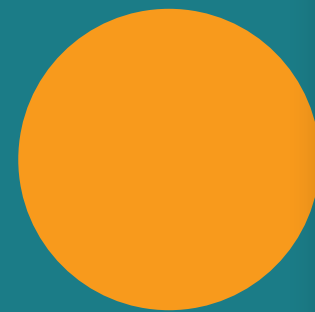


RAPPORT D'ACTIVITÉS 2023



Décollons ensemble !

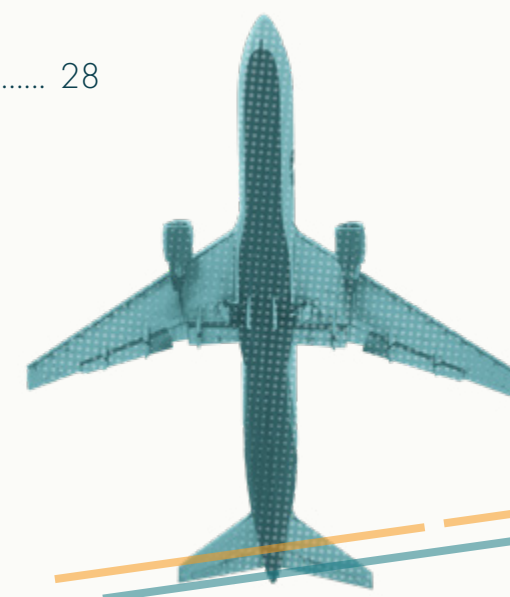
Révisé le 13 mars 2024



SOMMAIRE

Mot de la directrice.....	4
Mot du président.....	5
Qui sommes-nous ?	6
Équipe.....	7
Gouvernance.....	9
Activités	10
Axe 1 : Promotion de la santé mentale et du bien-être	10
Axe 2 : Tissage d'un réseau d'entraide	16
Axe 3 : Soutien des professionnels en difficulté	20
Axe 4 : Création de projets d'innovation.....	24
2023 en chiffres	26
Conclusion.....	28

! :
1 :
2 :
! :
3



Mot de la directrice

Chers collègues, membres, partenaires et amis de SOS Professionnels,

C'est avec une profonde gratitude que je souhaite célébrer les réalisations remarquables de notre organisme au cours de l'année écoulée.

SOS Professionnels s'est engagé à soutenir les professionnels en difficulté psychologique ou en perte de sens, dans des domaines aussi cruciaux que la santé, l'éducation, le droit et les services sociaux, et ses efforts se sont articulés autour de trois grands axes d'action.

Tout d'abord, les activités de promotion de la santé mentale et du bien-être ont permis de tisser le réseau d'entraide et de créer des espaces où les professionnels ont partagé leurs défis, leurs succès et leurs aspirations.

Ensuite, la mise en place de services de soutien essentiels, répondant aux besoins psychosociaux de nos membres, s'est manifestée par le lancement de groupes de soutien, d'une ligne « SOS j'écoute » et de services individuels.

Enfin, les collaborations avec les bénévoles, sous la forme de comités, ainsi qu'avec les ressources locales, ont donné lieu à la conception de projets novateurs.

En favorisant les initiatives communautaires et en soutenant les projets d'entraide, nous avons renforcé les liens au sein de notre communauté et encouragé un changement positif et durable par l'innovation sociale.

Je tiens à exprimer ma sincère reconnaissance à tous ceux qui ont rendu ces réalisations possibles. À nos bénévoles dévoués, je vous adresse un immense merci. Votre engagement et votre générosité ont été la pierre angulaire de notre succès. À nos partenaires et donateurs, je vous remercie pour votre soutien continu et votre confiance en notre vision.

Si l'année 2022 a été celle de la naissance de notre organisation, 2023 a marqué un tournant significatif avec l'obtention du statut de bienfaisance et le déploiement de nombreuses activités en lien avec notre mission. Je peux envisager avec optimisme l'avenir qui nous attend. En 2024, nous continuerons à avancer avec détermination, à innover et à nous engager envers ceux qui consacrent leur vie à aider les autres.

Ensemble, nous pouvons faire une différence. Merci pour votre précieuse contribution et votre engagement envers la mission de SOS Professionnels.





