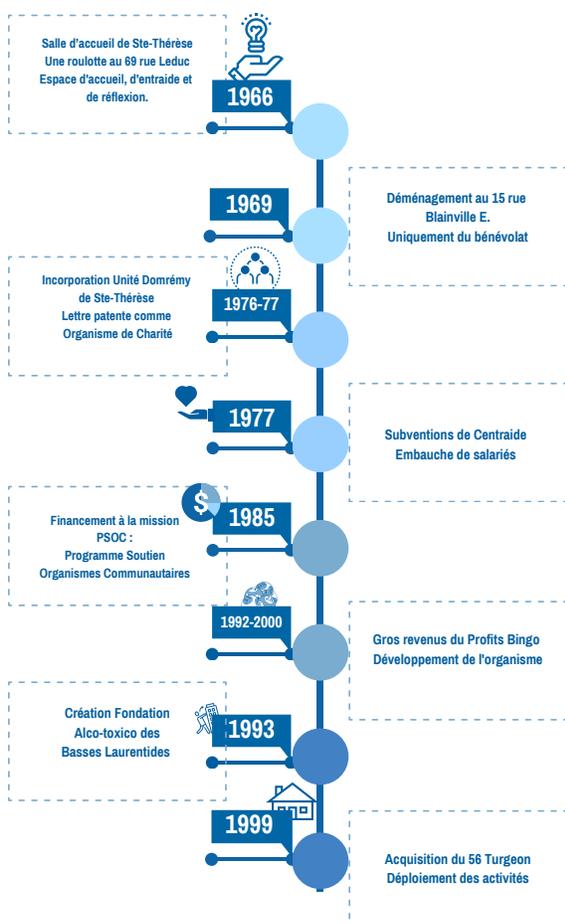
Accompagnons et transformons

Catherine Houssiau



CHEMINEMENT D'UN ORGANISME COMMUNAUTAIRE

C'est en mai 1966 que l'aventure a commencé, lorsque des membres de l'entourage familial d'alcooliques et des bénévoles font l'ouverture de la Salle d'accueil de Ste-Thérèse. À ce moment, l'organisme était logé dans une roulotte, située au 69, rue Leduc. Autour d'une soupe, la communauté s'organise pour offrir un espace d'accueil, d'entraide, d'informations et de réflexion.



Voyant l'intérêt et les besoins de la communauté, en 1969, ce groupe de militants bénévoles déménage au 15, rue Blainville Est dans le Centre-ville de Ste-Thérèse.

C'est en 1976 que l'Unité Domrémy de Ste-Thérèse Inc. est constituée en corporation et en 1977, l'Unité reçoit son numéro officiel d'enregistrement comme organisme de charité.

Au départ, l'organisation des services et activités se faisait uniquement par des participants bénévoles. Petit à petit, devant les besoins considérables de la communauté, des ressources humaines salariées sont engagées pour soutenir les bénévoles, d'abord venant de projets subventionnés temporaires. Les subventions de Centraide à partir des années 70 et le financement à la mission du PSOC à partir des années 80 ont permis au fil des années de stabiliser les activités de l'organisme. À partir de 1992 jusqu'en 2000, les revenus générés par le Profits Bingo ont permis à l'organisme de se développer et de déménager.

Ainsi, en 1993, l'Unité Domrémy de Ste-Thérèse Inc. constitue et crée la Fondation Alco-toxico des Basses-Laurentides afin de l'aider à développer davantage les activités de prévention, de sensibilisation, de réadaptation communautaire et sociale dans le domaine des dépendances, ainsi que pour l'aider à acquérir un immeuble.

En 1999, la Fondation Alco-toxico des Basses-Laurentides est créée et fait l'acquisition de l'immeuble situé au 56, rue Turgeon dans le centre-ville de Ste-Thérèse, permettant aux activités et services de l'organisme de se déployer et d'investir pour la pérennité de notre mission.





NOTRE MISSION

Aider, accompagner et soutenir les personnes ayant un problème de dépendance (alcool, drogues, médicaments, nourriture, jeux, etc.) et leurs proches à sortir du cycle d'assuétude, dans une philosophie d'entraide et de développement d'un mieux-être sans consommation et comportements compulsifs.

NOTRE PHILOSOPHIE D'ACTION



À titre d'organisme communautaire autonome, nous intervenons auprès des membres de la communauté de diverses façons : information, prévention, sensibilisation, réadaptation communautaire et sociale, principalement par le biais d'activités d'animation interactives en groupe, de rencontres individualisées et d'écoutes téléphoniques. Nos activités visent à développer la réflexion, l'autonomie, l'expression, les habiletés de communication interpersonnelle et sociale et la responsabilisation afin d'amener les personnes à se réapproprier et développer leur pouvoir d'agir.

Nous sommes également un milieu de vie, car nous offrons un lieu d'appartenance et de partage, un lieu d'accueil, d'accompagnement, d'entraide, d'apprentissage, de changement et d'action. Nous favorisons l'implication afin de redonner une place aux personnes de la communauté, de briser l'isolement relationnel et social, de les aider à retrouver estime et considération. Notre organisme démocratique est composé de salariés, de bénévoles et de participants qui mettent en commun leur énergie, leur temps et leur expertise dans un esprit de solidarité, de bienveillance, de non-jugement et d'égalité.

Ainsi, nous reconnaissons l'expertise acquise, tout au long de leur trajectoire de vie, par les personnes dépendantes et codépendantes engagées dans un processus de rétablissement (changement vers l'équilibre dans tous les domaines de leur vie). Cette reconnaissance motive le choix de nos approches et pratiques.

Nous nous adressons à toutes les dimensions de la personne, soit une approche globale où les programmes sont fondés à partir des besoins des participants. Ainsi, notre action se veut concertée avec la personne. Les participations aux activités et services sont donc libres et volontaires afin que la personne soit au coeur de la démarche.

NOS VALEURS

ACCUEIL ANONYMAT ÉCOUTE NON JUGEMENT RESPECT SOUTIEN



PORTRAIT DES ACTIVITÉS ET DES SERVICES



L'objectif général de nos activités de prévention secondaire et tertiaire consiste à aider les personnes à sortir du cycle des dépendances en les outillant pour faire face à leurs difficultés actuelles et à des difficultés ultérieures d'une façon plus équilibrée et appropriée.

Nos stratégies d'intervention visent la prévention de la rechute et le transfert des dépendances visibles nocives. Ces dépendances prennent racine dans un même terreau de facteurs à risque. Ainsi, les thèmes abordés tant lors des activités en groupe que lors des rencontres individuelles visent à diminuer l'effet de facteurs de risque clés présents chez la grande majorité des personnes dépendantes, à savoir le manque d'objectivité, l'identité négative, l'immaturité émotionnelle et le besoin excessif de contrôle et d'amour. En fait, la présence de ces caractéristiques génère deux dépendances dites invisibles, soit les dépendances émotive et affective, qui sont les racines des multiples dépendances visibles nocives (alcoolisme, toxicomanie, compulsion au jeu, à la nourriture, sexualité, cyberdépendances, etc.). Ce syndrome psychologique identifié comme de la codépendance engendre des douleurs psychologiques et de la souffrance émotionnelle telles qu'elles incitent la personne à tenter d'anesthésier ces souffrances par des activités répétées (moyens anesthésiants) se transformant en comportements excessifs et compulsifs.

Ainsi, nous ouvrons des portes vers le développement de l'intelligence émotionnelle, la restructuration cognitive, plus d'estime personnelle, d'autonomie et de responsabilisation et mobilisons les ressources des participants afin qu'ils se réapproprient du pouvoir sur leur vie.

