



# 20 Rapport d'activités >>> -22

Mis à jour le 28 mars 2023  
par **Delphine Pouban**  
Directrice générale

**SOS**  
Professionnels  
Ravive ta  
vocation!

# Sommaire

## Sommaire

<b>1.</b>	<b>Qui sommes-nous?.....</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Gouvernance.....</b>	<b>6</b>
2.1.	Le conseil d'administration .....	6
2.2.	Membres et bénévoles.....	6
2.3.	Administrateurs .....	6
2.4.	Équipe .....	7
<b>3.</b>	<b>Activités 2022.....</b>	<b>8</b>
3.1.	Activité 1 : Lancement officiel de l'OBNL.....	8
3.1.1.	Image de marque .....	10
3.1.2.	Objets promotionnels.....	12
3.1.3.	Bannières.....	13
3.1.4.	Cartes-cadeaux.....	14
3.1.5.	Papeterie .....	15
3.2.	Activité 2 : Programmation d'automne.....	16
3.3.	Activité 3 : Soutien en période des Fêtes .....	18
3.3.1.	Ligne téléphonique de soutien.....	18
3.3.2.	Journal de bien-être.....	19
3.4.	Activité 4 : Présence de l'organisme sur le Web .....	20
3.4.1.	Site Web.....	20
3.4.2.	Réseaux sociaux .....	21
<b>4.</b>	<b>Conclusion .....</b>	<b>22</b>





# 1. Qui sommes-nous ?

**SOS Professionnels** est un organisme à but non lucratif qui a été fondé le 6 avril 2022.

Il constitue un réseau d'entraide ayant pour mission de soutenir les professionnels épuisés, en détresse psychologique ou en perte de sens (secteurs de la santé, de l'éducation, premiers répondants et autres).

À travers des activités en présence, des conférences, des services individuels de type psychologiques ou d'orientation, les liens se tissent et une société plus humaine se bâtit.

**SOS Professionnels** c'est aussi une communauté de pratique pour l'innovation sociale qui a l'intention de développer des projets novateurs initiés par les professionnels eux-mêmes.

## 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.

## 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.

## Valeurs

Esprit de collaboration  
Responsabilité  
Éthique

# 2. Gouvernance

## 2.1. Le conseil d'administration

Au cours de l'année 2022, l'assemblée générale de fondation s'est déroulée le 12 mai 2022 et 4 CA ont eu lieu par visioconférence.

## 2.2. Membres et bénévoles

74 professionnels se sont enregistrés comme membres de SOS Professionnels en 2022. De nombreux bénévoles collaborent quotidiennement à la vie de l'organisme, que ce soit pour la recherche de fonds, le soutien lors des activités en présence ou l'animation de groupes. Nous tenons à les remercier chaleureusement!

## 2.3. Administrateurs

Les administrateurs actuels sont :

**Pierre Lafrance**, président

**Christine Wilmart**, vice-présidente

**Mélissa Cloutier**, secrétaire-trésorière

**Sophie Benoît**, administratrice

**Marc Ferron**, administrateur

PDG de Morane Technologies Inc.

Psychologue

Agente de secrétariat

Conseillère en communication

Massokinésithérapeute



## 2.4. Équipe

L'équipe opérationnelle pour 2022 est :



**Delphine Pouban**  
Directrice générale

(ex. ingénieur, ex-sage-femme,  
chargée de projets)



**Blandine de Maillard**  
Coordinatrice d'évènements et  
des activités de groupe



**Andrée Belle-Isle**  
Responsable marketing et  
réseaux sociaux

(également designer graphique  
et Webmestre)



# 3. Activités 2022

## 3.1. Activité 1 : Lancement officiel de l'OBNL

**Date de l'activité:** 18 novembre 2022

**Lieu de l'activité:** Montréal, Écomusée du Fier Monde

Pour annoncer officiellement la création de l'OBNL et faire savoir aux professionnels qu'un organisme venait d'être créé pour leur venir en aide, un lancement officiel en personne a eu lieu.

Le choix d'un lancement en présence (plutôt que sur le Web) a été décidé pour faire ressentir concrètement aux professionnels présents la matérialisation du réseau d'entraide qu'a vocation à être SOS Professionnels. Nous sentions que c'était aussi un besoin de la part des bénéficiaires visés par nos activités, après 2 ans passés le plus souvent en télétravail ou avec des contacts sociaux réduits.

