

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

2024  
2025



La Boussole

Aide aux proches d'une personne  
atteinte de maladie mentale

# TABLE DES MATIÈRES

---

3

**Survol de l'année 2024-2025**

8

**Conseil d'administration et comités**

11

**Offre de services**

17

**Administration**

22

**Vie associative**

25

**À venir pour La Boussole  
Remerciements**



# REGARDS SUR LA BOUSSOLE 2024-2025

---

La Boussole s'appuie sur des fondements solides pour orienter ses actions et répondre à sa mission auprès des proches de personnes vivant avec un enjeu de santé mentale. À travers les regards portés sur l'année 2024-2025, cette section propose une mise en perspective de notre identité, des valeurs qui nous animent et du chemin parcouru au cours des derniers mois.

**MOT DE LA PRÉSIDENTE**

**MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE**

**VALEURS, MISSION ET VISION**

**RETOUR SUR 2024-2025**

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

« Le travail d'équipe est la capacité de travailler ensemble vers une vision commune... C'est le carburant qui permet à des personnes ordinaires d'atteindre des résultats extraordinaires. »

Andrew Carnegie, industriel et philanthrope



**Lyne Larose**  
Présidente du conseil  
d'administration

Dans un environnement qui bouscule nos certitudes, la mission de La Boussole est de plus en plus essentielle et recherchée. Le soutien aux proches est en pleine transition. Prenons par exemple les discussions sur les approches alternatives aux demandes d'ordonnance, la place de plus en plus importante des familles et des jeunes proches, la complexité des situations vécues et l'augmentation des partenariats avec les intervenants du domaine social, de la santé et de l'éducation.

Au cours des 6 dernières années, j'ai été en mesure d'apprécier à quel point La Boussole jouit d'une excellente réputation grâce à la qualité de ses services, de sa gestion et de son dynamisme. On peut tous en être fiers. Chacun, dans nos zones respectives, nous y avons contribué. À la lecture de ce rapport d'activités, vous serez en mesure d'apprécier l'étendue du travail effectué.

Cette année, je termine mon mandat et je veux vous remercier de la confiance que vous m'avez accordée. J'ai côtoyé des personnes exceptionnelles et auprès de chacune d'elles, je me suis enrichie humainement et professionnellement. Je quitte mon rôle au sein du CA avec le sentiment du devoir accompli et d'avoir fait une différence.

Continuons sur cette belle lancée !

**Lyne Larose**

Présidente du conseil d'administration

# MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

---

Depuis plus de 40 ans, La Boussole avance aux côtés des proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Fidèles à notre mission, avec cœur, rigueur et engagement, nous continuons d'adapter nos services pour demeurer ancrés dans la réalité des proches et ainsi répondre aux réalités de leur quotidien.

L'année qui vient de passer a été porteuse d'élan. Grâce à l'engagement de toute notre équipe, nous avons renforcé nos bases, affiné nos pratiques tout en gardant le cap sur ce qui compte vraiment : accompagner celles et ceux qui vivent, souvent dans l'ombre, les répercussions de la maladie mentale d'un être cher. Leur offrir un lieu où ils se sentent entendus, compris et soutenus et où ils peuvent se déposer, se ressourcer et retrouver un peu d'espoir.

Ce que nous accomplissons, et toutes ces avancées, nous les devons à la force collective. Merci aux membres du personnel, pour votre professionnalisme, votre rigueur et votre engagement sincère envers les proches. Merci aux membres du conseil d'administration, pour votre vision, vos conseils avisés et votre fidélité à notre mission. Et merci à nos bénévoles, piliers discrets mais essentiels, qui donnent vie à nos groupes d'entraide et à notre ligne d'écoute avec une générosité sans pareil. Merci de contribuer à cette mission humaine, essentielle et pleine d'espoir.

Ensemble, continuons d'avancer, d'innover et de tendre la main, pour que chaque proche se sente reconnu, soutenu et jamais seul. Ensemble faisons vivre La Boussole.

**Chantal Godin**  
Directrice générale



## Remerciements à Lyne Larose

Nous tenons à remercier chaleureusement Lyne Larose, qui quitte ses fonctions au conseil d'administration après plusieurs années d'engagement. Membre du CA depuis 2019 et présidente depuis 2021, elle a su guider le conseil avec rigueur, écoute et humanité. Sa capacité à favoriser l'harmonie et le consensus, jumelée à son expertise en ressources humaines, a grandement contribué à l'évolution de notre organisme. Merci Lyne pour ta bienveillance, ta confiance et tout ce que tu as apporté à La Boussole. Nous te souhaitons tout le meilleur pour la suite!



## NOS VALEURS

**bienveillance** **ENGAGEMENT**  
**INNOVATION** responsabilisation  
**QUALITÉ DE SERVICE** **entraide**

## NOTRE MISSION

La Boussole, organisme communautaire de la région de Québec, regroupe et soutient les membres de la famille et de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations reliées à un trouble de santé mentale. Elle offre l'aide et les outils pour mieux faire face à leur situation et ainsi améliorer leur bien-être.

## NOTRE VISION

La Boussole vise à être la référence reconnue, par l'ensemble de la population de la région de Québec et de ses partenaires, pour sa proactivité et la qualité de son accompagnement auprès de sa clientèle.

# 2024-2025 EN BREF

L'année 2024-2025 a été marquée par de belles avancées organisationnelles, qui viennent renforcer notre capacité à soutenir les proches de manière encore plus structurée et inclusive, en continuité avec les orientations établies dans le précédent rapport d'activités.