Delphine Pouban
Directrice générale

**“Ensemble,
nous pouvons
faire une
différence.”**

Mot du président

Mesdames et messieurs, chers partenaires, bénévoles et professionnels,

En tant que président de SOS Professionnels, je me rallie avec fierté et émotion à notre but commun : celui de soutenir les professionnels qui dédient leur vie à aider les autres, mais qui parfois, dans cette noble mission, s'oublent eux-mêmes.

Dans les secteurs de la santé, des services sociaux, de l'éducation, ainsi que parmi les premiers répondants et chez les autres professionnels que nous desservons, nous sommes témoins de la dévotion inlassable de ces hommes et femmes, qui consacrent leur énergie, leur expertise et leur cœur à améliorer la vie des autres et peut-être même la vôtre. Leur dévouement est une source d'inspiration pour nous tous, mais il est aussi essentiel de reconnaître que cette dévotion peut parfois les conduire à des difficultés psychologiques ou à une perte de sens dans leur travail.

C'est là que réside la mission fondamentale de SOS Professionnels. Nous sommes ici pour offrir un refuge, une main tendue, une oreille attentive à ceux qui en ont besoin. Nous sommes là pour rappeler à nos collègues qu'il existe des ressources pour prendre soin de soi-même et que c'est une étape cruciale dans la capacité à prendre soin des autres.

Les objectifs de notre organisme de bienfaisance sont clairs et notre engagement est absolu. Nous nous engageons à fournir un soutien psychosocial de qualité, accessible à tous ceux qui en ont besoin, quel que soit leur domaine d'activité ou leur statut professionnel. De plus, nous aspirons à créer un changement culturel durable, où le bien-être mental des professionnels est placé au premier plan, où la compassion envers ceux qui souffrent est une valeur fondamentale et où l'auto-soin est encouragé et valorisé.

Pour y parvenir, nous devons unir nos forces, mobiliser nos ressources et travailler main dans la main avec nos partenaires et nos communautés. Nous pouvons construire un environnement où personne ne se sentira seul ou abandonné dans sa lutte contre les défis mentaux.

En conclusion, je voudrais exprimer ma gratitude à chacun d'entre vous pour votre soutien continu à SOS Professionnels. Créons ensemble un monde où le soin de soi n'est pas un luxe, mais un droit fondamental pour chaque professionnel.

Merci.





Pierre Lafrance
Président



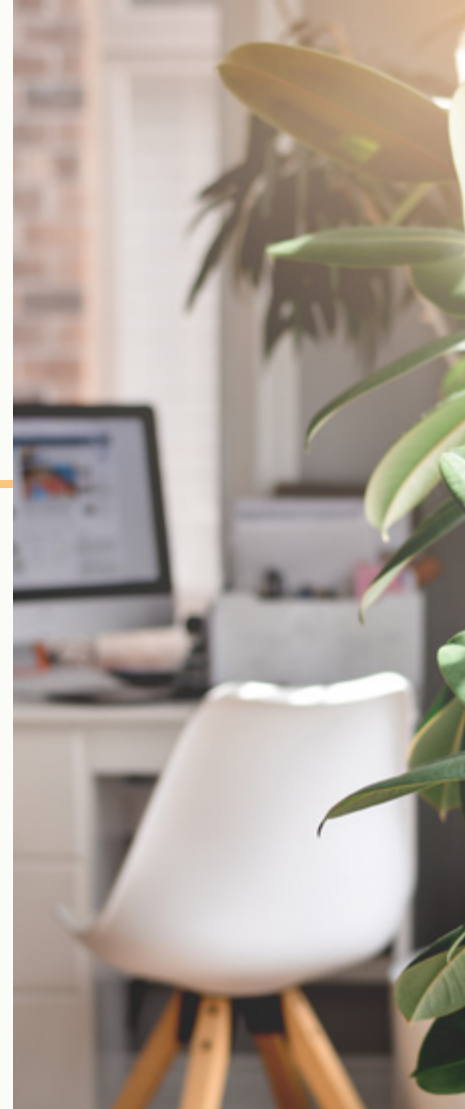
QUI SOMMES-NOUS ?