Au cours de la soirée, différents professionnels sont intervenus au micro pour dépeindre, par leur partage d'expérience le plus souvent poignant, un éventail d'enjeux auxquels SOS Professionnels se propose de répondre au travers des activités et projets qu'il va proposer.

Cette rencontre a permis d'allier l'aspect important et parfois grave du vécu des professionnels, à un côté plus festif par la tenue d'une activité sportive et ludique, ainsi qu'un buffet offert aux participants. C'est cet alliage de profondeur et de légèreté qui est une des signatures de SOS Professionnels.

La programmation d'automne a été annoncée à cette occasion et l'image de marque a été dévoilée lors de la campagne de promotion.



[www.sos-professionnels.org](http://www.sos-professionnels.org)



**Lancement**  
**Lancement**  
**Lancement**  
**Lancement**

Agissons pour le bien-être des professionnels

**SOS Professionnels**  
Ravive ta vocation!

À Montréal

Vendredi 18 novembre  
18 h 30 à 22 h

Écomusée du fier monde  
2050 rue Atareken

20 \$ sur inscription seulement  
[www.sos-professionnels.org/events/lancement](http://www.sos-professionnels.org/events/lancement)

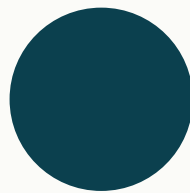


### 3.1.1. Image de marque

Les mois de septembre et octobre ont été consacrés à établir les bases de l'activité de l'OBNL (mobilisation des intervenants, planification du calendrier d'activités, élaboration de l'identité de marque).

#### Logo

Ravive ta vocation!



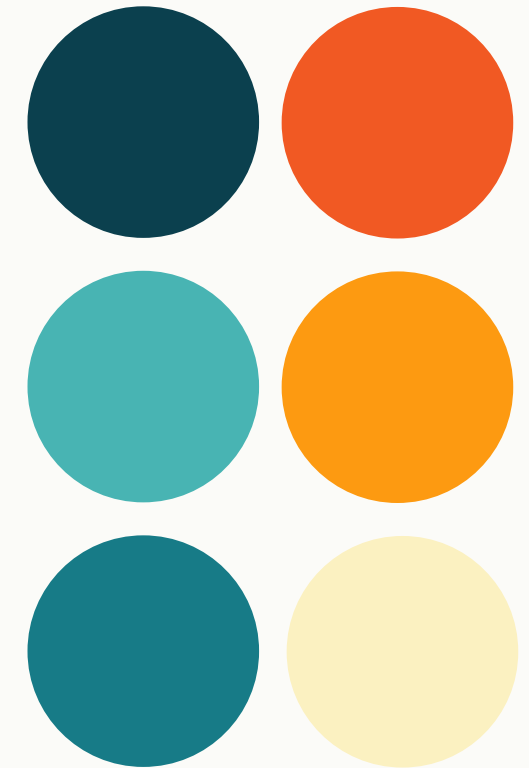
Communauté

La flamme du  
coeur

La flamme du  
coeur ravivée  
par la  
communauté



[www.sos-professionnels.org](http://www.sos-professionnels.org)



**Votre vocation a de la valeur,  
la préserver est notre raison d'être.**

# Et si on se rencontrait?

## Un réseau d'entraide

Des services de professionnels  
à professionnels,

parce que le monde a besoin de tes talents.

**Devenir membre**

### 3.1.2. Objets promotionnels

Afin de porter le message de l'existence de l'OBNL même à ceux et celles qui ne peuvent pas assister à nos activités, nous avons fait éditer des objets promotionnels. Ils sont conçus spécifiquement pour être offerts aux participants d'une activité ou vendus pour récolter des fonds.

L'objectif visé est que ces objets soient donnés à un professionnel en difficulté de l'entourage de la personne qui les a pris, pour qu'il découvre qu'un réseau de soutien existe pour lui.



[www.sos-professionnels.org](http://www.sos-professionnels.org)

### 3.1.3. Bannières

Pour porter haut et fort notre message lors de nos activités comme les conférences et les colloques, nous avons fait produire deux bannières qui illustrent l'esprit et la mission de SOS Professionnels.



