

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024

Révisé le 2 juin 2024

solidarité



consolidation



profondeur



justice sociale



enracinement



écoute



Sommaire

4 Mot de la directrice

5 Mot du président

6 Qui sommes-nous ?

7 Équipe

9 Gouvernance

10 Activités

10 Activités
Axe 1 : Promotion de la santé mentale et du bien-être

12 Activités
Axe 2 : Tissage d'un réseau d'entraide

16 Activités
Axe 3 : Soutien des professionnels en difficulté

18 Activités
Axe 4 : Création de projets d'innovation

20 2024 en chiffres

22 Conclusion

Mot de la directrice



Chers collègues, membres, partenaires et ami·es de SOS Professionnels,

L'année 2024 aura été celle d'une consolidation profonde. En tant qu'organisme dédié au soutien des professionnels en détresse psychologique ou en perte de sens, nous avons poursuivi notre engagement avec une intensité renouvelée, tout en posant les fondations d'une croissance plus structurée et durable.

Dans un monde du travail de plus en plus exigeant, où les enjeux liés à la santé mentale ne cessent de s'aggraver – près d'un professionnel sur deux affirme aujourd'hui ressentir une détresse psychologique significative (INSPQ, 2024), notre action prend tout son sens. Cette année, nous avons intégré de nouveaux outils pour répondre avec justesse aux besoins que nous rencontrons sur le terrain, tout en réfléchissant à la manière d'honorer notre mission dans une ère numérique, multiculturelle et en perpétuelle transformation.

Le projet Échanger pour l'inclusion, comme notre virage vers une transformation numérique éthique avec DATAide, ont été bien plus que des projets : ils ont été des points de bascule. Des gestes posés vers une plus grande accessibilité, une meilleure écoute, et une inclusion réelle de toutes les voix, notamment celles des professionnel·les issus de l'immigration ou vivant des réalités invisibles.

Ce que nous tissons ensemble, ce ne sont pas seulement des services ou des outils, mais un espace. Un espace où l'humain reprend sa place. Où l'on peut dire « j'ai besoin d'aide » sans peur ni honte. Un espace où la dignité, la collaboration et le sens retrouvent leurs droits.

Je remercie du fond du cœur notre équipe, nos bénévoles, nos partenaires et les membres du conseil d'administration. Grâce à vous, SOS Professionnels devient, jour après jour, un lieu de ressourcement, de réparation et d'espoir.

En 2025, continuons ensemble à cultiver l'écoute, la conscience, et le courage d'agir autrement.

Delphine Poublan
directrice générale

Mot du président



Mesdames, messieurs, chers partenaires, ami·es et professionnel·les engagés,

C'est avec beaucoup de fierté que je vous adresse ces quelques mots, au terme d'une année où SOS Professionnels a franchi un nouveau seuil dans sa croissance et son enracinement social.

Ce que nous accomplissons ensemble depuis deux ans témoigne d'un besoin fondamental : celui d'offrir un espace de soutien et de reconnaissance aux professionnels qui portent, au quotidien, la souffrance des autres. Ces hommes et ces femmes – qu'ils soient enseignants, soignants, premiers répondants, travailleurs sociaux ou issus d'autres milieux d'engagement – sont souvent les piliers silencieux de notre société. Mais qui veille sur eux ?

En 2024, notre organisme a redoublé d'efforts pour répondre à cette question. Grâce à des projets innovants tels que DATAide et Échanger pour l'inclusion,

nous avons mis en place des outils concrets et sécurisés qui favorisent l'écoute, la collaboration et le partage d'expérience. Ces innovations technologiques ont été pensées comme des moyens de mieux servir, d'inclure et de valoriser celles et ceux qui font appel à nous.

Nous avons poursuivi la consolidation de notre ligne d'écoute et l'offre de services individuels personnalisés. Nous avons renforcé nos partenariats et contribué à faire entendre la voix des professionnels dans les espaces publics et communautaires.

Notre vision reste claire : bâtir une culture où le soin de soi est perçu comme une condition du soin à l'autre. Cela demande du courage, de la persévérance, et surtout une volonté collective de transformer nos milieux de travail.

Je remercie du fond du cœur notre directrice générale, les membres du conseil d'administration, l'équipe opérationnelle et tous les bénévoles pour leur engagement sans faille. Ensemble, continuons de faire de SOS Professionnels une force bienveillante, juste et profondément humaine.

Pierre Lafrance
président

Qui sommes-nous ?

SOS Professionnels est né d'une urgence : celle de créer un espace de soutien, de parole et de reconnexion pour celles et ceux qui, chaque jour, prennent soin des autres – mais trop souvent au prix de leur propre équilibre.