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 Professionnel 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.



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



Delphine Pouban
Directrice générale

Tracey Gaudette
Adjointe administrative

Andrée Belle-Isle
Responsable marketing,
webmestre et designer
graphique

Sarah Beaudoin
Gestionnaire de communauté
et réseaux sociaux



En plus d'assurer les activités courantes en lien avec la mission de l'organisme, notre équipe jeune et dynamique a initié plusieurs partenariats avec d'autres organismes œuvrant dans le domaine de la santé mentale ainsi qu'avec des entités publiques.

En 2023, nous avons créé deux comités distincts : le premier composé d'infirmières en pause, désireuses de poursuivre leur engagement en faveur du bien-être de leurs pairs, et le second, dédié à la définition des services individuels.

Nos activités sont également enrichies par la contribution de nombreux bénévoles qui gravitent autour de nos projets. Certains d'entre eux, possédant des qualifications spécifiques, offrent un soutien individuel. Il s'agit d'intervenants en santé mentale, des thérapeutes avec plus de vingt ans d'expérience dans le domaine, anciennement travailleurs sociaux, psychologues, etc.



Gouvernance



Notre conseil d'administration est composé d'un président, de quatre administrateurs forts d'une solide expérience pratique du monde professionnel.

Ce conseil d'administration s'est réuni six fois en 2023, ainsi que le 18 avril avec des membres de SOS Professionnels pour son assemblée générale annuelle.

Les administrateurs agissent dans le meilleur intérêt de l'organisme et font preuve du soin, de diligence et de la compétence que toute personne raisonnable exercerait dans le cadre de ses fonctions. En ce sens, les règlements généraux de l'organisme ont été mis à jour durant cette deuxième année d'existence de l'organisme.

Nos ressources sont d'utilité collective et nous sommes responsables et imputables de nos gestes et des conséquences de nos actions. Nous croyons que notre contribution doit être complémentaire à celle des autres organismes communautaires, ainsi qu'au rôle essentiel et légitime de l'État et de ses représentants locaux.

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

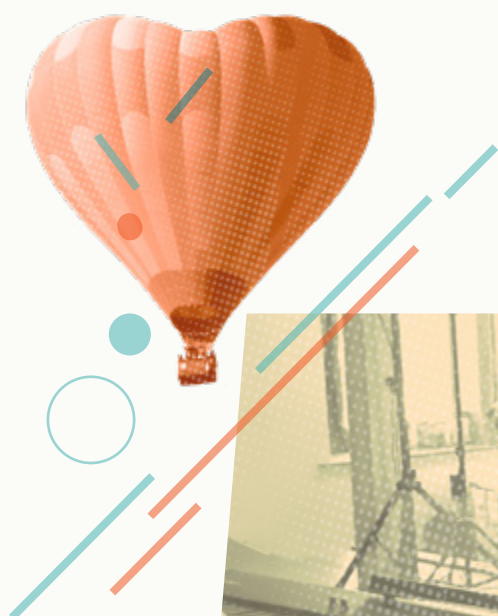


ACTIVITÉS

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

La santé mentale se situe dans un équilibre dynamique entre les différentes composantes de la vie. Pour préserver celle des professionnels, nous avons organisé diverses activités permettant de soutenir leur bien-être émotionnel, psychologique et social.

Ces rencontres visaient aussi l'ensemble de la population afin de mener de la sensibilisation et d'accroître la capacité des individus et des collectivités à se prendre en main et à améliorer leur santé mentale.

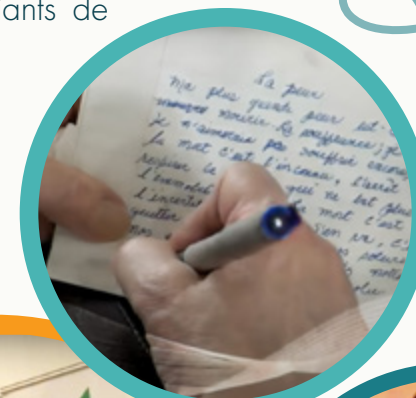


Journée Entraide

Le 7 mai 2023, en partenariat avec Santé Mentale Québec Rive-Sud et dans le cadre de la semaine de la santé mentale, nous avons organisé une grande rencontre communautaire avec 2 conférenciers invités (Florence K et Philipe Medeiros).