Types d'intervention

Écoute
téléphonique



Référence



Accueil et
orientation



Diffuser
les outils

Rencontres
individuelles



Ateliers de groupe

Activités
communautaires





Activités

1 Atelier de développement personnel

Dans ces ateliers, nous offrons des moyens de comprendre et de transformer les causes des dépendances et de la souffrance intérieure. Ces ateliers sont également l'occasion d'expérimenter des outils de changement pour sortir du cycle de l'assuétude et d'un mal-être intérieur. En mettant en lumière la compréhension d'un(e) auteur(e) reconnu(e) au sujet d'un ou des facteurs de risques clés du développement des dépendances, nous favorisons une ouverture à une pensée extérieure grandissante ainsi que le développement des habiletés de communication.

Ces ateliers, **qui se donnent en après-midi et en soirée**, aident à développer la réflexion par l'interaction, l'échange, les questionnements pour que les participants puissent s'approprier les connaissances et outils proposés. Le groupe agit tel un soutien émotionnel et affectif et permet aux participants de se reconnaître dans les vécus d'autrui afin de sortir du sentiment d'isolement et d'exclusion et de retrouver espoir en un chemin de rétablissement.

NOUVEAU : un projet pilote d'atelier virtuel a vu le jour pour palier aux congés laissant vacantes certaines cases du calendrier.



716 

- Apprendre à m'aimer et avoir confiance en moi
- Cheminer à travers les 12 étapes
- Cultiver la résilience par le lâcher-prise
- De la dépendance affective à l'amour de soi
- Dépasser la culpabilité pour se responsabiliser
- Explorer le cœur des dépendances
- Harmoniser ses valeurs pour se retrouver

THÈMES 2024

- Imparfait, libres et heureux, sans mes dépendances
- J'arrête les croyances limitantes
- Les bases de la dépendance affective
- Les clés d'un changement en pleine conscience
- Pratiquer la Communication Non-Violente
- Restaurer l'estime de soi pour s'affirmer avec authenticité
- S'affranchir de l'anxiété pour vivre pleinement
- Se réconcilier avec soi-même

Animateurs

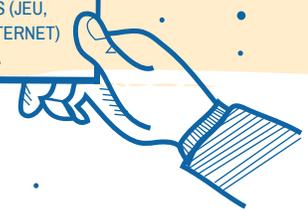
- CATHERINE HOUSSIAU
- JOSÉE GIGUÈRE
- SÉBASTIEN LATENDRESSE
- ISABELLE LÉVESQUE
- SOPHIE GRONDIN
- M. THÉORÊT/G. MASSE

Nombre d'heures

Cela représente plus de 975 heures d'animation.



2 Rencontres individuelles



L'ALCOOL ET LA DÉPENDANCE AFFECTIVE SONT TOUJOURS LES PROBLÉMATIQUES LES PLUS OBSERVÉES
À NOTER : LES DÉPENDANCES LIÉES AUX ÉCRANS (JEU, PORNOGRAPHIE, INTERNET) EXPLOSENT.

Les suivis individuels sont offerts pour permettre aux participants d'être soutenus individuellement face à des problématiques personnelles particulières en lien avec les dépendances. Nous **adaptons nos pratiques aux besoins de chacun dans un esprit d'accueil et de bienveillance, de non-jugement, dans le respect du rythme de chaque personne.** De l'expérience de ces dernières années, l'option de la visioconférence reste envisageable pour des situations particulières, bien que nous privilégions le présentiel.

Notre visée est que la personne se **réapproprie son pouvoir d'action**, retrouve plus de liberté intérieure. Dans ce sens, nous les aidons à prendre conscience de ce qui sous-tend leurs souffrances, à se donner les moyens de prendre les bonnes décisions pour eux, à retrouver des axes de pensées constructives, à gérer leurs émotions sainement...La personne est **appréhendue dans sa globalité** et nous nous adressons à ses différentes dimensions.

Un soutien est également offert à l'entourage familial des personnes vivant des difficultés en lien avec les dépendances.



Intervenants

- CATHERINE HOUSSIAU
- JOSÉE GIGUÈRE
- SÉBASTIEN LATENDRESSE
- MARIO THÉORÊT
- SOPHIE GRONDIN
- ISABELLE LÉVESQUE

Nombre d'heures

Cela représente plus de 1413 heures d'intervention, incluant la préparation.

Nos approches

Prévention de la rechute
Émotivo-rationnelle
Acceptation et engagement
Cognitivo-comportementale
P.N.L



3 Atelier de créativité



Ces ateliers mettent en lumière et favorisent l'expression de la créativité des participants afin de les aider à se reconnecter à ce qui vit à l'intérieur d'eux. La stimulation de l'imagination et des capacités créatrices permet de se découvrir, de lever certains mécanismes de défense, de s'extérioriser, de restaurer la confiance en soi et de s'affirmer, de favoriser la curiosité, l'estime de soi, l'adaptabilité et l'ouverture à ses émotions.

THÉÂTRE :

Création collective

3,2,1 :

On improvise!

ART-
THÉRAPIE

PEINTURE
INTUITIVE

Animateurs

- CHRISTIANE DUMONT
- ISABELLE LÉVESQUE
- ISABELLE DUPUIS
- NATHALIE HAMEL
- NATHALIE FD BEETZ

Nombre d'heures

Cela représente plus de 212 heures d'animation, incluant la préparation.



4 Conscience de soi

RESPIRATION
CONSCIENTE

YOGA et
CONSCIENCE
DE SOI



Apaisant le stress et favorisant une meilleure régulation émotionnelle, la respiration consciente est un puissant outil d'ancrage, invitant à revenir pleinement au moment présent, sans jugement, cultivant ainsi la pleine conscience. Un moyen idéal de créer un espace intérieur propice au bien-être et à la résilience. Offert durant l'été 2024.

Une activité de yoga est venue rehausser le calendrier. Si le yoga améliore la souplesse et le tonus musculaire, il permet surtout d'être à l'écoute de son corps, d'augmenter la vitalité et la concentration et notamment d'aider à la gestion du stress et de l'anxiété.





5 Activités communautaires



Dans une visée de réadaptation communautaire et sociale, ces activités permettent de vivre des moments positifs ensemble, de socialiser dans un lieu sans consommation, de tisser des liens et de créer un cercle social qui nous appuie sur le chemin du rétablissement, de retrouver confiance dans nos possibilités relationnelles, d'être encouragé à oser dépasser nos peurs, d'être accueilli sans jugement dans nos forces comme dans notre vulnérabilité. Des moments récréatifs positifs et sains avec des pairs qui apportent espoir et motivation dans la possibilité d'atteindre un équilibre de vie. Cette année, le café-discussion a été en partie animé par des bénévoles, leur offrant un espace pour exercer leur leadership positif et rehausser leur estime personnelle, atouts importants pour favoriser le rétablissement. Marika a d'ailleurs passé au statut de salarié après cette expérience!



Café-Discussion

Animateurs

- STEVE KIMMEL
- ARIANE VILLENEUVE
- CHRISTIANE DUMONT
- JULIE BOVIN
- MARIKA OUMET
- DANIEL/PIERRE/STÉPHANE

Nombre d'heures

Cela représente plus de 271 heures d'animation, incluant la préparation.