Nous sommes un organisme à but non lucratif qui accompagne les professionnel·les en détresse psychologique, en épuisement ou en perte de sens. Notre communauté regroupe des intervenantes des milieux de la santé, de l'éducation, des services sociaux, du communautaire et des premiers répondants – des personnes engagées, confrontées à des systèmes exigeants, parfois déshumanisants.

Notre démarche repose sur une conviction simple : personne ne devrait rester seul face à la souffrance. À travers des espaces d'écoute, de dialogue, de formation et de création collective, nous semons des liens, rallumons des élans, et contribuons à reconstruire du sens là où il s'était érodé.

Au fil des mois, SOS Professionnels est aussi devenu un lieu de réflexion et d'innovation sociale. Nous croyons que le vécu des professionnel·les est porteur de solutions inédites. C'est pourquoi nous les invitons à imaginer avec nous des projets qui répondent concrètement à leurs besoins, et à ceux de leurs milieux.

Loin des réponses toutes faites, nous privilégions l'écoute active, la souplesse, et la co-construction. Notre organisme est jeune, mais animé d'une vision forte : celle d'une société où l'on prend soin des êtres humains qui la font vivre.

Vision



Promouvoir l'entraide et l'adaptabilité afin d'augmenter la capacité de résilience, l'intégration de nouvelles pratiques et l'épanouissement des professionnels dans une société en profond changement.

Mission



Soutenir et mettre en lien les professionnels confrontés à des défis majeurs et contribuer à la création de projets novateurs pour favoriser leur adaptation aux nouvelles réalités sociales.

Valeurs



Esprit de collaboration
Responsabilité
Éthique

Équipe

Chez SOS Professionnels, nous croyons que la qualité de notre accompagnement repose d'abord sur la richesse humaine de notre équipe. Chacun·e y apporte son parcours, sa sensibilité et son engagement pour créer des espaces d'écoute et de transformation.

En 2024, notre équipe s'est renforcée et diversifiée, intégrant des compétences complémentaires pour répondre aux défis croissants du monde professionnel.



Delphine Poublan
Directrice générale

Vision stratégique, enracinement humain, et sens du lien : Delphine veille à garder le cap de la mission tout en étant profondément engagée dans le quotidien du soutien aux professionnel·les.

Andrée Belle-Isle
Responsable marketing

Créative et engagée, Andrée assure la visibilité et la cohérence de l'image de SOS Professionnels. Elle conçoit les campagnes, affine les messages, et veille à ce que les valeurs humaines de l'organisme se reflètent dans toutes ses communications.

Caroline Dinel
Chargée des communications numériques et des réseaux sociaux

Derrière la présence dynamique de SOS Professionnels en ligne, Caroline anime les réseaux sociaux avec sensibilité, rigueur et créativité. Elle veille à faire rayonner nos contenus tout en nourrissant une relation de proximité avec notre communauté.

Intervention et accompagnement

Les personnes qui répondent à notre ligne de soutien sont des bénévoles engagé·es, issu·es de divers milieux : anciens travailleurs sociaux, thérapeutes d'expérience, infirmières en pause professionnelle, praticien·nes en relation d'aide ou tout simplement professionnel·les ayant traversé eux-mêmes des épreuves et désireux de redonner.

Chacun·e d'entre eux·elles agit avec éthique, écoute et respect, dans le cadre du programme *S'ouvrir à soi* ou de notre ligne d'écoute *SOS j'écoute*. Leur apport est au cœur même de la mission de l'organisme.



Gouvernance

Le conseil d'administration de SOS Professionnels est composé d'un président et de quatre administrateur·trices issu·es de milieux variés, tous animés par une connaissance concrète du monde professionnel et un profond engagement envers notre mission.

En 2024, le conseil s'est réuni à plusieurs reprises pour accompagner les décisions stratégiques, soutenir les projets en cours et garantir la rigueur de notre gestion. Une assemblée générale a également été tenue afin de maintenir un dialogue actif avec nos membres et de rendre compte des avancées de l'année.

Les administrateur·trices agissent avec intégrité, discernement et responsabilité, en veillant à l'intérêt supérieur de l'organisme. Fidèles à notre volonté d'agir avec transparence, nous avons poursuivi la mise à jour de nos règlements généraux et de nos pratiques internes, en cohérence avec les principes de gouvernance éthique.

SOS Professionnels s'inscrit dans une logique de contribution collective. Nous considérons notre action comme complémentaire à celle des autres organismes communautaires, tout en reconnaissant le rôle structurant de l'État et de ses représentations locales. Nos ressources sont mises au service du bien commun, et nous assumons pleinement notre responsabilité sociale.