### 3.1.4. Cartes-cadeaux

Toujours dans l'intention de tisser le réseau d'entraide, des cartes cadeau imprimées ont été offertes à chaque participant lors de la soirée de lancement. Une activité réalisée dans la soirée leur a permis de prendre le temps de penser à un de leur proche en difficulté psychologique et d'écrire un mot d'encouragement à l'arrière de la carte. Les participants ont été invités à offrir la carte à un de leur proche vivant une difficulté.

Par la suite, les cartes cadeau virtuelles ont aussi été mises à disposition sur le site internet de SOS Professionnels.

**SOS Professionnels**

## Carte-cadeau

Cette carte-cadeau est valable pour une inscription à un atelier ou à une conférence virtuelle.  
D'une valeur de 20 \$

**Carte Cadeau**  
Bon pour un atelier ou une conférence virtuelle

À valoir parmi ces propositions :  
[www.sos-professionnels.org/events](http://www.sos-professionnels.org/events)  
Valable jusqu'en décembre 2023

POUR : \_\_\_\_\_  
DE LA PART DE : \_\_\_\_\_

**Pour vous inscrire visitez:**  
[www.sos-professionnels.org/events](http://www.sos-professionnels.org/events)

\* Veuillez présenter ce document (numérique ou imprimé) lors de l'événement.

Pour toute information, contactez-nous à :  
[secretarial@sos-professionnels.org](mailto:secretarial@sos-professionnels.org)  
(819) 620-7212

**Calendrier**

**Ravive ta vocation!**

[sos-professionnels.org](http://sos-professionnels.org)

**Carte cadeau**

Offrez un moment de bonheur !

[sos-professionnels.org/boutique](http://sos-professionnels.org/boutique)

**Carte Cadeau**  
Valable pour les ateliers et les conférences virtuelles

À valoir parmi ces propositions :  
[www.sos-professionnels.org/events](http://www.sos-professionnels.org/events)

Danse orientale  
Prendre soin de soi  
Exercice et santé mentale  
Conférences et ateliers multiples !

[www.sos-professionnels.org](http://www.sos-professionnels.org)

### 3.1.5. Papeterie

Dans le but de faciliter le réseautage auprès des futurs bénéficiaires de nos services et des partenaires potentiels, des cartes d'affaires et des articles de papeterie ont été créés. Ces objets créés à l'effigie de notre image de marque, sont esthétiques et singuliers.





## 3.2. Activité 2 : Programmation d'automne

**Déroulement des activités :** 21 novembre au 15 décembre 2022  
**Territoires concernés :** Laurentides, Montréal et Estrie

Pour permettre aux professionnels de se ressourcer et de se rencontrer, nous avons mis en place une programmation d'automne comprenant des activités variées.

Une partie des activités proposées s'adressaient au corps, qui constitue une dimension souvent mise de côté lorsqu'une personne vit des difficultés en lien avec la santé mentale. Or, l'activité physique est reconnue pour améliorer la santé psychologique.

Chaque activité comprend un moment de partage pour déposer ses préoccupations ou réseauter avec les autres professionnels présents.



### Les rencontres



Retrouver son équilibre

Parce que le monde a besoin de tes talents, nous créons ces moments de partage et de ressourcement « au quotidien » pour prendre le temps de se déposer à la recherche de l'espace intérieur où vitalité et tranquillité sont naturellement en harmonie.

Ces rencontres s'adressent aux professionnel(le)s en fonction, retraités ou en pause, des secteurs de la santé, des services sociaux, de l'éducation, ou des domaines juridique, d'ingénierie, etc.