Karaoqué-dansant

Le samedi soir est un moment clé pour maintenir son abstinence. Apprendre à avoir du fun sans consommer, se retrouver ensemble, reprendre confiance en soi et en les autres, c'est tout ça le karaoké. Nous avons revampé l'expérience pour la rendre dynamique!



Souper et jeux

Une formule toute simple pour s'amuser et être ensemble : un temps de repas en toute convivialité. Une activité pleine de bonne humeur et de rires. Un espace chaleureux offert aux participants, avec des moments de légèreté, de jeux et de divertissement.

6 Activités de sensibilisation, de prévention et de mobilisation

“ Tout au long de l'année, notre objectif est de documenter la problématique des dépendances et de rendre accessibles divers outils. Pour ce faire, nous diffusons des articles de blogue, mettons des ressources à disposition sur notre site web, envoyons une infolettre et produisons des capsules vidéo sur des sujets variés.



Une vidéo touchante

« Il ne manque que toi », une vidéo touchante mettant en vedette des témoignages de participants, bénévoles et autres qui démontre toute l'importance du travail effectué au quotidien auprès des personnes dépendantes.

PLUS DE 2945
VISIONNEMENTS!



Une table ronde inédite

Isabelle, Sophie, Sébastien et Josée, autour d'une table, ont partagé leurs idées dans une ambiance à la fois légère et authentique. Ensemble, ils ont déconstruit certains mythes liés à la dépendance de manière ludique, apportant des touches d'humour et de réflexion. Chacun a évoqué des moments inspirants tirés de leurs expériences, tout en discutant de la posture la plus juste à adopter face à ces réalités.



20 au 26
NOVEMBRE

Semaine nationale de
sensibilisation aux
dépendances

Un article de blogue ayant pour thème l'approche à adopter auprès des personnes dépendantes à titre de proche.



Une activité amusante au CLG



Sébastien et Sophie se sont rendus au Collège Lionel-Groulx pour faire une activité du type « Vrai ou faux » avec les jeunes, enregistrant au passage des extraits destinés aux réseaux sociaux.



En amélioration continue



Le site web

Mis à jour régulièrement et offrant de l'info sur l'organisme, ses services et ses activités (calendrier), nous l'avons bonifié en alimentant la Foire aux Questions (FAQ) et en nous servant de la page couverture pour promouvoir nos activités.

Notre section blogue s'est également étoffée avec la publication de cinq (5) **nouveaux articles**.



Notre site Internet a enregistré 6881 visites, réparties en 1961 visiteurs uniques.



www.domremystherese.com

Dans les MÉDIAS

Un passage à l'émission « L'Hebdo »

En août, Josée, Sophie et Isabelle ont été mises à l'honneur dans un témoignage pour l'émission L'Hebdo, diffusée sur les ondes de TVBL. Elles se sont entretenues avec Éloïse pour parler du projet Murale, dans le cadre duquel l'espace FUMOIR a été rebaptisé L'Entre-Deux et embelli d'une superbe murale réalisée par des bénévoles.



Sur les réseaux sociaux

	Relayer des articles et des études sur les dépendances.
	Connecter avec d'éventuels partenaires/donateurs et élargir notre visibilité concernant les ressources humaines.
	Publications variées visant la promotion des activités et la prévention des dépendances, dont certaines sponsorisées.
	Publier des capsules interactives et informatives de longue et courte durée.
 	Publier des capsules dynamiques, interactives et informatives de courte durée.
	Offrir des mises à jours ponctuelles sur les services, partager des outils, faire la promotion des initiatives.

Nos outils de prévention et de communication, diversifiés et adaptés aux tendances, permettent aux utilisateurs de rester dans un sentiment de proximité, mais également de toucher un plus large public (sur Facebook, **19k personnes!**) Au total, toutes nos capsules produites cette année ont cumulé **84 472 visionnements!** **675**

+125
abonnés

550



facebook

Intervenants

➤ ÉQUIPE D'INTERVENANTS

Nombre d'heures

Cela représente plus de **650 heures d'implication.**

Notre podcast



Une manière d'augmenter l'accessibilité des outils de rétablissement tout en favorisant l'appartenance et la fierté des participants qui y sont invités.

7 **Dépannage alimentaire et transport**



Nous tenons à soutenir nos bénéficiaires les plus démunis afin qu'ils puissent diriger toute leur attention sur leur rétablissement. En outre, nous sommes aussi un lieu de vie où les participants peuvent venir boire un café, un thé ou parfois un jus de fruit, partager un biscuit en se déposant dans un endroit chaleureux. Nous fournissons à nos participants un dépannage alimentaire via plusieurs moyens :

- Des cartes d'épicerie
- Du café, thé, tisane et les produits laitiers associés
- Des buffets lors des événements spéciaux ou de reconnaissance des bénévoles
- Des boissons, biscuits et collations, notamment pour certaines activités (ex : café-discussion)



AIDE ALIMENTAIRE

5672* \$



*Stabilisation des coûts grâce à un taux réduit (commandite IGA Daigle - laits, crème, café, etc.) et un don en carte-cadeau de Costco (500\$)

Nous fournissons également à nos participants une aide au transport pour favoriser l'accès à nos services et pour soutenir des démarches jugées pertinentes (santé, professionnelle, emploi, etc.) :

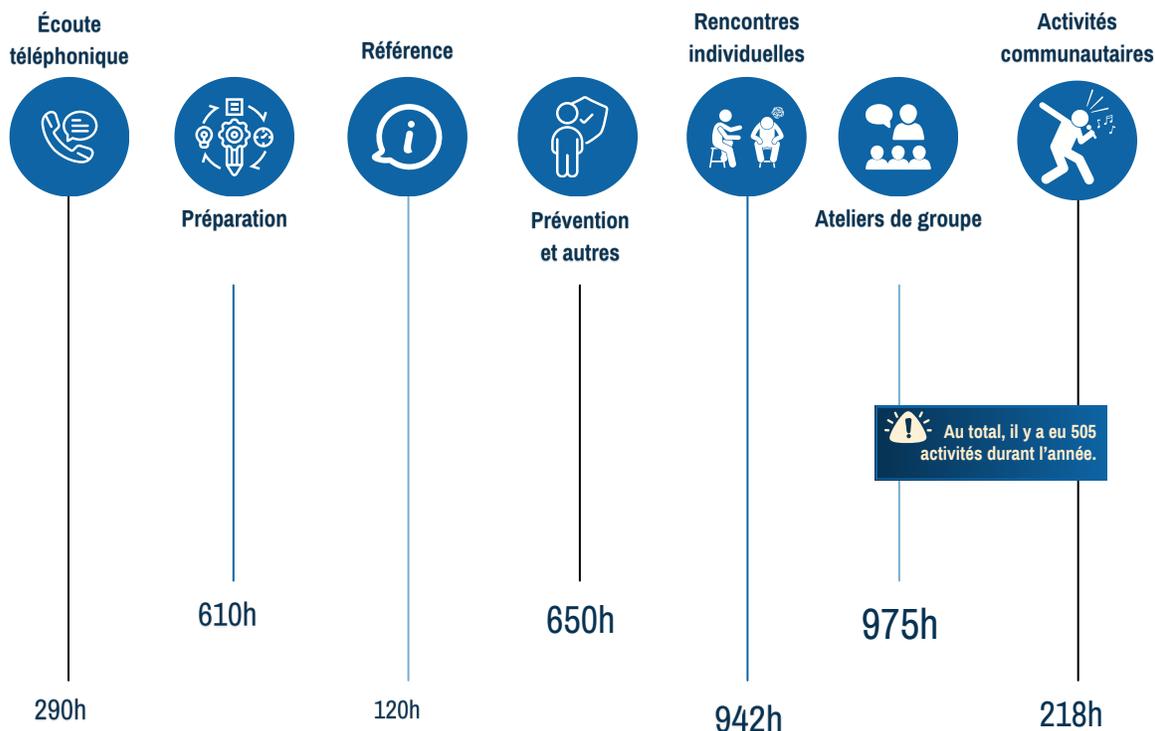
- En leur donnant des billets d'autobus
- En leur remettant des cartes d'essence en fonction de leurs visites



AIDE AU TRANSPORT

734,50\$

En résumé



TOTAL : 3805 heures



Une murale symbolique

Dans un désir d'embellissement et surtout, d'être en adéquation avec sa mission, l'organisme a décidé de transformer l'espace Fumoir en quelque chose de vivant, un lieu symbolique où se rassemblent des personnes pour échanger. Après un processus démocratique qui représente toute l'essence de qui nous sommes (sondage auprès des membres), un nom a été retenu et voté en CA : **L'Entre-Deux**.