## **Poursuite du développement de projets**

- **Projet Famille**
- **Aider sans filtre**

**Développement des réseaux sociaux et apparitions dans les médias pour accroître notre visibilité**

**Travail préparatoire pour la mise en place du progiciel ASO (nouvelle base de données pour la gestion des dossiers clients)**

**Travail préparatoire pour la mise en place de notre environnement de travail Microsoft 365**

**Premier don planifié au nom de La Boussole**

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

---

## LE CA 2024-2025

## COMITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

---

- Comité des ressources humaines
- Comité de gouvernance et d'éthique
- Comité d'audit et des finances

# CONSEIL D'ADMINISTRATION



## LE CA 2024-2025

De gauche à droite : Benoit Duval, André Pierre Fillion, Félix Lachance, Lyne Larose, Anthony Delisle, Hélène Drolet, Nelson Robichaud, Jean-Pierre Gagnon et Gabriel Bervin.

**7** séances régulières

**19** séances de comités

Le conseil d'administration est composé de 9 administrateurs et administratrices, majoritairement des membres de l'entourage d'une personne vivant avec un enjeu de santé mentale, donc issus de la communauté. Des comités au sein du conseil d'administration traitent également de mandats spécifiques : le Comité des ressources humaines, le Comité de gouvernance et d'éthique, le Comité d'audit et des finances et le Comité de mise en candidature.

Cette année, plusieurs nouvelles personnes ont rejoint le conseil d'administration. Une belle dynamique s'est installée et les membres travaillent ensemble en s'impliquant dans les différents mandats. Ces personnes démontrent un intérêt évident pour la mission de La Boussole et ont à cœur son développement.

# LES COMITÉS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



## COMITÉ DES RESSOURCES HUMAINES

7 rencontres

Membres : Jean-Pierre Gagnon, Lyne Larose, Gabriel Bervin, Hélène Drolet et Chantal Godin

Cette année, le Comité ressources humaines a adopté et proposé au conseil d'administration un processus d'accueil pour les bénévoles ainsi qu'un autre pour les nouveaux employés. Le comité a également statué, avec le soutien du comité Audit et finances, sur le pourcentage d'augmentation des salaires et sur les ajustements à apporter aux assurances collectives. Le comité a contribué à la préparation du sondage sur le climat de travail et, plus récemment, a également procédé à l'évaluation de la direction générale, en plus de déterminer des objectifs pour la prochaine année.



## COMITÉ DE GOUVERNANCE ET D'ÉTHIQUE

5 rencontres

Membres : Félix Lachance, Benoit Duval, Nelson Robichaud, Lyne Larose et Chantal Godin

Au cours de la dernière année, le Comité gouvernance et éthique a posé les bases d'un cadre structurant pour favoriser des pratiques cohérentes et éthiques au sein de l'organisation. Deux outils majeurs ont été travaillés :

- Un code d'éthique a été élaboré et adopté au conseil d'administration afin d'encadrer les comportements attendus et renforcer la culture d'intégrité;
- Un cadre de gouvernance a été amorcé dans le but de centraliser l'ensemble des documents permettant de diriger notre organisation de manière efficace, éthique et responsable. Les travaux pour la finalisation de ce document cadre sont en cours.



## COMITÉ D'AUDIT ET DES FINANCES

7 rencontres

Membres : André Pierre Fillion, Anthony Delisle, Lyne Larose, Yvan Gaudet et Chantal Godin

Le Comité d'audit et des finances a poursuivi cette année le suivi rigoureux et régulier des produits, dépenses et des projections financières afin de préserver une gestion saine et d'assurer la pérennité de La Boussole. Au cours de l'année, une politique financière et un tableau de délégation ont été élaborés par le comité et adoptés par le conseil d'administration. Par ailleurs, le comité a mis en place un flux de trésorerie prévisionnel, supervisé la gestion de la liquidité et des placements et recommandé l'approbation des états financiers 2025 et du budget 2025-2026.

# OFFRE DE SERVICES

---

## VOLET ADULTE

## VOLET JEUNESSE

## VOLET FAMILLE

Veillez noter que certaines données, notamment en lien avec les interventions, sont manquantes pour une période de deux semaines en mars 2025, en raison de la transition vers notre nouvelle base de données. Cette situation peut affecter l'exactitude des statistiques présentées dans cette section.

# OFFRE DE SERVICES

VOLET ADULTE

VOLET JEUNESSE

VOLET FAMILLE

À La Boussole, nos activités sont orientées autour de trois principaux aspects :

## Soutien

- Interventions individuelles
- Groupes de soutien
- Pair-aidance famille
- Répit
- Ligne d'écoute bénévole
- Accompagnement dans la démarche d'une demande d'ordonnance en évaluation psychiatrique

## Sensibilisation

- Formation L'homme qui parlait aux autos (HQPAA)
- Ateliers
- Conférences
- Capsules d'information

## Représentation

- Groupe de présentation des services (GPS)
- Participation aux tables de concertation
- Participation au Comité régional des organismes de proches (CROP)

## Interventions psychosociales

Service offert en suivi individuel, parental ou familial par le biais de rencontres avec le personnel intervenant.

Soutien

- 2 293 demandes d'aide ponctuelles
- 835 rencontres de suivi régulier
- 155 nouveaux rendez-vous
- 146 rendez-vous ponctuels
- 69 références systématiques

1 233 personnes différentes rencontrées



## Pair-aidance famille (PAF)

Intervention reposant sur le partage du vécu expérientiel pour briser l'isolement et créer des liens de confiance.

90 heures d'accompagnement

33 nouvelles personnes accompagnées

37 heures contribuées à la Ligne d'écoute Pair.e aidant.e famille - ligne provinciale

## Groupes de soutien

2 différents types de groupes sont offerts :

### Groupes d'entraide

Au total, près de **40 séances** ont été tenues dans le cadre de ces 4 groupes d'entraide, avec un total de **plus de 225 participant-es**.

- Maladie mentale (MM)
- Troubles de la personnalité (TP)

### Groupes d'entraide et d'éducation

Ces groupes se tiennent sur une période de **5 séances**. Ils ont regroupé près de **15 participant-es**.