4 autres organismes tenaient des kiosques et les dépliants de 10 autres étaient mis à la disposition des 80 participants.

[Voir la vidéo](#)



SOS Professionnels dans les médias

Toujours dans le but de sensibiliser, mais aussi susciter la participation, l'engagement citoyen et communautaire et favoriser la participation citoyenne dans le processus de déstigmatisation des problèmes de santé mentale chez les professionnels, nous avons participé à différentes émissions :

Semaine de prévention du suicide

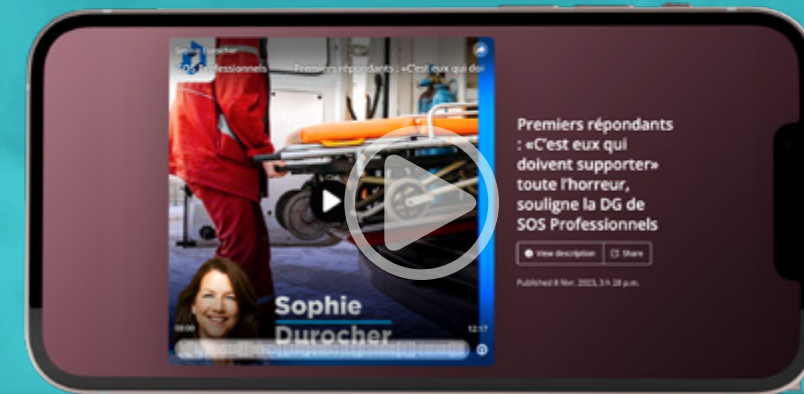
Commentaires suite au choc traumatique à la garderie de Laval
8 et 12 février

- TVA nouvelles avec Richard Martineau
- QUB radio avec Sophie Durocher
- City News

La détresse psychologique chez les professionnels

15 novembre

- Émission folie douce



Une voix pour les professionnels

Podcast vidéo « En toute humanité »

« En toute humanité » est une série de 12 podcast vidéos et une source d'inspiration pour toute personne vivant un moment difficile !

Si vous croyez que la détresse psychologique est un « cul-de-sac », osez le nouveau regard porté par ces interviews de spécialistes (psychologue, travailleuse sociale, expert en éthique...) et de professionnels ayant vécu un burn-out ou un changement de cap radical (ingénieur, infirmières, enseignantes...).

- 1 Épuisement Professionnel | **Joël Monzée**, docteur en neurosciences
- 2 Vocation et contribution | **Marie-France Lalancette**, Nutrition sans frontières
- 3 Humanisme dans les institutions | **Marianne Dufour**, psychothérapeute
- 4 Policiers sous pression ? | **Catherine Feltrin**, policière
- 5 L'intégrité dans ses choix | **Harold Réthoret**, psychothérapeute
- 6 L'épuisement professionnel | **Soumaya Belhoussine**, psychologue
- 7 Finances, affaires : l'urgence de s'écouter | **Christian Laroche**, conseiller
- 8 Fatigue de compassion en relation d'aide | **Caroline Mailhot**, travailleuse sociale
- 9 Éthique et gouvernance | **Marc Tassé**, expert anti-corrupcion
- 10 Psychosociologie et résilience | **Jeanne-Marie Rugira**, professeure
- 11 Soins infirmiers et innovation | **Jocelyne Coulombe**, infirmière, enseignante
- 12 Harcèlement au travail : rebâtir sa confiance | **Johanne Voyer**, infirmière

Bonus

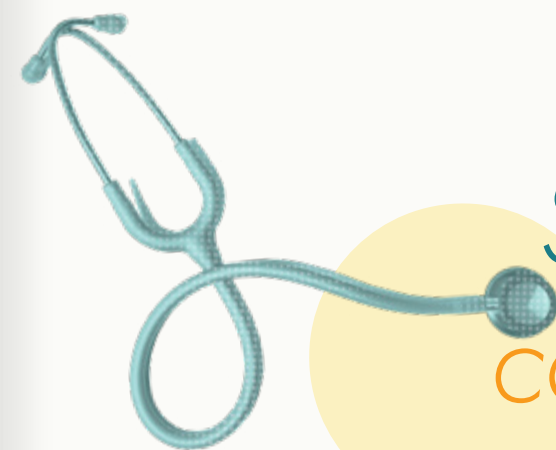
Entrevue inédite « L'odyssée du sacré » | **Frédéric Lenoir**, auteur, philosophe