La conception d'une murale au sein d'un organisme comme le nôtre a permis de transformer un projet artistique en une véritable aventure collective porteuse de sens. En offrant à chaque bénévole l'opportunité d'y contribuer, elle a permis de donner vie à une œuvre qui reflète les histoires, les aspirations et les émotions de ceux qui s'investissent pour leur communauté. Elle a renforcé le sentiment d'appartenance, car chaque idée partagée, chaque coup de pinceau et chaque nuance ajoutée traduisent la diversité et l'engagement collectif des bénévoles. Elle est ainsi devenue une œuvre commune où chacun se sent reconnu, valorisé et utile, nourrissant l'estime de soi et l'amour du travail bien fait. Ce n'est pas pour rien que près de **10 bénévoles ont laissé leur empreinte sur ce projet!**

Installée dans « L'Entre-Deux », un espace symbolique qui incarne le passage entre deux états — entre l'ombre et la lumière, entre deux moments de vie ou deux activités —, la murale a pris une dimension encore plus profonde. Elle est devenue un pont entre le passé et le futur, entre ce qui a été et ce qui peut devenir. Elle illustre le cheminement personnel et collectif vers le rétablissement et la croissance. En embellissant cet espace physique, elle a offert une source d'inspiration continue, nourrissant chez les participants un sentiment de progression et de connexion à leur propre parcours et à celui des autres.

Ce projet n'aurait pas été possible sans l'accompagnement précieux de notre équipe d'intervenantes, et en particulier de notre responsable de la vie associative. Des heures de soutien, de partage et de collaboration ont permis de guider ces bénévoles tout au long de cette aventure, transformant une simple murale en une source durable de fierté et d'appartenance pour tous.

Une première à l'Unité Domrémy

En 2024, l'organisme a franchi une étape importante en entamant son tout premier exercice de **planification stratégique**. Avec l'appui d'une consultante (Andréanne Pâquet - Photo), du C.A., de nos membres et bénévoles, nous avons engagé une réflexion collective pour clarifier nos priorités et maximiser notre impact dans la communauté. Un plan stratégique nous attend en 2025!



PROFIL DES PERSONNES REJOINTES



1. Jeunes adultes (15-30 ans) et adultes (30-85 ans)

De sexe masculins et féminins, vivant des difficultés personnelles associées à la surconsommation de psychotropes (alcool, drogues, médicaments) et aux différentes dépendances (jeu de hasard, cyberdépendance, sexe, nourriture, etc...)

Les difficultés rencontrées

- Comportements compulsifs et excessifs
- Relationnelles et affectives
- Méadaptation à un processus de changement personnel (attitudes et comportements)
- Isolement relationnel et social (pandémie)
- Méadaptation à la réalité de la vie quotidienne
- Dépression : Perte de sens de la vie – trouble de l'identité
- Détresse psychologique
- Problème de santé mentale (dépression, trouble de personnalité, bipolarité, troubles anxieux, etc...)
- Tendances suicidaires
- Habitude d'anesthésier les émotions (fuite, évitement)
- Ressources financières insuffisantes
- Judiciaires (légales)

2. Entourage immédiat (famille, amis)

Les parents, conjoints et amis qui vivent des difficultés personnelles et relationnelles avec une personne ayant un problème de surconsommation de psychotropes et d'autres dépendances.

- Difficultés psychologiques personnelles (peur, culpabilité, honte, sentiment d'impuissance, etc ...).
- Difficultés relationnelles oscillant entre une attitude de dévalorisation et de surprotection.
- Manque de compréhension de la dynamique de vie des personnes dépendantes (cycle des dépendances) et des caractéristiques relationnelles favorisant leur reprise en main.
- Difficultés à prendre du recul et faire preuve d'écoute (habiletés de communication).