- Troubles psychotiques (4)
- Troubles anxieux (9)

65 séances de groupe plus de 290 participants

Total des groupes (Volet Adulte)

## Programme de répit

Offrir aux proches la possibilité de prendre du temps pour eux-mêmes.

31 moments de répit offerts

- 2 séjours de 2 nuitées au **Monastère des Augustines**
- 2 cartes-cadeaux de 50\$ aux **Restos Plaisirs**
- 2 cartes-cadeaux de 50\$ au **Cineplex Odeon**
- 25 billets pour le spectacle **Murmuration**

Nouveauté: Séjour possible au **Centre de Spiritualité des Ursulines**

Les familles ont pu assister au spectacle de patin sur glace "Murmuration", puis profiter de la patinoire et d'un chocolat chaud par la suite.

## Accompagnement pour demande d'ordonnance en évaluation psychiatrique

Accompagner les proches lorsqu'ils ont des inquiétudes face aux comportements d'une personne de leur entourage, puisqu'elle pourrait représenter un danger pour elle-même ou pour les autres.

57 accompagnements

## Écoute (ligne d'écoute bénévole)

Ligne d'écoute offerte 7 jours sur 7

205 appels à la ligne d'écoute bénévole

## Sensibilisation

### Formation L'homme qui parlait aux autos (HQPAA)

Cette formation, offerte par La Boussole dans un contexte professionnel, vise à sensibiliser la population aux maladies mentales et aux attitudes et comportements à adopter en présence d'une personne vivant avec un trouble mental en contexte professionnel ou de bénévolat.

**7**  
ateliers de formation

**103**  
personnes formées

clientèle:  
organismes,  
personnes  
intervenantes

**Des ateliers donnés par des personnes étudiantes de l'Université Laval**

#### Ateliers et conférences

- Atelier : Composer avec le sentiment de culpabilité (9 participant-es)
- Atelier : Dé-limite tes frontières (9 participant-es)
- Atelier : L'épuisement, prendre soin de soi (10 participant-es)
- Capsule d'information : Troubles anxieux (6 participant-es)
- Capsule d'information : Trouble bipolaire (12 participant-es)
- Capsule d'information : Trouble de personnalité limite (18 participant-es)
- Capsule d'information : Trouble de personnalité narcissique (19 participant-es)

**83**

**participant-es au total**

**Nouveauté!**

## Représentation

L'expertise de La Boussole est régulièrement sollicitée, que ce soit pour faire partie de tables de concertation, pour participer à divers projets de recherche, pour émettre des recommandations pour l'amélioration de services offerts aux proches ou encore pour contribuer à démystifier les troubles de santé mentale.

### Réseautage

Marie-Jo Labrecque et  
Claudia L'Heureux Arsenault  
lors des Journées de L'Appui



### Quelques exemples:

- Panel "L'implication des proches; une responsabilité partagée" lors de la Journée des partenaires de la Direction des programmes SM du CIUSSSCN
- Présentation et recommandations dans le cadre d'une enquête publique
- Participation à la Trajectoire des PPA en santé mentale (Observatoire québécois de la proche aidance)
- Table de concertation en santé mentale du CIUSSS-CN
- Comité régional des organismes de proches (CROP)
- Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale (AGIR)
- Comité national sur la pair-aidance famille (AQRP)
- Congrès de CAP Santé mentale
- Journées de L'Appui

### Groupe de présentation des services (GPS)

Les présentations du GPS et les kiosques d'information nous permettent de présenter la multitude de services que nous offrons et de mieux nous faire connaître.

**37**  
présentations

**740**  
personnes rencontrées  
(estimation)

Catherine Ménard  
et Maude Gagnon  
lors d'un kiosque  
d'information au  
CFP de Québec

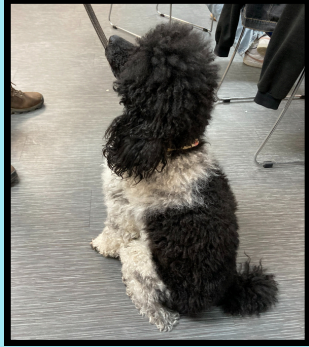


## Soutien

### Activités pour les jeunes et leur famille

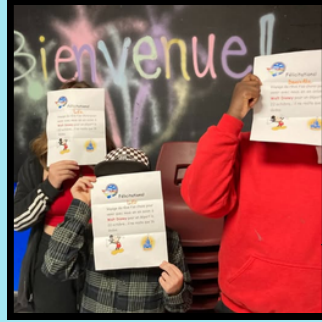
#### Activités pour les jeunes

- Sortie à La Revanche
- Ateliers de zoothérapie



#### Activités familiales

- Sortie au Bunker de la science
- Activités parents-enfants



À l'automne 2024, La Boussole a eu le privilège d'être sélectionnée par Voyage de rêve Montréal, permettant ainsi à trois jeunes de son Programme Enfance Jeunesse de vivre un séjour inoubliable au parc Walt Disney Magic Kingdom, en Floride.

### Interventions psychosociales

**Plus de 670 interventions**

Relation d'aide pour les jeunes de moins de 30 ans dans le cadre du Programme Enfance Jeunesse.

### Programmation d'été

#### Enfants (8-11 ans)

**Camp d'été** de 28 jours d'activités proposées sur une période de **7 semaines**.

En moyenne, **11 enfants par jour** ont participé au camp.

#### Ados (12-17 ans)

Une **activité estivale** par semaine proposée sur une période de **7 semaines**.

En moyenne, nous avons eu une participation de **7 jeunes par activité**.