Le Président | Pierre Lafrance

PDG de Morane Technologies Inc., créateur de solutions d'intelligence artificielle appliquées au système de soins de santé

La vice-présidente | Christine Wilmart

Psychologue. Psychothérapie humaniste et cognitive basée sur la pleine conscience

La secrétaire-trésorière | Mélissa Cloutier

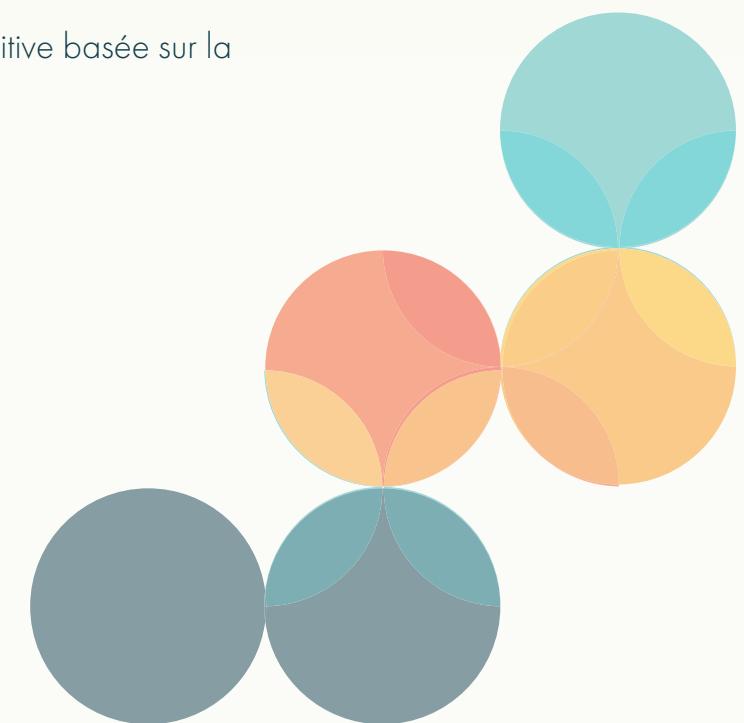
Agente de secrétariat à la ville de Québec

Une administratrice | Gina Bergeron

Retraitée de Revenu Québec

Une administratrice | Sophie Benoît

Conseillère en communication et consultante en développement durable



Axe 1 : Promotion de la santé mentale et du bien-être

La santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles ; elle s'enracine dans la qualité des liens, dans le sens que l'on donne à ses actions, dans l'espace que l'on se donne pour respirer, ressentir et échanger. En 2024, SOS Professionnels a poursuivi sa mission de sensibilisation et d'outillage à travers une série de conférences et d'activités publiques qui ont su allier profondeur, accessibilité et authenticité.

Nous avons choisi de porter la parole autrement. Non pas dans une logique descendante d'expertise, mais dans une approche humaine, vivante, où les expériences incarnées prennent toute leur place.

Les intervenantes invitée·es – policier, infirmière, psychologue, enseignant·es, conférencier·ères – ont partagé leur parcours, leurs doutes et leurs chemins de résilience. Ces voix diverses ont permis à notre public de se sentir vu, entendu, rejoint.

Certaines conférences ont mis en lumière la question du stress, de l'anxiété, du surengagement professionnel. D'autres ont ouvert des voies vers la joie, la lenteur, ou encore la puissance du « non » comme acte de santé mentale. Des bibliothèques, des centres communautaires, et même des espaces informels sont devenus, le temps d'un soir ou d'une après-midi, des lieux de rassemblement porteurs de sens.

Derrière chaque événement se cachait un objectif : offrir des outils concrets, certes, mais aussi — et surtout — permettre aux professionnel·les d'oser faire une pause, de sortir du silence, et de se reconnecter à leur intérriorité.



Des conférences comme des respirations collectives

En 2024, nos événements ont rassemblé un public diversifié, allant des professionnel·les en exercice à ceux et celles en transition ou en quête de mieux-être. Parmi les temps forts, soulignons la conférence inspirante de **Sébastien Louis XVI**, qui a apporté un souffle de légèreté et de réflexion sur notre rapport au rythme, ou encore celle de **Karine Hall**, invitant à ralentir avec conscience.

Ces rencontres ont parfois été intimes, parfois animées, mais toujours tissées de cette fibre humaine qui est la marque de SOS Professionnels. Elles ont aussi permis de briser l'isolement et de créer des ponts entre des personnes d'horizons divers, réunies par une même volonté : celle de prendre soin, autrement.

Axe 2 :

Tisser un réseau d'entraide

Tisser un réseau d'entraide, c'est refuser l'isolement. C'est croire que la santé mentale ne se construit pas seul·e, mais à travers des liens de confiance, de reconnaissance, et de solidarité. En 2024, SOS Professionnels a poursuivi sa démarche de maillage avec les professionnel·les, les organismes du milieu, les institutions et les groupes citoyens qui partagent cette conviction.