Axe 2 : Tissage d'un réseau d'entraide

SOS Professionnels vise à impliquer les professionnels et la communauté dans la recherche de solutions non stigmatisantes et appropriées. Ainsi, à travers ses différentes implications dans divers salons, au sein des tables de concertation ou auprès d'autres organismes communautaires, SOS Professionnels partage et met en valeur les initiatives citoyennes ainsi que celles des groupes communautaires.

Ces connexions sociales en collaboration avec les ressources de la communauté visent à établir un réseau d'entraide efficace, soutenir les projets d'entraide, et donner accès localement à des espaces de ressourcement.

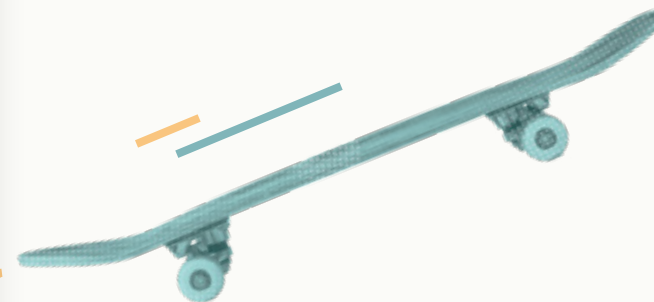


SOS Professionnels au colloque de l'AEESICQ

Association des enseignantes et enseignants en soins infirmiers des collèges du Québec

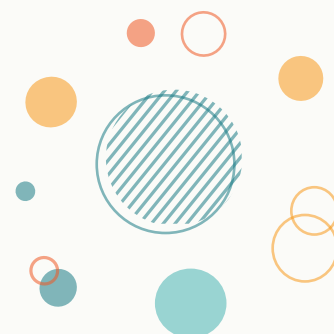
5 et 6 juin

Outre la tenue d'un stand durant tout le colloque, un atelier sur la gestion du stress a été offert à 35 enseignantes qui ont grandement apprécié !



Espaces de rencontres, de concertation et d'apprentissage

En cette deuxième année d'existence, SOS Professionnels a eu l'honneur de se rapprocher du monde universitaire, des partenaires locaux, impliqués depuis des décennies dans l'engagement communautaire, ainsi que des élus et des collaborateurs institutionnels. Nous avons donc participé à quatre rencontres majeures :




École d'été en éthique organisationnelle de l'IDÉA

Institut d'éthique appliquée de l'université Laval

29 au 31 août

Parce que pour nous projets innovants est synonyme de *questionnement éthique*, dès la fondation de SOS Professionnels, nous nous avons contacté l'IDÉA. Ce fût un plaisir de partager ces trois jours d'école d'été avec ces chercheurs. Qui plus est dans le contexte d'un thème vraiment d'actualité pour nos membres, celui des « lanceurs d'alerte ».

 Nous avons collecté des connaissances et des idées pour aider les professionnels vivant des situations difficiles au travail en lien avec les conflits d'intérêt, conflits de loyauté, le harcèlement, l'abus...



Salon du bénévolat

14 octobre

Quelles belles rencontres à la première édition du Bénévolorama organisé par la MRC des Laurentides ! Ce fût un franc succès et une belle occasion de mettre l'emphasis sur l'importance de s'impliquer dans sa communauté : pour le bien-être des personnes dans le besoin et pour son propre plaisir !




Laboratoire d'innovation sociale

L'économie sociale, ça tisse des liens !

8 novembre

Organisé par Économie sociale Laurentides, cet événement réunissait une cinquantaine d'acteurs de la région des Laurentides et s'inscrivait dans la tournée « Direction Sommet ÉS » du Chantier de l'économie sociale.