**LIEU DES ATELIERS EN PRÉSENCE**  
**Centre ArtiZen**  
 550 bl des Laurentides, Piedmont, JOR 1K0  
 (escalier sur la gauche du bâtiment)

**INFORMATION & INSCRIPTION**  
[www.sos-professionnels.org/events](http://www.sos-professionnels.org/events)  
 (819) 620-7212 | [secretariat@sos-professionnels.org](mailto:secretariat@sos-professionnels.org)  
 sur contribution volontaire

	Date	Activité	Avec	Horaire	
<b>21 au 27 nov</b>	Lundi 21 novembre	Communication non violente	avec Julie Champagne	19 h 30 à 21 h 30	
	Mardi 22 novembre	virtuel	Découvrez SOS Professionnels	avec Claudine Jouny	19 h 30 à 21 h 30
	Jeu 24 novembre	Hatha Yoga	avec Satya	18 h 30 à 20 h 30	
<b>28 nov 04 déc</b>	Lundi 28 novembre	Cercle de parole	avec Jean Boisvert	18 h 30 à 20 h 30	
	Jeu 1er décembre	Hatha Yoga	avec Satya	18 h 30 à 20 h 30	
	Samedi 3 décembre	Kundalini Yoga	avec Stéphanie Abran	10 h à 12 h	
<b>05 au 11 déc</b>	Lundi 5 décembre	Danse orientale : l'art de la vitalité	avec Loréanne Natola	18 h 30 à 20 h	
	Mardi 6 décembre	virtuel	Découvrez SOS Professionnels	avec Claudine Jouny	19 h 30 à 21 h 30
	Jeu 8 décembre	Hatha Yoga	avec Satya	18 h 30 à 20 h 30	
<b>12 au 18 déc</b>	Lundi 12 décembre	virtuel	Joie et sens au travail	avec Valérie Grenier	18 h 30 à 20 h 30
	Mardi 13 décembre	Mouvement authentique	avec Lucie Pelletier	18 h 30 à 21 h 30	
	Jeu 15 décembre	Hatha Yoga	avec Satya	18 h 30 à 20 h 30	

Laurentides  
& virtuel

[www.sos-professionnels.org](http://www.sos-professionnels.org)

### Les rencontres



Retrouver son équilibre

Parce que le monde a besoin de tes talents, nous créons ces moments de partage et de ressourcement « au quotidien » pour prendre le temps de se déposer à la recherche de l'espace intérieur où vitalité et tranquillité sont naturellement en harmonie.

Ces rencontres s'adressent aux professionnel(le)s en fonction, retraités ou en pause, des secteurs de la santé, des services sociaux, de l'éducation, ou des domaines juridique, d'ingénierie, etc.

**LIEU DES ATELIERS EN PRÉSENCE**  
**Sankofa**  
 54, rue Wellington N., Sherbooke  
**École Christ-Roi**  
 1910, boul. Mercure, Drummondville

**INFORMATION & INSCRIPTION**  
[www.sos-professionnels.org/events](http://www.sos-professionnels.org/events)  
 (819) 620-7212 | [secretariat@sos-professionnels.org](mailto:secretariat@sos-professionnels.org)  
 sur contribution volontaire

	Date	Activité	Avec	Lieu	Horaire
<b>21 au 27 nov</b>	Lundi 21 novembre	Méditation guidée (Yoga Nidra)	avec Isabelle Beaulac	École C.-R.	19 h à 21 h
	Lundi 21 novembre	Découvrez SOS Professionnels	avec Claudine Jouny	Virtuel	19 h 30 à 21 h 30
<b>28 nov 04 déc</b>	Lundi 28 novembre	Méditation guidée (Yoga Nidra)	avec Isabelle Beaulac	École C.-R.	19 h à 21 h
	Mardi 29 novembre	Préserver mon énergie et ma vitalité dans mes relations	avec Josée Pépin	Sankofa	18 h 30 à 20 h 30
<b>05 au 11 déc</b>	Lundi 5 décembre	Méditation guidée (Yoga Nidra)	avec Isabelle Beaulac	École C.-R.	19 h à 21 h
	Lundi 5 décembre	Préserver mon énergie et ma vitalité dans mes relations	avec Josée Pépin	Sankofa	18 h 30 à 20 h 30
	Mardi 6 décembre	Découvrez SOS Professionnels	avec Claudine Jouny	Virtuel	19 h 30 à 21 h 30
<b>12 au 18 déc</b>	Lundi 12 décembre	Méditation guidée (Yoga Nidra)	avec Isabelle Beaulac	École C.-R.	19 h à 21 h
	Lundi 12 décembre	Joie et sens au travail	avec Valérie Grenier	Virtuel	18 h 30 à 20 h 30

Centre-du-Québec  
Estrie & virtuel

[www.sos-professionnels.org](http://www.sos-professionnels.org)

### 3.3. Activité 3 : Soutien en période des Fêtes

Pour la période des fêtes, un partenariat a été lancé avec l'organisme **Santé mentale Québec Rive-Sud** et deux activités s'adressant spécifiquement aux professionnels aux prises avec la détresse psychologique ont été mise en place : une ligne téléphonique de soutien durant la période des fêtes et l'offre d'un outil réflexif sur soi : « Le Journal de bien-être ».