Plus qu'une simple participation à des événements, notre présence dans les réseaux vise à faire émerger une parole authentique : celle des professionnel·les en difficulté, souvent absents des lieux de décision, parfois même invisibilisés. À travers nos échanges, nos ateliers et nos collaborations, nous avons cherché à rendre visible ce qui ne l'est pas toujours : l'épuisement sourd, la perte de sens, mais aussi la capacité d'agir, ensemble.

✓ Concertation et ancrage territorial

En amont du lancement du projet **Échanger pour l'inclusion**, nous avons mené une série de rencontres exploratoires auprès de partenaires-clés. Ces échanges, menés dans une posture d'écoute active, nous ont permis de mieux cerner les besoins spécifiques des professionnel·les issu·es de l'immigration, notamment dans les milieux de la santé et de l'éducation. Ces contacts ont aussi permis de poser les premières bases d'un réseau de soutien plus inclusif et adapté à la réalité de chacun·e.

Notre participation à des espaces de concertation régionaux et sectoriels – que ce soit dans les Laurentides ou ailleurs – s'est poursuivie tout au long de l'année. Nous avons pris part à des tables en santé mentale, des événements en innovation sociale, et des journées de réflexion collective où la question du bien-être professionnel a été mise de l'avant.

Dans tous ces espaces, nous avons porté une parole incarnée, enracinée dans le vécu de nos membres et de nos appelantes. Une parole qui appelle non pas à l'expertise distante, mais à la co-responsabilité et à l'engagement mutuel.

✓ Présences actives aux événements sectoriels

Tout au long de l'année, SOS Professionnels a été présent dans des espaces de réflexion majeurs, confirmant son rôle croissant au sein des réseaux en santé mentale et en innovation sociale. Ces événements ont été l'occasion d'amplifier la voix des professionnel·les en difficulté et de tisser des ponts entre différents milieux (communautaire, institutionnel, académique).

Parmi les moments marquants :

- **22 février 2024**, participation à la *Grande concertation pour la promotion-prévention en santé mentale* organisée par le RACOR, où nous avons contribué à la réflexion collective sur les pratiques porteuses et inclusives.
- **16-17 avril**, présence au colloque du Centre de recherche Sherpa : *Immigration au masculin : mieux comprendre pour mieux rejoindre*. Ce fut l'occasion de faire écho aux défis spécifiques vécus par les hommes issus de l'immigration, souvent peu visibles dans les stratégies d'intervention.
- **30-31 mai**, colloque de l'AQIISM sur *L'avenir de la pratique infirmière en santé mentale*, un espace privilégié pour souligner les besoins de soutien psychosocial dans le secteur infirmier, en pleine mutation.
- **26 septembre**, à l'événement *20 ans de santé mentale en entreprise* du Groupe Entreprises en Santé, nous avons pris part aux discussions sur l'évolution des pratiques organisationnelles et l'importance de penser la santé mentale comme levier de transformation du travail.
- **16-18 octobre**, participation au colloque *Santé mentale et travail* organisé par la CoP-SMT. Ce rassemblement intersectoriel a permis de renforcer les liens avec d'autres acteurs engagés dans la prévention des risques psychosociaux au travail.
- **22 novembre**, participation au colloque du *Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes* de Québec (SRPFIQ), centré sur l'équité en soins. Ce moment fort a mis en lumière les défis systémiques rencontrés par les femmes immigrantes dans le réseau de la santé, et nous a profondément rejoints dans notre mission de soutien aux professionnel·les vivant des réalités complexes, à l'intersection de plusieurs oppressions.

Ces événements ont renforcé notre conviction : la transformation passe par des alliances sincères, une écoute profonde, et la capacité à créer des espaces où chacun·e peut contribuer à sa mesure à un changement durable.