### Groupes de soutien

**3 groupes sont offerts :**

#### Groupe d'entraide Jeunes adultes

**7 séances de groupe**  
**4 participant-es**  
**(moyenne)**

#### Groupe d'entraide 8-11 ans

**16 séances de groupe**  
**12 inscriptions par session pour l'année (moyenne)**

Au total : **38 groupes**

#### Groupe d'entraide 12-17 ans

**17 séances de groupe**  
**18 inscriptions par session pour l'année (moyenne)**

**244 participant-es**

## Sensibilisation

### Projet Aider sans Filtre

En 2024-2025, le Projet Aider Sans Filtre a pris son envol de façon inspirante. Ce projet nous a permis de tendre la main aux jeunes proches de 12 à 29 ans en leur offrant un espace pour être vus, entendus et accompagnés dans les répercussions que peut avoir la maladie mentale d'un être cher. Nos efforts de sensibilisation se sont poursuivis cette année, notamment par des approches réalisées auprès de différents milieux et partenaires, pour parler de la proche-aidance, créer des liens et nous éclairer alors que nous continuons à développer le service auprès des jeunes à La Boussole.

Des **kiosques d'information** ont été tenus dans plusieurs milieux fréquentés par les jeunes. Ces présentations, en plus de faire connaître nos services, contribuent à démystifier les enjeux de santé mentale.

**9 kiosques** — Org. comm.: 1 (30 personnes)  
— Secteur scolaire : 7 (709 personnes)  
— Évènement de quartier : 1 (30 personnes)

**769 personnes rejointes au total**



Josée-Ann Boivin et Claudia L'Heureux Arsenault à la Fête interculturelle de Saint-Sauveur

## Représentation

- Participation active à la Table d'Action Préventive Jeunesse Québec-Centre (TAPJ);
- Présentation à des intervenants de la DPJ;
- Participation à un panel sur les jeunes proches aidants au congrès de CAP santé mentale.

# VOLET FAMILLE

Dans le cadre de la mesure 38 qui découle du Plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes (PAG-PPA), le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale a accordé du financement à La Boussole pour la mise sur pied du **Projet Famille - Des outils pour la vie**.



- Objectif 1 : Adapter et bonifier l'offre de service du Programme Enfance-Jeunesse aux nouvelles réalités des jeunes proches aidants**
- Objectif 2 : Maintenir les activités du volet jeunes adultes (18-30 ans)**
- Objectif 3 : Développer un volet familial pour les proches d'âge mineur**
- Objectif 4 : Devenir une référence dans l'accompagnement, soutien et services des proches auprès des intervenants significatifs**

En 2024-2025, le Projet Famille a poursuivi son développement, en offrant un accompagnement à long terme, structuré et bienveillant, aux parents et membres de l'entourage d'enfants mineurs. Les efforts de l'année dernière ont porté fruit : cette année, le volet **soutien** de ce projet a pu prendre son envol.

## Soutien

### Interventions psychosociales

Rencontres individuelles, parentales et familiales.

près de **155 rencontres réalisées**

près de **50 personnes différentes rencontrées**

### Groupes de soutien

- Début des « Cafés rencontres » pour les parents du Programme Enfance Jeunesse (4 rencontres)
- Activités Parents-enfants à la suite des « Cafés rencontres »
- Groupe d'entraide Parents d'enfant mineur (7 rencontres)

## Sensibilisation

### Ateliers et conférences

- Atelier : L'adolescence normale (12 participant-es)
- Conférence Parents-Ados en webinaire en collaboration avec la Maison Jean-Lapointe (16 participant-es)

**28 participant-es au total**

### Capsules informatives

6 capsules informatives à l'intention des parents et des proches d'enfants d'âge mineur confrontés à des défis en santé mentale ont été mises en ligne sur [notre site web](#). 6 thématiques sont abordées:



1. [Les attitudes à privilégier](#)
2. [La communication saine](#)
3. [La clarification de mon rôle](#)
4. [La pose de limites](#)
5. [Le lâcher prise](#)
6. [Prendre soin de soi](#)

## Représentation

- Kiosques d'information et présence à différents évènements;
- Démarchage auprès de partenaires potentiels;
- Participations à une rencontre de processus décisionnel concernant une famille dans le cadre du Programme Ma famille, ma communauté.

# ADMINISTRATION

---

**RESSOURCES HUMAINES**

**RÉCEPTION**

**COMMUNICATIONS**

**FINANCES**

## NOTRE ÉQUIPE 2024 2025



De gauche à droite : Laurianne Garneau, Chantal Godin, Marie-Jo Labrecque, Catherine Ménard, Julie Belleau, Johannie Couture, Émy Whittom (bénévole), Chantal Renaud, Anne Pinsonnault, Claudia L'Heureux Arsenault. Absent-es: Antoine Dion, Maude Gagnon et Charles Desmeules.

### Stagiaires

Nous accueillons régulièrement des stagiaires dans notre équipe. Cette année, nous avons accueilli:

- Manuela Konan (de janvier à mai 2024) - Technique en éducation spécialisée
- William McKinnon (de novembre 2024 à mars 2025) - Technique en travail social

### Formation

L'équipe clinique de La Boussole a à cœur de s'informer sur les dernières méthodes d'intervention afin de soutenir et outiller adéquatement sa clientèle. L'équipe administrative, de son côté, suit des formations pour accroître son efficacité et améliorer ses façons de faire.

Au cours de la dernière année, les membres de l'équipe de La Boussole ont suivi près de **50 formations différentes**, cumulant **près de 140 heures de formation**. Toute l'équipe a également participé au Congrès de CAP santé mentale les 18-19 mai 2025.

### RECRUTEMENT ET ACCUEIL DES NOUVEAUX EMPLOYÉS

- L'affichage des offres d'emploi a été retravaillé pour attirer davantage de talents et être plus fidèle à la réalité de travailler à La Boussole;
- Une procédure pour l'accueil et l'intégration des nouvelles personnes employées a été mise en place.

### COMITÉ DE CONVIVIALITÉ

#### PROMOTION DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Après-midi détente incluant massage sur chaise offerte aux employé-es;
- Journée ressourcement au spa offerte aux employé-es;
- Formation sur la charge mentale et la fragmentation de l'attention.

#### COHÉSION D'ÉQUIPE

- Déjeuners d'équipe 3-4 fois par année;
- Activités festives lors des anniversaires et fêtes.