 L'objectif est de mobiliser les acteurs économiques, sociaux et politiques afin d'innover socialement et de créer des solutions concrètes aux problèmes rencontrés par la population, qu'il s'agisse de logement, d'agriculture, de transition socioécologique ou de services aux personnes.

Grande concertation en développement social du RPDSL

14 décembre

Dans notre recherche de pistes d'actions collectives, nous ne pouvions pas manquer cette journée de rencontres vibrantes et étonnantes !

Organisée par le Regroupement des partenaires pour le développement social de la MRC des Laurentides (RPDSL), cette journée de mobilisation collective a permis d'aborder les enjeux sociaux prioritaires dans la région et de définir les opportunités à embrasser pour créer des changements positifs dans notre milieu de vie.

 Et savez-vous quoi ? La santé mentale est ressortie comme étant prioritaire... Il est probable que naisse bientôt un projet concret avec la création collective d'un espace.

Axe 3 : Soutien des professionnels en difficulté

En 2023, les professionnels ont été confrontés à des défis majeurs.

Notre ligne téléphonique a été grandement sollicitée et afin d'accroître les forces, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé mentale des professionnels, un comité de réflexion a été mis sur pied.

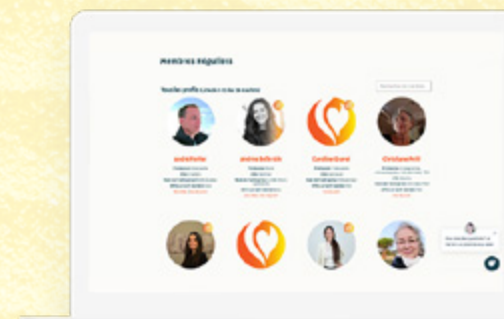


Espace membre du site Web

Nous avons créé un Espace Membres sur notre site Web dédié au mieux-être des professionnels. Avec une contribution annuelle de seulement 25 \$ pour les individus et 100 \$ pour les organismes ou entreprises, les membres bénéficient d'une connexion privée à la plateforme et accèdent à du contenu exclusif :

- outils pdf gratuits
- rediffusion de conférences
- réduction de 30% sur nos activités et produits
- inscription au Bottin des membres
- services d'accompagnement personnalisé