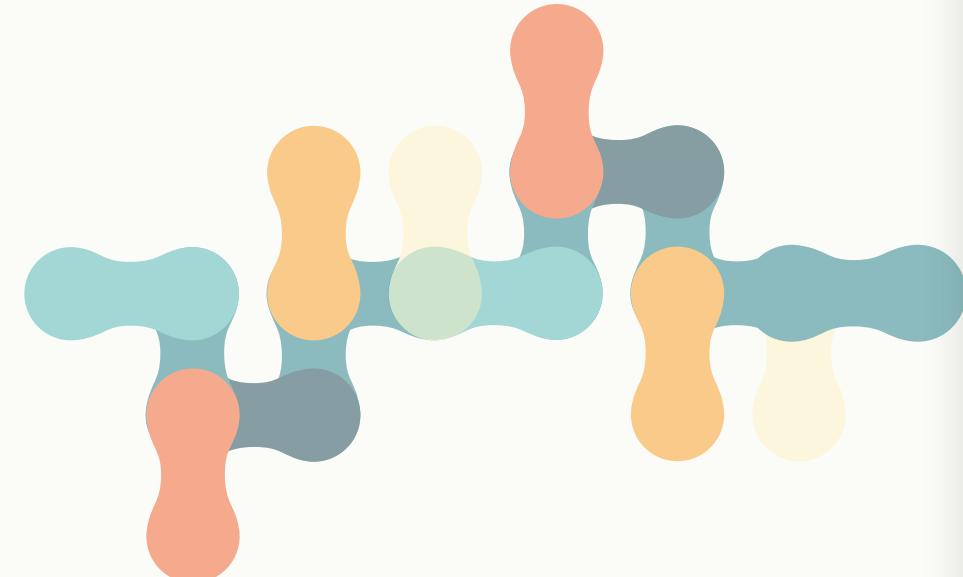
Nos communications



En 2024, SOS Professionnels a poursuivi le développement de sa présence en ligne avec un souci d'authenticité, de cohérence et de clarté. Notre objectif n'est pas de « faire du bruit », mais de créer des espaces numériques qui reflètent nos valeurs : l'écoute, la dignité, la responsabilité partagée.

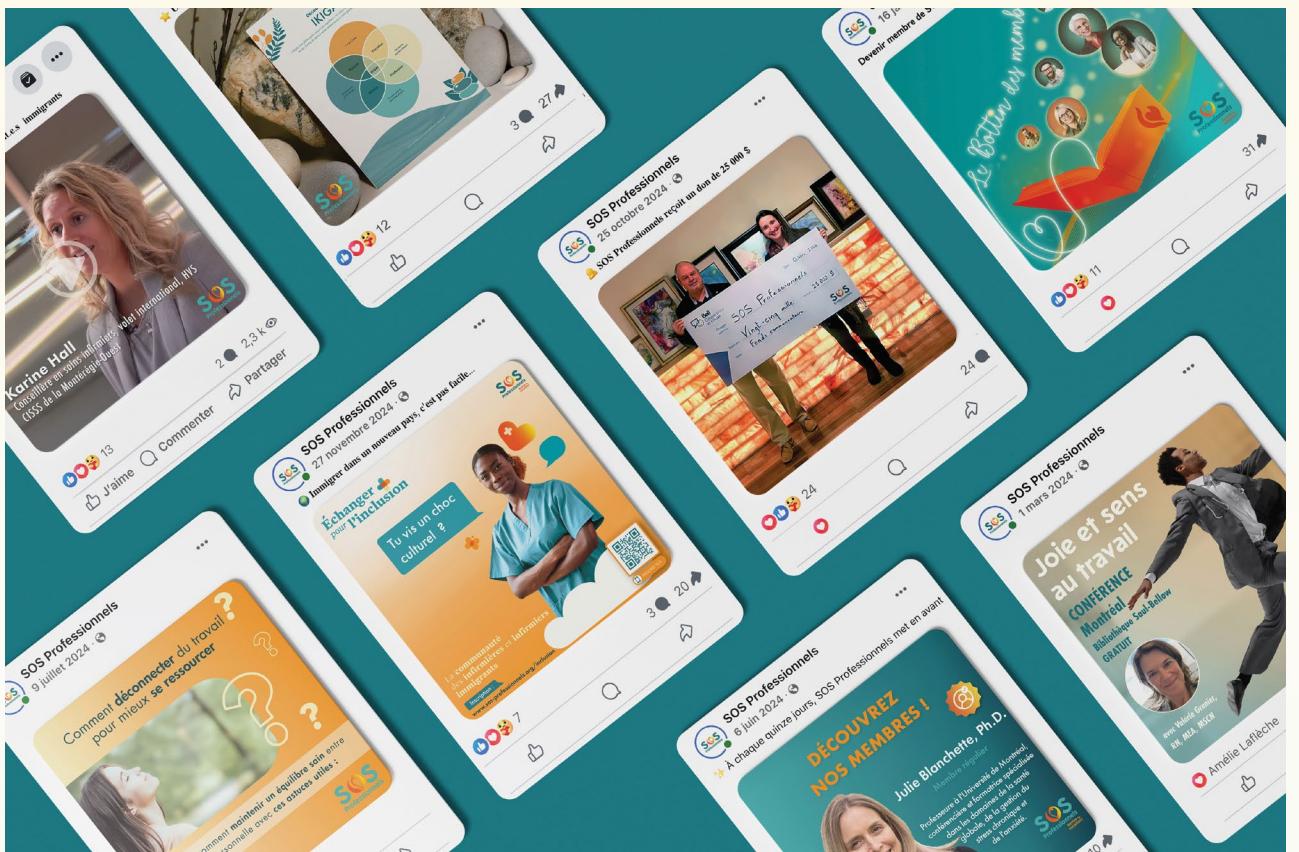
Notre site Web a continué de jouer un rôle de point d'ancrage pour les membres, les partenaires et les personnes en recherche de soutien. Il présente nos services, nos valeurs et nos événements, tout en offrant un accès facilité à l'espace membre, constamment enrichi.