#### 3.3.1. Ligne téléphonique de soutien

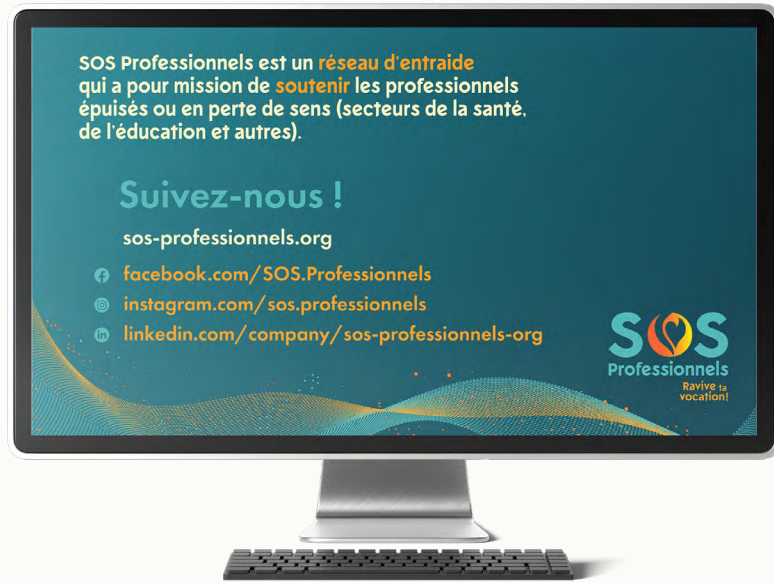
La période des fêtes est connue pour être un moment où la détresse psychologique se manifeste particulièrement car les personnes peuvent se sentir plus isolées en ces moments de rassemblements familiaux ou de congés. Nous avons donc mis en place une ligne téléphonique de soutien durant les mois de décembre et janvier pour permettre à tout professionnel qui en ressent le besoin d'avoir une oreille attentive à ses doléances et l'orienter au besoin vers des structures de service existantes.

### 3.3.2. Journal de bien-être

Nous avons créé et offert un outil à télécharger gratuitement (ou à utiliser en ligne) afin d'entamer un retour à soi. Ce journal est conçu pour être compatible avec la vie déjà bien remplie des professionnels grâce à un processus simple et rapide d'écoute de soi (corps, pensées, émotions). Ce journal est une première étape pour que les professionnels reprennent leur santé en mains et agissent concrètement pour leur bien-être.



### 3.4. Activité 4: Présence de l'organisme sur le Web



#### 3.4.1. Site Web

Afin de rendre visibles et disponibles nos services à la population, la journée du lancement de l'organisme a aussi marqué la mise en ligne de notre site internet (<https://sos-professionnels.org/>).