**Départs** Nous avons enregistré **5 départs** au cours de l'année.

Nous tenons à remercier ces employées pour leur contribution à la mission de La Boussole.

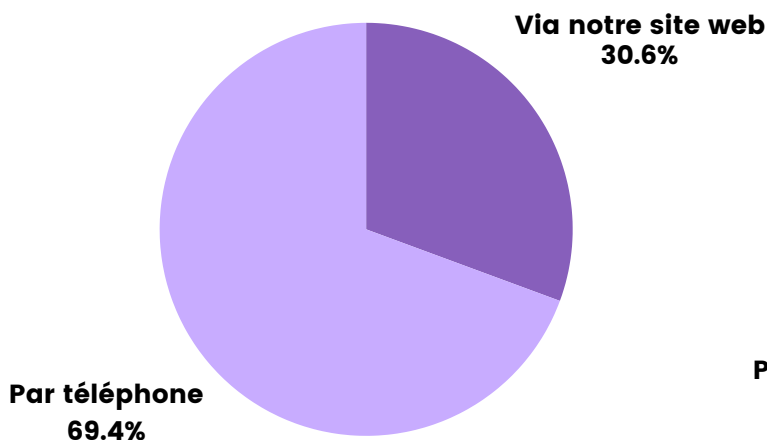
Lorsqu'une personne désire prendre contact avec La Boussole pour de l'information ou pour avoir recours aux services, elle peut le faire de 3 façons: se présenter aux locaux de l'organisme et faire une demande en personne, nous contacter par téléphone ou bien remplir un formulaire via notre site web. Selon la nature de la demande, l'adjointe administrative donnera suite à la demande et/ou l'acheminera à une personne intervenante qui pourra répondre à la demande et fournir l'accompagnement nécessaire.

## Demandes d'information

**457** demandes reçues via notre site web

**1 035** demandes reçues par téléphone ou en personne

### Demandes d'information reçues

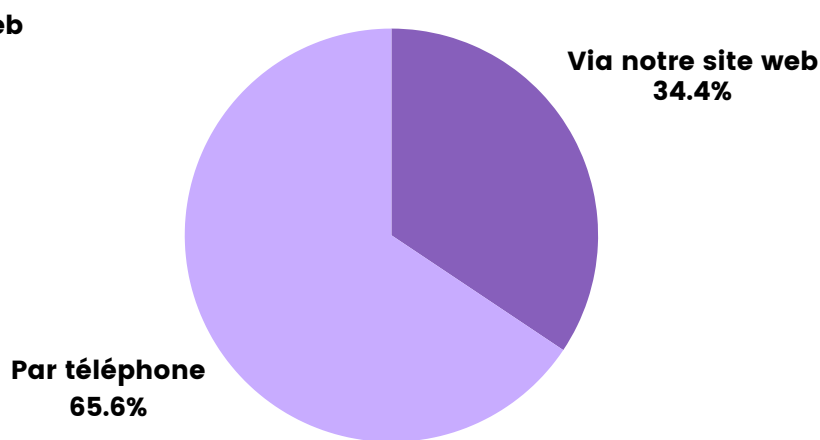


## Demandes d'aide

**407** demandes reçues via notre site web

**777** demandes reçues par téléphone ou en personne

### Demandes d'aide reçues



**Au total :** Plus de 1 800 appels      864 demandes en ligne

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

La programmation des activités de La Boussole est disponible à tous les deux mois. Les inscriptions débutent habituellement le 15e jour du mois de lancement pour les membres, puis une semaine plus tard pour les personnes qui ne sont pas membres de La Boussole. Cette année, un total de près de 350 personnes se sont inscrites à nos activités en passant par notre site web, via la plateforme Yapla.

Total de près de

**350**

**personnes inscrites via notre site web**

# COMMUNICATIONS

En 2024-2025, nous avons structuré et harmonisé nos communications afin de mieux rejoindre notre communauté, renforcer l'image de marque de La Boussole et accroître notre visibilité. Une veille active des médias sociaux a été assurée tout au long de l'année, accompagnée d'interactions régulières avec d'autres organismes afin de tisser des liens et supporter les activités de nos partenaires.

17 200 personnes en 2023-2024!

## Réseaux sociaux



Outil sur la bienveillance réalisé dans le cadre de la campagne Rayons de réconfort de CAP santé mentale.

115 publications

## Facebook

- 7 558 visites
- 400 nouveaux abonnés
- 53 420 personnes rejointes
- 2 338 interactions
- 273 clics

Type de publications réalisées:

- Nouvelles de La Boussole (offres d'emploi, programmation, événements)
- Promotion événements pertinents (partenaires et autres)
- Partage de ressources utiles pour notre communauté
- Partage d'études et projets de recherche d'intérêt pour notre clientèle
- Journées et semaines de sensibilisation

## Présence dans les médias



Le 7 février 2025, notre directrice générale, Chantal Godin, a accordé une entrevue à l'émission *Les Héros Anonymes* sur les ondes de Canal M. Cette émission met en lumière des organismes afin de mieux comprendre leur mission, leurs besoins et leur impact au quotidien.

Johannie Couture, intervenante psychosociale à La Boussole, a accordé une entrevue en direct à *TVA Nouvelles* le 3 mars 2025. Elle y a abordé plusieurs thèmes touchant les proches de personnes vivant avec des problématiques de santé mentale, comme le sentiment de culpabilité, l'épuisement et la difficulté à demander de l'aide.

## Infolettres

7 infolettres régulières envoyées

Près de 2 150 personnes abonnées

En 2023-2024, nous avons régularisé nos envois d'infolettres. Une infolettre est envoyée à tous les deux mois, en plus d'infolettres spéciales pour des invitations à des événements ou des rappels. Vers la fin de l'année, nous avons adopté le nouvel outil Infolettre de Yapla, qui nous permettra de réaliser des infolettres encore plus personnalisées et d'obtenir des statistiques ciblées pour nos envois d'infolettres en 2025-2026.