[Visiter le site Web](#)



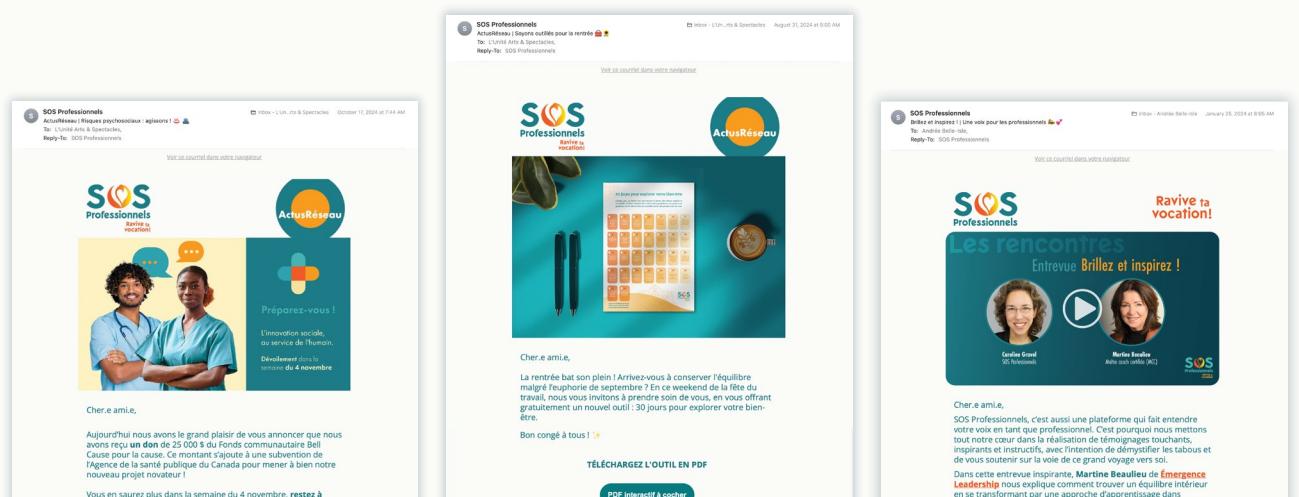
✓ Réseaux sociaux : présence active et incarnée

Sur Facebook, LinkedIn et Instagram, Caroline Dinel assure la gestion des communications numériques avec une approche à la fois sensible et professionnelle. À travers des publications régulières, elle transmet des messages de prévention, d'inspiration et d'information sur la santé mentale au travail. Cette présence a permis de fidéliser une communauté engagée, en quête de sens, et souvent en résonance avec nos prises de position.



✓ Infolettres et contenus partagés

Les infolettres mensuelles ou bimensuelles ont été bonifiées cette année, en mettant de l'avant des articles de fond, des témoignages, des ressources pratiques et des actualités du secteur. Chaque édition cherche à allier contenu utile et parole vivante, en écho avec les besoins et les questionnements du moment.



Axe 3 : Soutien des professionnels en difficulté

Derrière chaque appel, chaque courriel, chaque demande d'aide, il y a un être humain. Parfois en détresse, parfois perdu, parfois simplement épuisé. Mais toujours porteur d'une histoire, d'un engagement, d'une dignité à préserver. En 2024, SOS Professionnels a poursuivi son rôle essentiel de soutien auprès des professionnel·les confronté·es à l'isolement, à la souffrance psychologique ou à une perte de sens dans leur parcours professionnel.

Nos services se veulent simples, accessibles, et profondément humains. Que ce soit à travers la **ligne d'écoute SOS j'écoute**, ou le **programme S'ouvrir à soi** qui comprend des **séances individuelles offertes aux membres** et un **espace membre**, l'objectif reste le même : offrir un lieu de présence, de reconnaissance, et de reconstruction intérieure.

Au 31 décembre 2024, 175 personnes étaient membres de notre organisme, et 72 professionnel·les ont bénéficié d'un accompagnement individuel dans le cadre du programme S'ouvrir à soi, avec une ou deux séances selon leur besoin.

Nos intervenant·es — principalement bénévoles — ne proposent pas de solutions toutes faites. Ils et elles écoutent, accueillent, valident, et parfois accompagnent plus loin. Nous croyons que le simple fait de pouvoir se déposer quelque part, sans performance ni obligation, constitue déjà un acte de réparation.