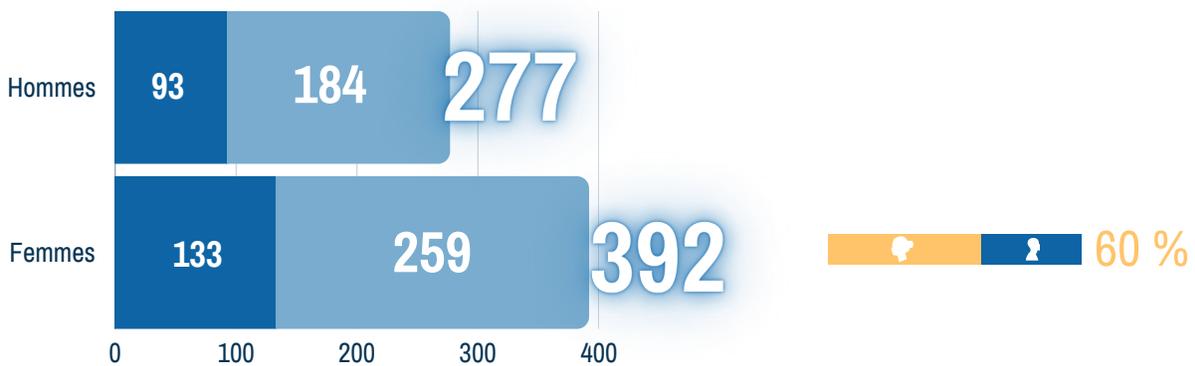
Quelques statistiques

+20%

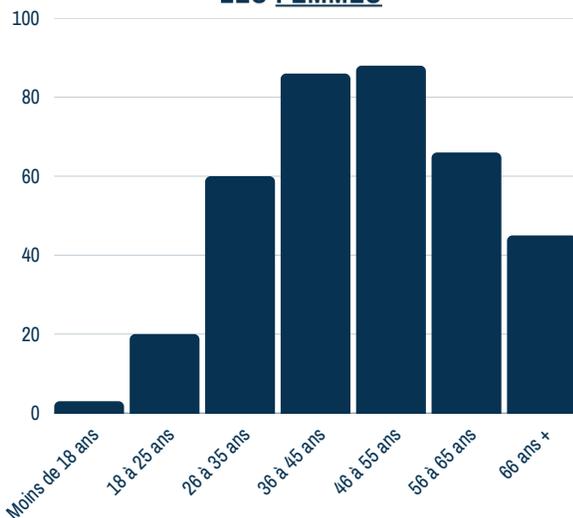
669 participants différents



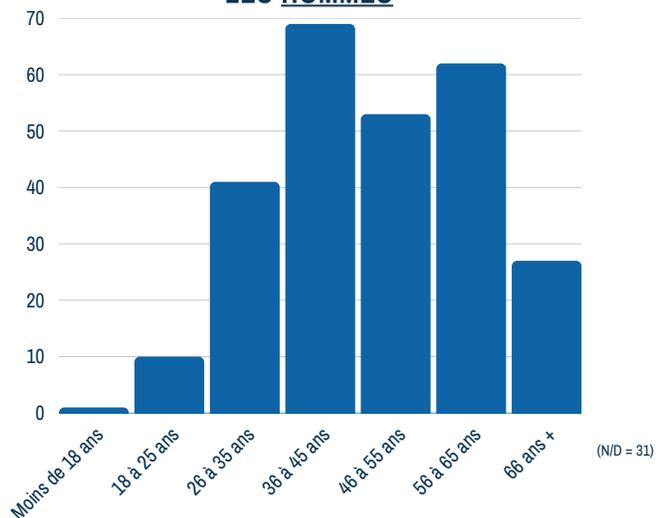
RÉPARTITION PAR SEXE



RÉPARTITION PAR GROUPE D'ÂGE CHEZ LES FEMMES



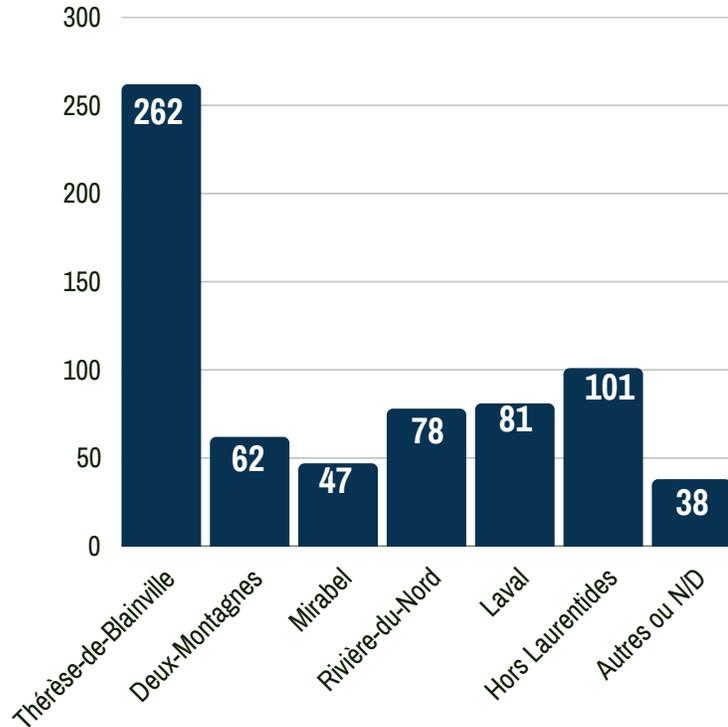
RÉPARTITION PAR GROUPE D'ÂGE CHEZ LES HOMMES



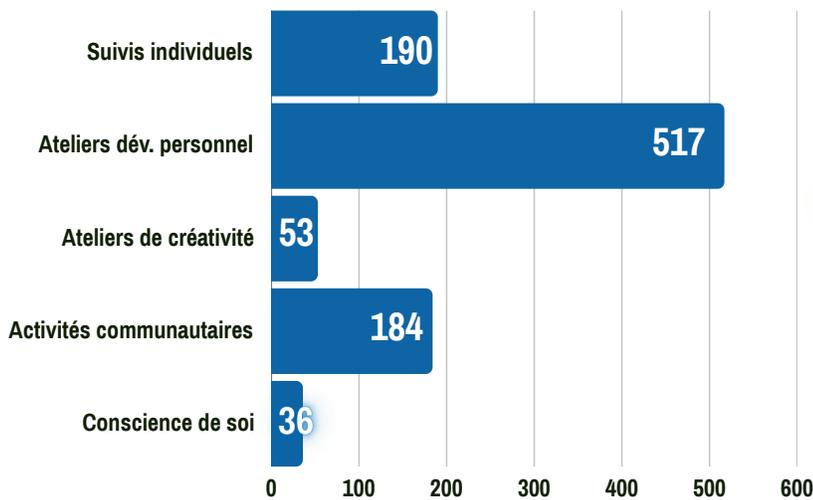


RÉPARTITION PAR TERRITOIRE

Nos participants proviennent de plusieurs MRC.



RÉPARTITION DES PARTICIPANTS AUX ACTIVITÉS



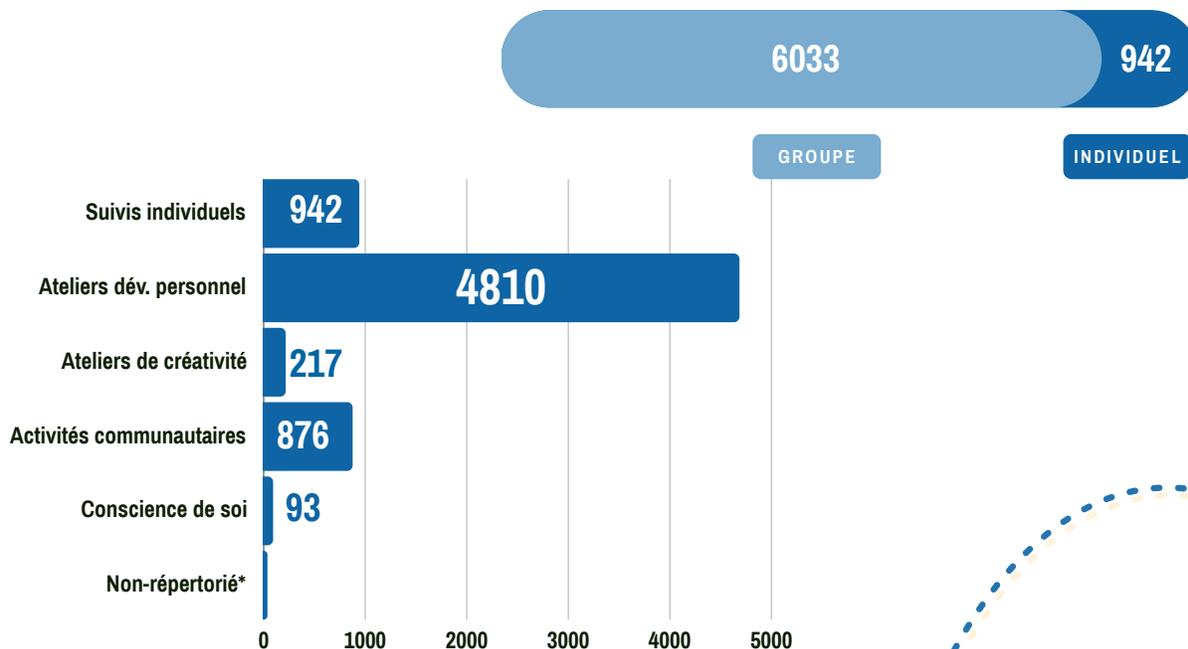
Au total, il y a eu 505 activités durant l'année.



RÉPARTITION DES PARTICIPATIONS AUX ACTIVITÉS

± 6975

participations aux activités et services



*Personnes ayant assisté n'ayant pas rempli dûment le formulaire de coordonnées.

Des chiffres éloquents

Les problématiques de dépendances et leur comorbidité avec la santé mentale continuent de croître et d'affecter profondément les individus et leur entourage. En 2024, comparé à l'année 2023, nous avons observé une augmentation de **20 %** des demandes d'aide à l'organisme, et parmi ces nouvelles demandes, **64 %** provenaient de nouveaux participants.