## Un premier don planifié pour La Boussole!

La Boussole est honorée de souligner un moment marquant : la réception de son tout premier don planifié, offert par Madame Danielle Cholette. Cette dernière a généreusement choisi de soutenir notre mission en effectuant un don majeur à titre personnel. Elle a également pris le temps de venir à la rencontre de notre équipe et de visiter nos locaux, un geste que nous avons grandement apprécié. Nous tenons à exprimer notre profonde reconnaissance envers Madame Cholette pour cet engagement porteur de sens. Vous trouverez ci-dessous un témoignage inspirant qu'elle a accepté de partager avec nous.

Après avoir perdu plusieurs membres de ma famille au fil des ans et en l'absence d'héritiers directs, hormis mon conjoint et une sœur aînée, j'ai pris la décision de léguer une partie de mes biens à un organisme de bienfaisance après mon décès. En ce qui me concerne, un changement de nom sur une assurance-vie permettra de faire une différence!

Pour moi, le fait de ne pas avoir de descendants m'a permis d'élargir mes perspectives et de porter mon regard au-delà de ma famille. Ma vie a été guidée par cette volonté de soutenir les autres et de veiller sur eux. Peu importe la méthode, chaque action a son importance.

Pour choisir l'organisme de bienfaisance, mon geste a été inspiré par un nom, celui de Jean-Pierre Langevin. Il est l'ami de mon conjoint depuis cinq décennies. C'est un père de famille, un membre de La Boussole et un généreux bénévole. Il y a trente ans, il a reçu l'aide et les services offerts par La Boussole. Par la suite, il s'est engagé en redonnant bénévolement de son temps, afin de contribuer à la mission de La Boussole et faire œuvre utile.

Nous connaissons tous une personne qui est touchée de près ou de loin par la maladie mentale. Quel que soit la maladie, l'entourage, la famille et les amis sont des victimes collatérales. L'aide, le soutien, l'expertise et l'engagement des personnes œuvrant à La Boussole apportent un allègement au poids de la tâche des proches aidants. Les besoins sont immenses et l'action de donner est essentielle.

Il est important de communiquer à nos proches nos désirs et souhaits concernant ce que nous voudrions pour notre décès. Il est également important de planifier un don à un organisme comme La Boussole. En espérant que mon témoignage pourra vous inspirer à faire de même.

Donner pour un avenir meilleur! Planifier est un engagement pour le futur!

**Danielle Cholette**

## MARDI JE DONNE

Co-fondé par CanaDon

Le 3 décembre 2024, La Boussole a participé à l'initiative **Mardi je donne!**

notre objectif initial : 1 000\$

**WOW!**

**2 133\$**

**amassés en 24h**

Grâce à votre générosité, 2 133\$ ont été amassés. C'est plus du double de notre objectif initial!

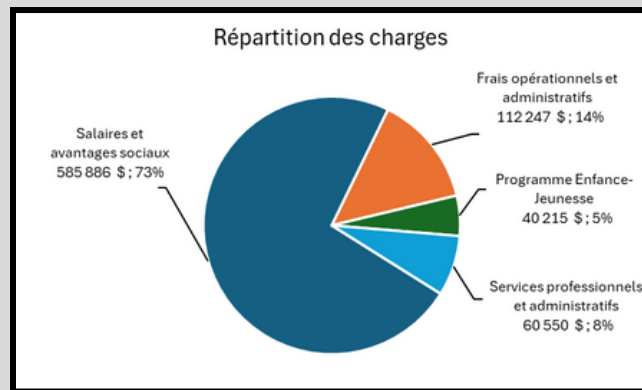
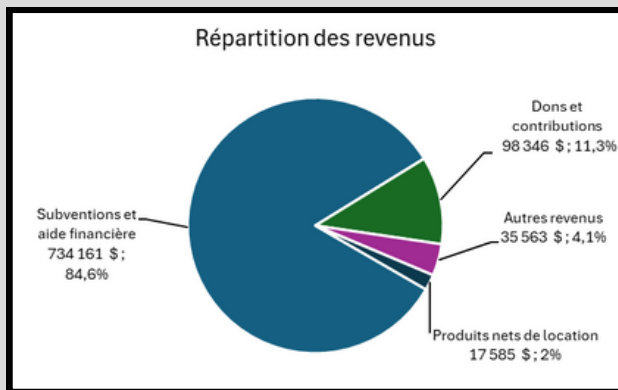
### FINANCEMENT - CAISSE DESJARDINS DE LIMOILOU

Chantal Godin,  
Rachel Jean  
(Desjardins) et  
Julie Belleau



Nous remercions La Caisse Desjardins de Limoilou pour sa contribution de 20 000\$ au Programme Enfance Jeunesse. Cette somme nous a permis d'assurer le transport en autobus pour les jeunes du camp d'été de La Boussole.

## Conclusion budgétaire 2025



L'année 2025 se termine sur une note encourageante : grâce à une gestion rigoureuse et au soutien fidèle de nos partenaires, donateurs et bailleurs de fonds, La Boussole a généré des revenus de **885 655 \$**, pour des charges totalisant **798 898 \$**. Cet excédent nous offre un souffle pour consolider nos acquis, assurer la stabilité des services en place et à envisager de futurs développements, notamment en lien avec les besoins grandissants des proches aidants. Il reflète aussi la vitalité de notre communauté et la reconnaissance envers notre mission.

# VIE ASSOCIATIVE

---

L'organisme La Boussole est né de proches aidants ayant décidé de se rassembler pour mieux s'outiller face à la maladie mentale d'un proche. Encore aujourd'hui, notre vie associative, incluant nos précieux bénévoles et notre réseau de membres, est une grande force.