S'ouvrir à soi

Le programme *S'ouvrir à soi* a continué de prendre forme en 2024. Inspiré de l'écoute active, de la relation d'aide et de la pleine conscience, il permet aux membres de bénéficier d'un accompagnement ponctuel, respectueux du rythme de chacun·e. Il est soutenu par une équipe engagée de bénévoles issus de divers milieux : santé, intervention, relation d'aide, éducation. Plusieurs ont eux-mêmes traversé des épisodes d'épuisement ou de réorientation, ce qui teinte leur posture d'une qualité rare d'empathie.



Des besoins pluriels, une approche souple

Les motifs de contact sont variés : surcharge de travail, harcèlement, sentiment d'inutilité, conflits éthiques, perte d'élan. Mais tous ont en commun un besoin urgent de se sentir rejoint. En ce sens, nous refusons les cadres rigides. Chaque personne est accueillie dans sa complexité, dans le respect de ses limites, de son cheminement et de ses croyances.

Le travail de soutien ne se fait pas sans douleur. Certaines histoires laissent des traces. Mais chaque fois qu'un appel se termine dans un peu plus de clarté ou de soulagement, chaque fois qu'un regard s'ouvre, nous savons pourquoi nous continuons.

L'espace membre, un lieu de ressources partagées

L'adhésion annuelle donne aussi accès à un espace membre en ligne, qui regroupe des ressources audio, vidéo et textuelles, issues de conférences et d'interventions passées. Cet espace, constamment enrichi, permet aux membres de cheminer à leur rythme et de retrouver des repères en période de turbulence.

En complément, notre bottin des membres, lancé pour favoriser les liens et les références croisées, permet à des professionnel·les d'afficher leur offre de service. Fin 2024, 72 personnes y étaient inscrites, contribuant ainsi à nourrir un écosystème d'entraide, de soutien et de collaboration éthique.



Axe 4 : Création de projets d'innovation sociale

Innover, ce n'est pas simplement créer du nouveau. C'est oser interroger les évidences, faire place aux voix trop peu entendues, et bâtir des réponses plus justes, plus inclusives, plus vivantes. Chez SOS Professionnels, l'innovation sociale naît de l'écoute du terrain : des zones de tension, des non-dits, des besoins qui n'entrent dans aucune case.

En 2024, deux projets majeurs ont incarné cette posture : **Échanger pour l'inclusion** et **DATAide**. Tous deux visent à nourrir une meilleure compréhension des réalités professionnelles souvent marginalisées, et à créer des espaces de parole et d'action qui permettent un changement réel.

Avec ces deux projets, SOS Professionnels poursuit son engagement vers une pratique enracinée, évolutive et résolument orientée vers la justice sociale et la transformation du milieu professionnel.

✓ Échanger pour l'inclusion

Lancé dans une phase pilote cette année, le projet **Échanger pour l'inclusion** s'intéresse aux **infirmier·ères diplômé·es hors Canada (IDHC)** qui travaillent dans notre système de santé. Ces professionnel·les, essentiels au fonctionnement des établissements, vivent souvent des réalités d'adaptation complexes, marquées par l'isolement, le choc culturel, ou encore des écarts de reconnaissance professionnelle.

Pour mieux comprendre leur vécu, SOS Professionnels a conçu un projet en deux volets :

- **Un sondage exploratoire**, diffusé à travers des réseaux partenaires, a permis de recueillir des données qualitatives et quantitatives sur les difficultés rencontrées par les IDHC au Québec.
- **Un forum de discussion en ligne**, organisé grâce à la plateforme Innodirect, a permis à ces personnes de s'exprimer dans un cadre sécurisant, en lien avec des thématiques concrètes : adaptation au milieu clinique, attentes implicites, sentiment d'appartenance, communication interculturelle, etc.

Ce projet est une invitation à écouter autrement, et à construire, avec les personnes concernées, des pistes d'action plus justes.

[Visiter le site Web](#)



✓ DATAide

En 2024, SOS Professionnels a bénéficié d'une **bourse amorçage** proche de 5 000 \$ dans le cadre du programme DATAide, permettant de poser les bases d'une transformation numérique réfléchie et adaptée à notre mission. Ce soutien a contribué à l'amélioration de notre gestion des données, à l'exploration d'outils numériques collaboratifs et à la mise en place de stratégies pour renforcer nos liens avec les personnes que nous soutenons. Parallèlement, nous avons intégré la cohorte hiver du **volet Leadership**, un parcours intensif de réflexion et d'échanges entre acteurs du milieu communautaire sur l'usage responsable, solidaire et éthique du numérique. Bien que cette démarche n'ait pas été assortie d'un soutien financier, elle a nourri notre vision et renforcé notre engagement pour une transformation numérique humaine et porteuse de sens.