Le nombre de participations (± 7000) s'est maintenue malgré deux mois où nous étions privés d'un 3^e et 4^e intervenant, combinés à la bonification des périodes de vacances. Cela démontre des besoins criants dans notre communauté, auxquels nous devons continuer de répondre.

Notre objectif pour l'année demeure ambitieux : maximiser notre calendrier pour offrir 12 activités de groupe par semaine, du lundi au samedi, et idéalement étendre cette offre au dimanche si le financement le permet. Pour cela, nous comptons sur une équipe composée de 4 intervenants et 2 animateurs, largement insuffisant pour répondre efficacement aux besoins grandissants de notre communauté. Avec cette hausse constante, pérenniser un 5^e intervenant et augmenter les heures d'accueil nous permettraient d'intensifier nos actions de prévention, de développer notre balado et de concrétiser des projets en attente, maximisant ainsi notre impact auprès de la communauté.



ACCESSIBILITÉ

Cette année, l'organisme est resté ouvert pendant 52 semaines, totalisant 3 326 heures d'accueil. De janvier à juin, puis de septembre à décembre, les heures d'ouverture régulières étaient du lundi au vendredi de 10h à 21h, le samedi de 14h à 16h et de 18h à 22h30, ainsi que le dimanche de 14h à 16h, cette dernière plage horaire ayant été suspendue durant la saison estivale.

Le 24 octobre 2024 a, une fois de plus, marqué la *journée de reconnaissance du milieu communautaire*, dédiée à la réflexion sur ce secteur. L'équipe d'intervenants s'est réunie pour une activité ludique et une discussion approfondie sur la gestion participative, qui est au cœur de ses valeurs. Pour l'occasion, l'organisme a exceptionnellement fermé ses portes aux participants, permettant à l'équipe de se concentrer pleinement sur l'amélioration de la gestion interne.

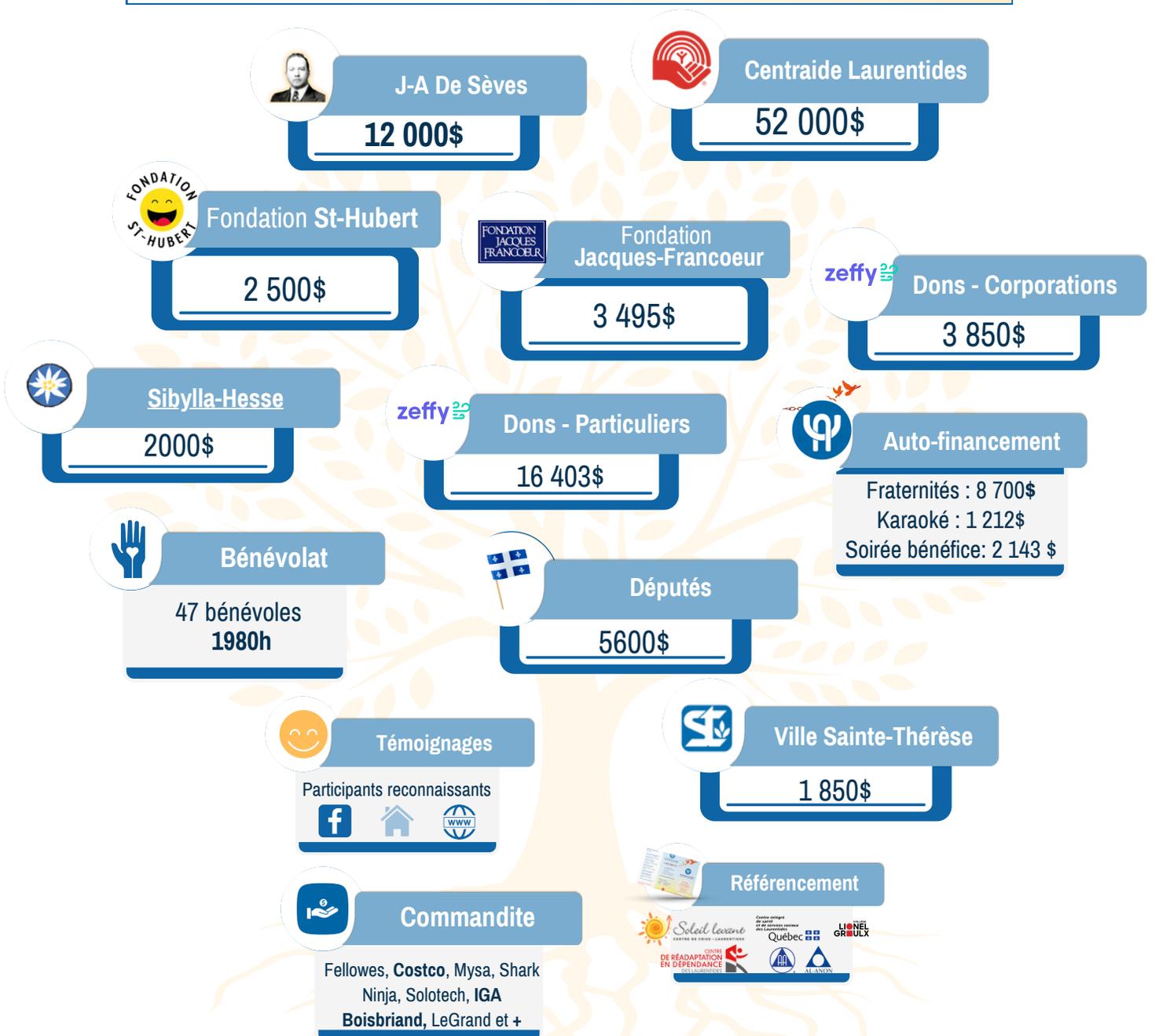
➤ **Tous nos services sont gratuits et libre d'accès. Nous desservons principalement le territoire des Basses-Laurentides, mais plus de 15 % des participants proviennent de l'extérieur des Laurentides.**

OUTILS D'INFORMATION



PROMOTION ET SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ

Depuis plus de 47 ans, l'Unité Domrémy de Ste-Thérèse fait partie intégrante de la communauté. Au fil des ans, son engagement a grandi main dans la main avec la reconnaissance qu'elle reçoit. Cette année encore, nous avons eu la chance de pouvoir compter sur la générosité du milieu, et c'est avec une profonde gratitude que nous remercions toutes celles et ceux qui nous soutiennent et nous inspirent à **poursuivre notre mission.**



VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Vous parler de la vie associative de l'Unité Domrémy, c'est vous parler des membres, des bénévoles et des participants. **Car ils en sont la base, le cœur et les poumons.** L'idée de collaborer pour réaliser quelque chose de plus grand que soi est un concept central d'un organisme communautaire autonome comme l'est l'Unité Domrémy. Car c'est tous ensemble que nous portons cette mission. Celle d'aider le plus grand nombre de personnes dépendantes à se libérer des chaînes de la dépendance.