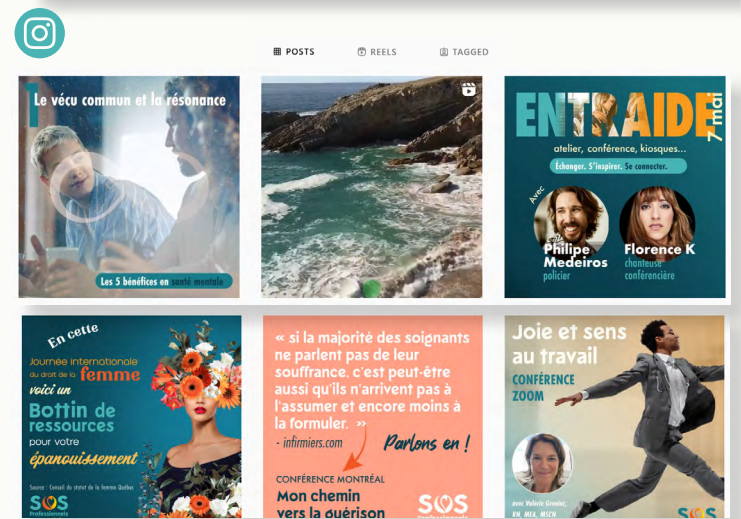
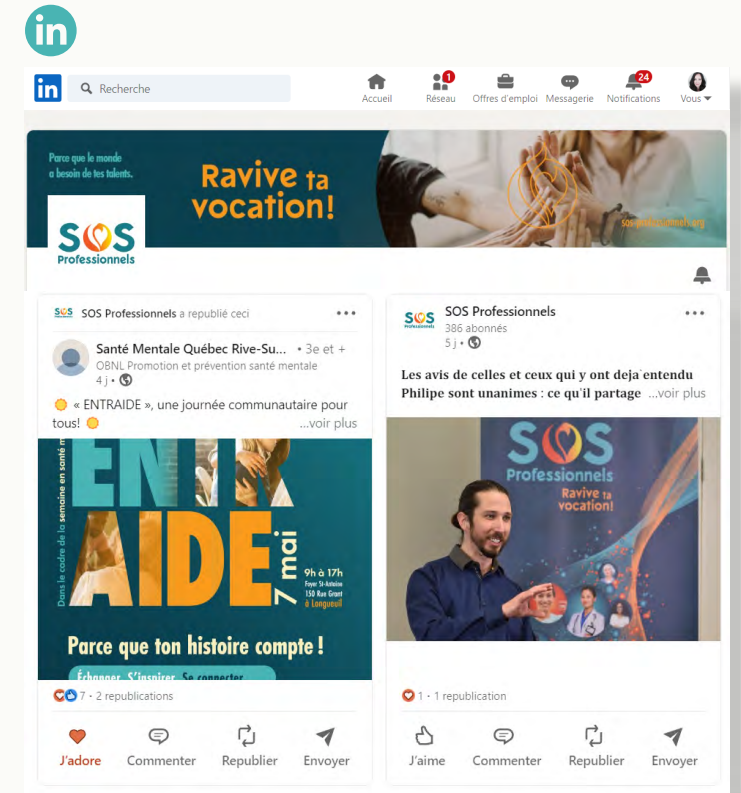
Au-delà de se faire connaître et d'annoncer nos activités à venir, le site web permettra aussi en 2023 de développer un espace membre avec des ressources gratuites disponibles, comme un bottin ou des outils de mieux-être.



### 3.4.2. Réseaux sociaux

Pour nous permettre de faire rayonner notre activité dans la communauté, nous avons investi Facebook, Instagram et LinkedIn.

Ces plateformes nous permettent non seulement de promouvoir nos activités, mais aussi mettre en ligne du contenu de sensibilisation du public aux enjeux qui concernent la détresse psychique des professionnels, des témoignages de professionnels ou encore des outils pour le mieux-être.



# 4. Conclusion

SOS Professionnels a été fondé en avril 2022, mais les activités ont réellement débuté après le 18 novembre, jour du lancement officiel. Nous sommes très fiers de réaliser que le bilan des activités est vraiment positif : des professionnels nous remercient chaque jour et nous encouragent. C'est collectivement que nous avons pu commencer à déployer cette vision : sensibiliser les participants à l'importance d'une bonne santé mentale chez les professionnels, promouvoir leur bien-être et développer nos premiers outils.

Par cette entraide entre pairs, de professionnels à professionnels, nous pourrions continuer à porter plus loin le bien-être dans les milieux de la santé, de l'éducation, des premiers répondants et de tous les professionnels qui œuvrent au service de la société québécoise.

Nous tenons à adresser un immense merci aux bénévoles, aux donateurs et aux partenaires qui croient en notre mission et nous soutiennent. Nous sommes aussi remplis de gratitude pour la confiance que nous portent les professionnels qui ont eu le courage de venir briser le silence dans le cadre de nos activités et de prendre soin d'eux-mêmes!



[www.sos-professionnels.org](http://www.sos-professionnels.org)



## SOS Professionnels

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

(819) 620-7212

[secretariat@sos-professionnels.org](mailto:secretariat@sos-professionnels.org)



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

[www.sos-professionnels.org](http://www.sos-professionnels.org)