✓ Financements et partenaires



En 2024, SOS Professionnels a consolidé son financement autour de partenariats publics et privés, tout en poursuivant une gestion rigoureuse et responsable de ses ressources. Notre autonomie financière demeure essentielle à notre liberté d'action, à notre posture critique, et à notre engagement envers les professionnel·les que nous soutenons.

Soutiens financiers

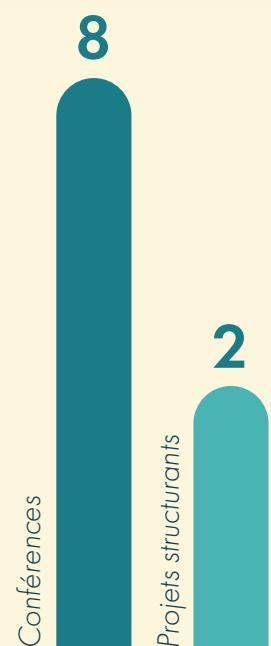
- ✓ En 2024, nous avons continué à bénéficier de **subvention salariale du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS)**. Ce soutien a permis d'assurer la continuité de nos activités en finançant des postes clés en communication et en soutien administratif.
- ✓ Le projet **Échanger pour l'inclusion** a quant à lui été rendu possible grâce à un financement du **gouvernement du Canada**, par l'entremise des **Fonds de soutien aux lignes de détresse**. Ce soutien a permis de développer une démarche sensible et participative à l'égard des professionnel·les issus·es de l'immigration.
- ✓ Nous avons également reçu l'appui de **Bell Cause pour la cause**, qui a contribué à renforcer nos activités de sensibilisation et de rayonnement en santé mentale.
- ✓ À cela s'ajoutent des **subventions discrétionnaires accordées par des ministres et député·es**, ainsi que des **contributions d'entités privées** engagées pour la santé psychologique au travail. Ces appuis ponctuels, mais significatifs, ont permis de bonifier certaines de nos initiatives et de maintenir un accès gratuit ou à faible coût à nos services.
- ✓ Enfin, les **cotisations des membres**, les **dons individuels** et les **activités d'autofinancement** complètent notre structure de financement. Ensemble, ces ressources garantissent notre indépendance et nous permettent d'agir avec cohérence et flexibilité dans un contexte en constante évolution.

2024, EN CHIFFRES

Secteurs géographiques des activités



Activités



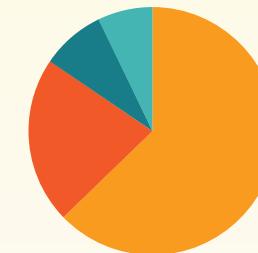
Participants

- Activités de promotion de la santé mentale: 175
- Projet Échanger pour l'inclusion: 113



Impressions des publications

Facebook	123 900
YouTube	42 800
Linkedin	16 428
Instagram	13 941



YouTube

Impressions
42,8 K

Durée moyenne
3:55

Vues
1,18 K

3,8 K

Instagram

2356

Abonnés
109

Facebook

924

1,8 K

Interactions avec le contenu
9,1 K

LinkedIn

Impressions
16 428

Total de publications
par rapport aux concurrents

837

34,8 %

45,7 %

Taux d'engagement
par rapport aux concurrents

CONCLUSION

En 2024, SOS Professionnels a poursuivi sa mission avec persévérance et engagement, dans un contexte où les tensions dans les milieux professionnels demeurent vives : surcharge, précarité, perte de sens, isolement. Face à cela, notre action se veut plus que jamais ancrée dans l'écoute, la solidarité et la justice sociale.

Cette année a aussi marqué un tournant dans notre engagement envers les professionnel·les issus·es de l'immigration. Grâce au projet *Échanger pour l'inclusion*, nous avons commencé à poser les bases d'un dialogue essentiel, en reconnaissant la complexité des parcours migratoires et les défis systémiques qui les accompagnent. Ce travail ne fait que commencer. **En 2025, nous poursuivrons cet élan à travers des actions de soutien et des formations destinées aux intervenant·es, afin de mieux comprendre et accompagner les réalités vécues dans une perspective interculturelle, inclusive et humaine.**

À travers nos projets, notre ligne d'écoute, nos espaces de ressourcement et nos activités de plaidoyer, nous avons continué à créer des lieux où l'on peut déposer le trop-plein, retrouver de la clarté, et parfois simplement... respirer.

Nous remercions profondément toutes les personnes qui ont soutenu SOS Professionnels cette année — membres, partenaires, bénévoles, donateur·rices, et allié·es visibles ou discrets. **C'est ensemble que nous tenons, que nous avançons, et que nous transformons.**



SOS Professionnels

1342, rue du Cerf
Val-David (Québec) J0T 2N0

(819) 620-7212
formations@sos-professionnels.org



consolidation



solidarité



Créateurs d'espace de soutien et
tremplin pour raviver ta vocation !

sos-professionnels.org