La raison d'être d'un organisme communautaire dépasse largement l'offre de services, aussi bien ficelée soit-elle. C'est dans l'espace accordé aux membres, aux bénévoles et aux participants que s'incarne les valeurs si chères au communautaire. Cet espace revêt une grande importance, car elle vise une réappropriation de pouvoir par les personnes que la mission concerne. **Voici quelques actions et pratiques implantées pour favoriser le développement et le maintien d'une vie associative et démocratique en santé :**

- 1 La mise en place de mécanismes de communication avec les membres, les bénévoles et les participants pour les informer de la vie interne de l'organisme et ouvrir des espaces et des lieux d'échanges entre ces groupes et l'équipe de travail.
- 2 La tenue d'une assemblée générale annuelle permettant à ses membres de s'exprimer librement et de participer de manière démocratique à l'élection de son organe de gouvernance.
- 3 La tenue régulière de réunions du conseil d'administration.
- 4 Une administration régie par des politiques claires, partagées et comprises.
- 5 Une planification des actions et activités de l'organisme.
- 6 L'établissement de mécanismes effectifs et réguliers de consultation auprès des bénévoles, des membres et des participants (sondages, boîtes suggestions ...)
- 7 La production d'un rapport annuel détaillé, montrant les activités réalisées dans l'année et de l'impact réel du Pour, Par et Avec.
- 8 L'application d'une politique sur la saine gestion des bénévoles (encadrement, reconnaissance, formation, etc.)
- 9 L'offre d'un milieu de vie accueillant, inclusif, bienveillant et sécuritaire, rendu possible grâce à l'implication directe des bénévoles et des participants.
- 10 L'évaluation, le réajustement et le suivi régulier des pratiques internes.

Josée Giguère
Responsable
de la vie associative



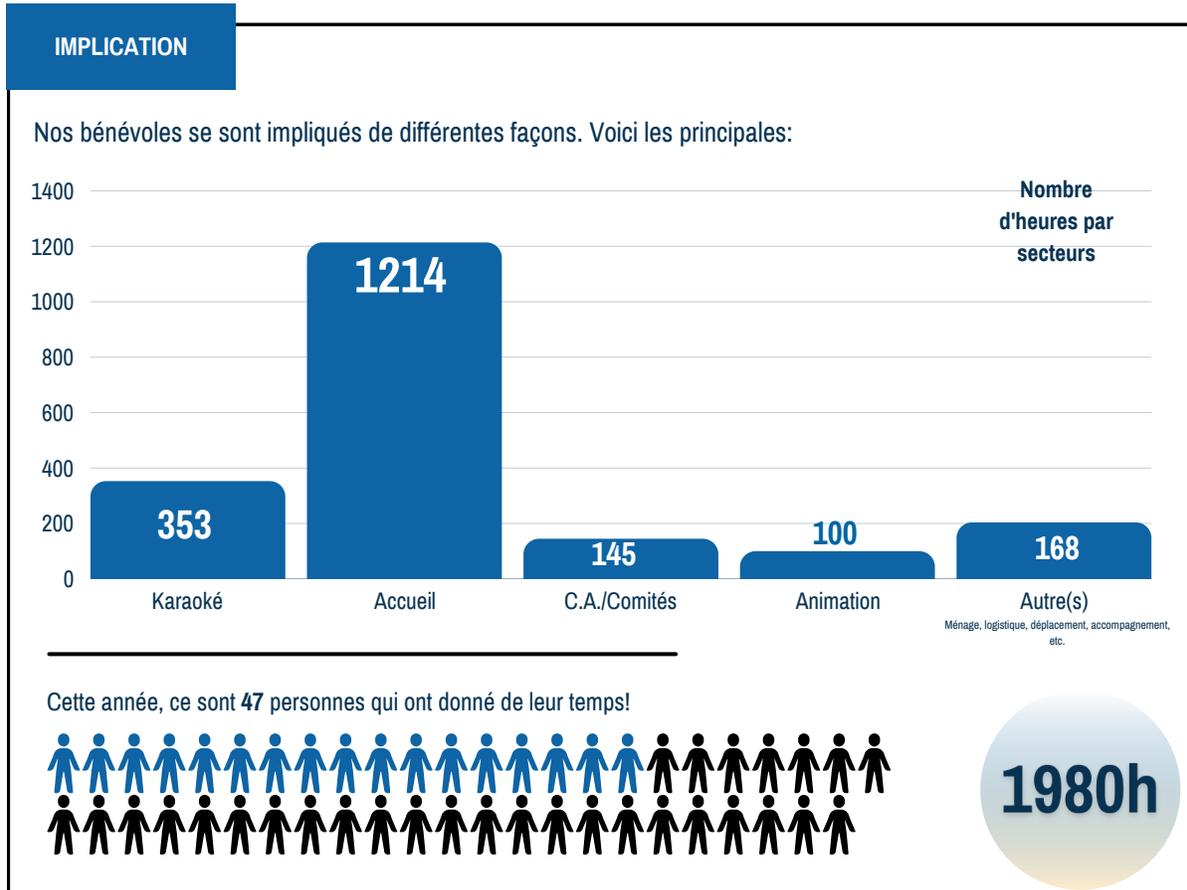
Nos bénévoles

Le bénévolat est l'essence et le cœur du communautaire, car nous existons par, pour et avec les membres. Donner de son temps et de son énergie à la communauté favorise le rétablissement en renforçant l'estime de soi et le sentiment d'appartenance. Cet engagement enrichit notre vie, lui donne du sens et constitue un soutien précieux pour prévenir la rechute.

Nous avons pleinement mis en application le **programme de reconnaissance des bénévoles**, dont le temps fort était la **soirée-reconnaissance bénévole**, tenue en juin, ayant pour thème 'Des coeurs en action'.

Gratitude pour le travail merveilleux de nos bénévoles!

RECONNAISSANCE
BENEVOLE 2024





Assemblée générale

23 mars 2024

30 membres présents
69 membres actifs

Notre C.A.

Toutes les décisions importantes et changements apportés à l'organisme (embauche des salariés, travaux et dépenses, résolutions pour les demandes de subvention, programmation des activités, politiques internes, etc ...) sont discutés et approuvés par le Conseil d'Administration, dont les membres, élus démocratiquement en Assemblée Générale Annuelle, **sont tous des participants/bénévoles aux activités et services.**



M. Bruno Gendron, Vice-président
M. Martin Albert, trésorier
M. Patrice Fleury, Administrateur
M. Richard Philion, Administrateur
M. Luc Drainville, Secrétaire
M. Jean-Philippe Migneault, Administrateur



Mme Edith Hudon, Présidente
Mme Karine Salvas-Surprenant, secrétaire sortante
Mme Martine Deschênes, administratrice sortante

Nos comités



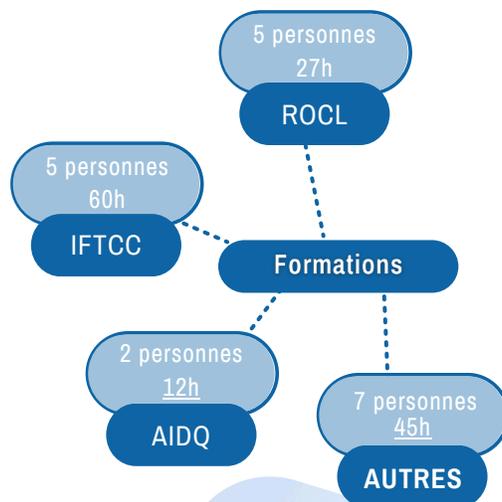
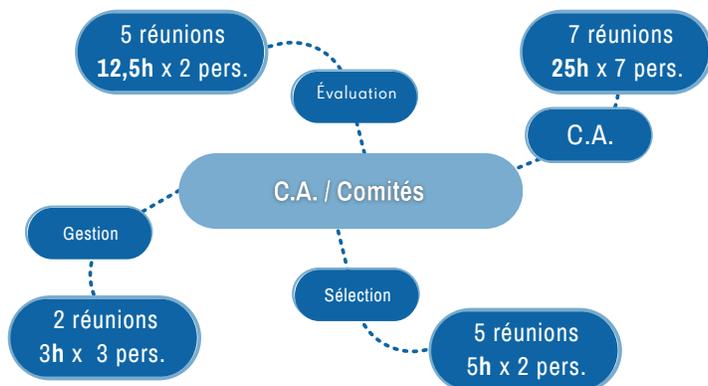
Ce comité a pour mission de réfléchir en profondeur sur le fonctionnement de l'organisme, à moyen et à long terme. Des recommandations sont faites au C.A. sous forme d'arguments synthèses afin que celui-ci puisse prendre des décisions éclairées. Les échanges et réflexions visent le consensus.