## BÉNÉVOLAT

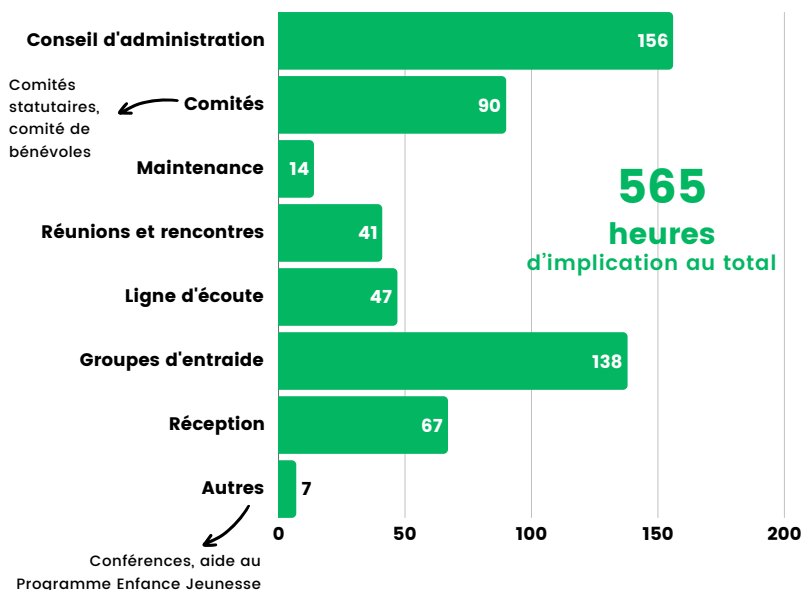
---

- Conseil d'administration
- Proches entraidant·es
- Ligne d'écoute
- Réception
- Comités de travail
- Maintenance

## MEMBRES

À La Boussole, l'apport de nos bénévoles est essentiel à la réalisation de notre mission. Chaque bénévole contribue à sa façon, que ce soit en s'impliquant dans le **conseil d'administration** et/ou des **comités**, en animant des **groupes d'entraide** à titre de proche entraidant-e, ou bien en s'engageant à travers la **ligne d'écoute**, du soutien à la **réception**, des **témoignages** ou des travaux de **maintenance**.

## Nombre d'heures de bénévolat par type d'activité



**30**  
personnes bénévoles  
actives durant l'année

**8**  
nouvelles personnes  
bénévoles

## Reconnaissance

Exceptionnellement, en raison de l'absence de la responsable des bénévoles de mars à mai 2024, il n'y a pas eu de soirée reconnaissance des bénévoles cette année. Toutefois, grâce à nos partenaires, 7 bénévoles ont pu obtenir des **billets pour le spectacle sur glace Murmuration** (La Rotonde).

Cette année, également, il n'y a pas eu de nomination pour le titre de Bénévole d'exception. Nous sommes à travailler sur des critères d'octroi de la nomination pour les prochaines années.

## Travaux

### Guide d'accueil

Un **guide d'accueil** pour les nouvelles personnes bénévoles a été travaillé pour permettre une intégration efficace et une formation uniformisée des personnes bénévoles.

### Capsules de formation

3 **capsules de formation sur l'écoute active** ont été développées à l'intention des bénévoles. Les thématiques abordées sont les attitudes à privilégier, le rôle de l'écouter et les techniques d'écoute, les pièges à éviter et mettre fin aux appels.

## MERCI DU FOND DU

À tous nos bénévoles : merci de croire en notre mission et de donner généreusement de votre temps et de votre énergie pour la faire vivre. Votre présence compte et nous sommes fiers de vous compter parmi nous!



Les bénévoles, le personnel et quelques membres de La Boussole ont eu l'occasion de se retrouver autour d'un délicieux repas lors du **Brunch du temps des Fêtes**. Ce dernier a eu lieu le dimanche 8 décembre 2025 au Pacini Ste-Foy. Ce rassemblement a témoigné de la belle énergie et de l'engagement qui animent notre organisme tout au long de l'année.

# MEMBRES

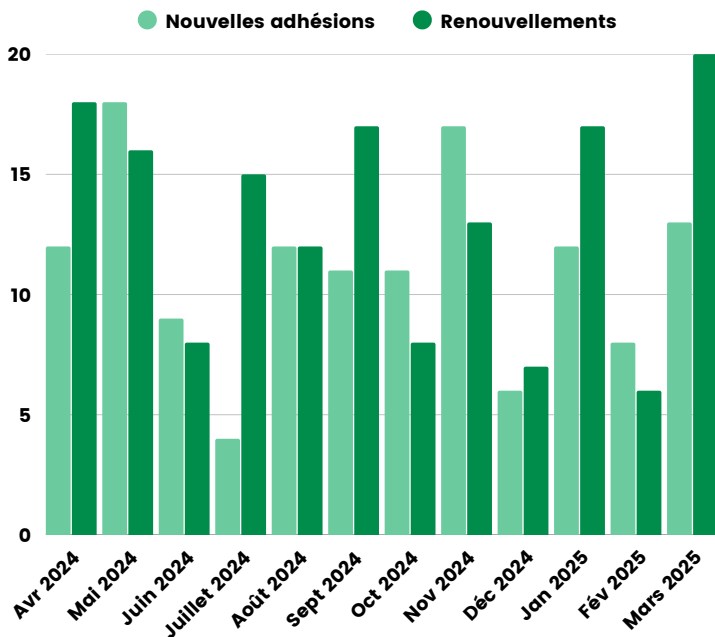
Être membre de La Boussole, c'est bien plus qu'un statut : c'est faire partie d'une communauté solidaire de familles et de proches vivant des réalités similaires. Les membres bénéficient d'un accès privilégié à notre programmation et ont la possibilité de s'inscrire aux activités une semaine à l'avance, peuvent emprunter des ressources gratuitement, participent à nos activités sociales à coût réduit et ont un droit de vote lors de notre assemblée générale. Nous tenons à mettre l'accent sur le caractère essentiel de leur participation pour l'organisme, ainsi qu'à les remercier pour leur support envers notre mission.