Mme Edith Hudon, Présidente
M. Richard Philion, Administrateur
M. Bruno Gendron, Vice-Président

Ce comité a pour mission :

- d'une part de sélectionner les meilleurs candidats pour l'embauche du personnel salarié afin de les proposer au C.A. qui décidera de leur recrutement.
- d'autre part, de participer à l'appréciation de la contribution du personnel avec l'équipe permanente qui en tirera un plan de développement présenté au CA, pour chaque salarié.

Mme Edith Hudon, Présidente
M. Richard Philion, Administrateur



Nos autres bénévoles

Martin A., C.A.
 Martine A., Accueil
 Alain B., Accueil / Réparations
 Pierre B., Accueil
 Alain Ber., Karaoké
 Chantal B., Accueil
 Martial B., Ménage
 Pauline B., Accueil
 Huguette C., Accueil
 Diane D., Accueil
 Monique D., Accueil
 Martine D., Accueil / Karaoké
 Nathalie D., Accueil
 Luc D., C.A.
 Jacqueline D., Accueil
 Cedrik D., Ménage
 Patrice F., C.A.

Patrick F., Accueil
 Lucie G., Karaoké
 Bruno G., C.A.
 Éric H., Travaux manuels
 Gaétan H., Accueil
 Edith H., C.A.
 Annie K., Karaoké
 Catherine K., Accueil / C.A. (Fondation)
 France L., Accueil
 Manon L., Accueil
 Sylvie L., Accueil
 Maylia L., Peinture
 Alex M., Travaux manuels
 Jean-Philippe M., Travaux manuels / C.A.
 Kathleen M., Accueil
 Marika O., Café-discussion / Décorations
 Nancy P., Accueil

Richard P., C.A. / Philanthropie
 Corinne R., A.G.A
 Karine S., C.A.
 Annika S., Accueil
 Mario S., Logistique
 Véronique S., Accueil
 Stéphanie T., Accueil
 Stéphane T., Café-discussion
 Marie-Claude T., Karaoké
 Emerik T., Peinture
 Marie-Jade T., Accueil / Ménage / Karaoké
 Marc V., Accueil
 Genie Y., Peinture



Notre équipe

 Équipe phare



Ancrée dans nos valeurs démocratiques, chapeauté par un C.A. élu par les membres, l'équipe de salariés oeuvre à travers un mode de gestion hybride (soit collaboratif au sein de l'équipe de direction et participatif entre toute l'équipe d'intervention). Cette philosophie se veut responsabilisante et réaffirme à quel point la voix de chacun est importante. Différents espaces de partage servent à faciliter la collaboration et à prendre des décisions éclairées.

Pour ce faire des **réunions d'équipe** : de direction, par projet et d'intervention.

Ce qui représente, en 2024:





ACTIVITÉS DE REPRÉSENTATION

Elles permettent de positionner l'organisme dans la vie locale et régionale, de faire connaître nos services et de partager notre réalité de terrain. Elles favorisent aussi les collaborations et partenariats, élargissant ainsi notre impact. Nous tenons à être présents aux rassemblements pertinents liés à notre mission, mais devons parfois choisir entre participer à une table de concertation ou offrir un accompagnement, faute de ressources humaines suffisantes pour assumer **pleinement notre rôle dans la communauté.**

- **Comités Toxicomanie** Laurentides / Régional
- **Table de concertation de Ste-Thérèse**
- **Centraide Laurentides** : A.G.A. / publications sur les réseaux sociaux / Tournage de témoignages
- **ROCL** : A.G.A. / Comité Congrès
- **Collège Lionel-Groulx** : activité de prévention, dîner de la Fondation
- **CISSS** : Présentation - communauté de pratique (Capteurs)
- **Concertation avec l'UQO**: supervision de 2 stages de 105 heures en santé-mentale pour les infirmiers(ères).
- **Partenariat avec les fraternités anonymes**
- **Semaine nationale de l'action bénévole** : publications sur les réseaux sociaux / sensibilisation

Souligner et valoriser l'implication bénévole

Pour mettre en lumière l'importance du bénévolat, deux (2) capsules vidéo ont été diffusées dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole, sous le thème « **Bénévolat, c'est brillant** ». Ces capsules mettent en lumière la valeur de l'engagement bénévole et son impact.

Intervenants

- CATHERINE HOUSIAU
- JOSÉE GIGUÈRE
- SÉBASTIEN LATENDRESSE
- SOPHIE GRONDIN

Nombre d'heures

Cela représente plus de 185 heures d'implication.





EXTRAIT DES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

SECTION I - LA CORPORATION

Article 1 - Nom de la corporation

Unité Domrémey de Ste-Thérèse Inc.

Article 2 - Définition :

Cette corporation regroupe des personnes intéressées à poursuivre des objectifs de prévention auprès de la population, d'apporter aide et soutien aux personnes vivants des difficultés personnelles associées aux dépendances, aux personnes en processus de rétablissement, ainsi qu'auprès de leur entourage familial. Ce regroupement de personnes composé de salariés réguliers, contractuels, bénévoles et de bénéficiaires (participants aux activités et services), acceptent de fonctionner et d'interagir entre eux comme un organisme communautaire autonome et démocratique qui vise à mettre en commun leur énergie, leur temps et leur expertise à oeuvrer dans le domaine du rétablissement et de la prévention des dépendances.

Article 3 - Statut

Unité Domrémey de Ste-Thérèse Inc. est une corporation sans but lucratif, constituée selon la troisième partie de la Loi des coopératives dont les lettres patentes ont été émises selon la 3e partie des lois des compagnies le 15 octobre 1976 par le Ministère des consommateurs, coopératives et institutions financières du Québec.

Article 4 - Chartes

Les objets de la Charte pour lesquels la corporation est constituée sont les suivants :

1. Promouvoir la réadaptation des alcooliques et des autres toxicomanes.
2. Amener ces personnes à un traitement adéquat.
3. Faciliter leur intégration dans la société.
4. Aider toute personne aux prises avec une consommation exagérée d'alcool et d'autres drogues.
5. Promouvoir et stimuler l'information générale et l'éducation populaire sur l'alcoolisme et les autres toxicomanies.
6. Favoriser une prise de conscience de la population locale sur ses attitudes envers les alcooliques et les autres toxicomanes.
7. Amener les dirigeants et la population à agir positivement envers l'alcoolique et le toxicomane.
8. Collaborer avec les organismes qui poursuivent des buts identiques.
9. Ramasser de l'argent ou d'autres biens par voie de souscriptions publiques ou de toutes autres manières pour obtenir les fonds nécessaires à la réalisation des projets de la corporation.
10. Acquérir par achat, location ou autrement posséder et exploiter les biens meubles et immeubles nécessaires et utiles aux buts poursuivis par la corporation.