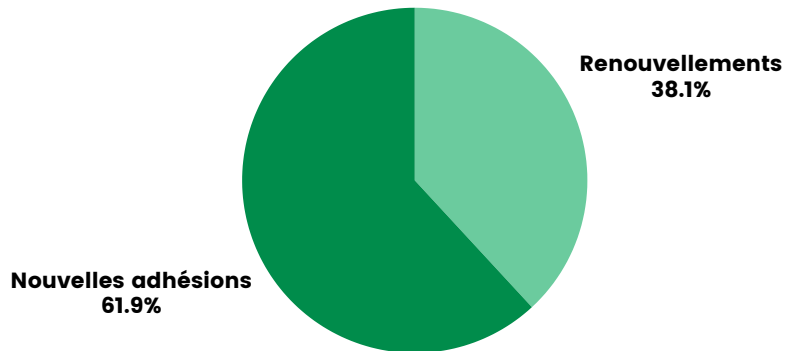
**En 2023-2024 :**  
**264 membres actifs**  
**144 nouvelles adhésions**  
**120 renouvellements**



**En 2024-2025 :**  
**299 membres actifs**  
**185 nouvelles adhésions**  
**114 renouvellements**



Le nombre de membres actifs est en progression encore une fois cette année, passant de 264 à 299 membres. La hausse significative du nombre de nouvelles adhésions (+41) compense largement la légère baisse des renouvellements (-6).



Nous observons une tendance positive au niveau des adhésions : le nombre total de membres actifs a augmenté, notamment grâce à une forte proportion de nouvelles adhésions. Les mois de juillet, septembre et novembre 2024, ainsi que janvier et mars 2025, se démarquent par un nombre élevé de nouvelles inscriptions. Ces périodes correspondent aux lancements de notre programmation bimestrielle, ce qui confirme l'impact positif de cette stratégie.

Les renouvellements, quant à eux, sont demeurés relativement stables tout au long de l'année, avec quelques pointes notables en septembre et mars. Cela pourrait s'expliquer par une fidélisation accrue en lien avec des activités saisonnières ou des rappels ciblés.

En 2024-2025, 61,9% de nos membres étaient de nouvelles adhésions, contre 38,1% de renouvellements.

Ce ratio met en lumière notre capacité à attirer de nouveaux membres, mais souligne aussi l'importance de mieux comprendre pourquoi certaines personnes membres ne renouvellent pas leur adhésion.

Au cours de la prochaine année, nous souhaitons approfondir nos connaissances sur les besoins de nos membres afin d'adapter nos façons de faire et ainsi favoriser une fidélisation plus durable.

# À VENIR POUR LA BOUSSOLE

En 2024-2025, La Boussole entreprendra plusieurs démarches structurantes en vue d'adapter ses services, de renforcer son engagement auprès de sa communauté et de poser les bases de sa prochaine planification stratégique. L'accent sera mis sur la consultation, l'amélioration continue et la consolidation des projets en cours.

## DE NOUVEAUX ÉLANS GUIDERONT NOS ACTIONS :

- **Poursuite du développement de projets :**
  - Aider sans filtre;
  - **Projet Famille - Des outils pour la vie.**
- **Implantation de nouveaux systèmes informatiques :**
  - Écosystème numérique Microsoft 365 (M365);
  - **Base de données ASO pour les dossiers clients.**
- **Revue de nos pratiques d'évaluation des services dans l'ensemble de l'organisme afin de bonifier l'offre de services et renforcer l'engagement.**
- **Cibler des priorités pour promouvoir le bien-être au travail et favoriser la rétention.**
- **Consultation des membres pour mieux comprendre l'expérience membre et renforcer la fidélisation.**
- **Diversification des sources de financement pour assurer une pérennité.**
- **Bonification de l'offre de services du programme de Répit.**

# REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement nos partenaires financiers, nos commanditaires et nos collaborateurs. Leur apport est inestimable pour La Boussole puisque leur contribution nous permet de continuer à offrir des services de qualité.

## Nos partenaires financiers



- Julie Vignola, Députée Beauport-Limoilou
- Sol Zanetti, Député de Jean-Lesage
- Pascal Paradis, Député de Jean-Talou
- Jean-Yves Duclos, Député fédéral de Québec

## Nos commanditaires

Ces entreprises nous ont généreusement fait don de commandites sous formes de prix de présence lors de nos événements :

- Bijouterie Serge Gagnon
- Cassis Monna & Filles
- La Boîte à Pain (3e avenue)
- Yannick Fromagerie (3e avenue)
- Le Nouveau Théâtre de l'Île d'Orléans

## Nos collaborateurs

- Aire Ouverte
- Alliance des groupes d'intervention pour le rétablissement en santé mentale (AGIR)
- Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP)
- Centre de Crise de Québec (CCQ)
- Centre de prévention du suicide de Québec (CPSQ)
- Centre de spiritualité des Ursulines
- Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)
- Institut universitaire en santé mentale de Québec (IUSMQ)
- Jeunes musiciens du monde
- L'Appui pour les proches aidants
- L'Arc-en-Ciel
- Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche)
- La Marée
- Le Cercle Polaire
- Monastère des Augustines
- Musée de la civilisation de Québec
- Observatoire québécois de la proche aidance
- Palais de justice de Québec
- Programme d'encadrement clinique et hébergement (Pech)
- Réseau des organismes communautaires de la région 03 (ROC 03)
- Service de Police de la ville de Québec (SPVQ)
- Table d'Action Préventive Jeunesse Québec-Centre (TAPJ)
- Urgences psychiatriques (CHUL et CH Enfant-Jésus)
- Université Laval
- Voyage de rêves Montréal

**Merci pour votre soutien!**



# La Boussole

Aide aux proches d'une personne  
atteinte de maladie mentale

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

302 3e Avenue, Québec, QC G1L 2V8

(418) 523-1502