Visiter le site



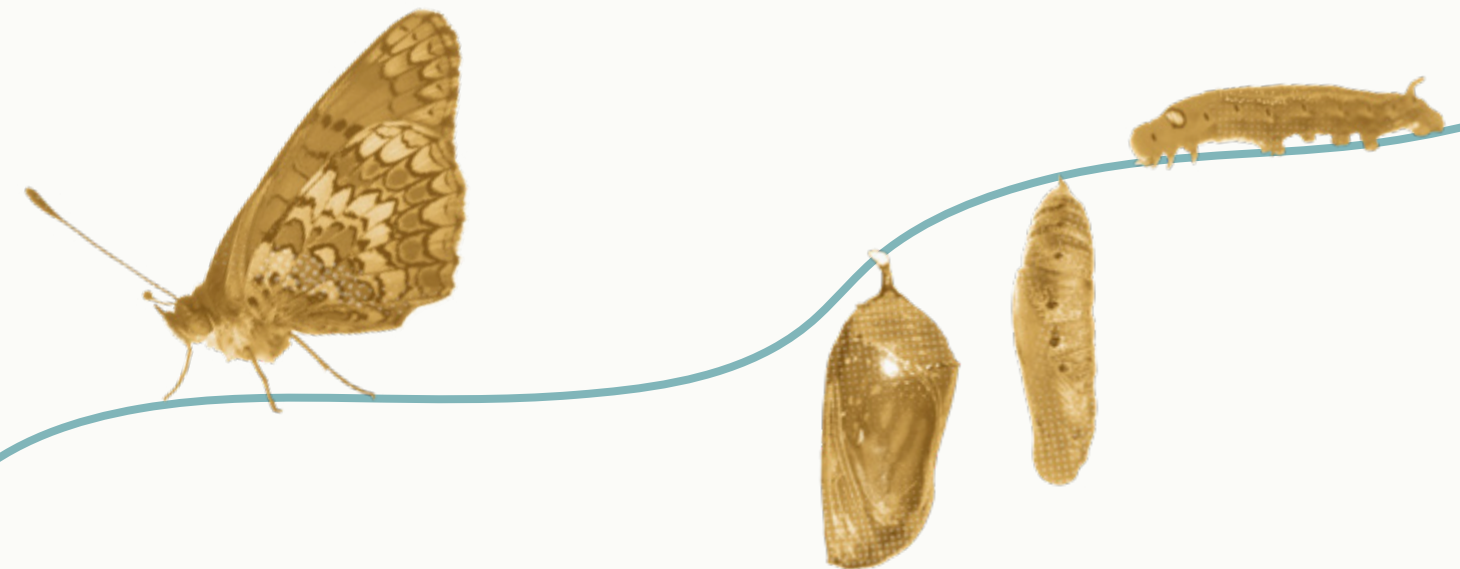


Conception du programme

« S'ouvrir à soi »

Un comité de réflexion s'est tenu durant 4 mois consécutifs, permettant la définition de ce programme de soutien individuel aux professionnels qui vivent de la détresse psychologique.

Cette initiative est complémentaire aux programmes d'aide qui existent dans les milieux. De nature totalement indépendante et autogérée, ce programme se réglera selon les besoins qui surgiront.



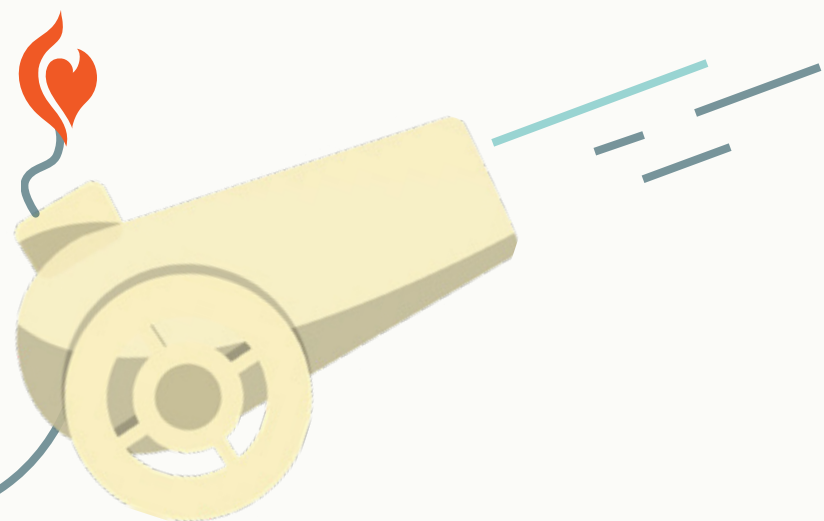
Dans le cadre de ce projet, des bénévoles ont été formés aux soins d'urgence en santé mentale et les consultations individuelles ont débuté.

Ce projet est prêt à démarrer à une plus grande échelle en 2024, et toute contribution financière pourrait soutenir cet envol.

Axe 4 : Création de projets d'innovation sociale

Afin de répondre de manière plus adéquate aux besoins psychosociaux des professionnels de la communauté, et en plus de ses missions visant à sensibiliser, promouvoir une santé mentale positive, outiller et soutenir les professionnels en détresse, SOS Professionnels s'est doté d'une vocation d'innovation.

Ainsi les personnes clés des milieux et les professionnels impliqués dans l'accompagnement psychosocial sur le terrain ont été approchés. Plusieurs idées de collaboration sont nées et 2024 devrait voir fleurir de belles initiatives.



Projet SOS Mobile : comité d'infirmières

Un comité d'infirmières a été formé afin de mettre sur pied le projet novateur « SOS mobile ».

Le projet SOS Mobile vise à améliorer la santé mentale et augmenter la résilience des étudiant.e.s en soins infirmiers. Il comprend un volet d'intervention de terrain dans des cégeps en soins infirmiers et un volet inclusion qui, grâce à une technologie innovante, permet la concertation anonyme sur les enjeux vécus.



Activités

Nombre d'activités
12

Total de participants
253

Ateliers



Conférences virtuelles



journée communautaire



Adhésions

Nombre de membres
138

131

Membres réguliers

7

Membres organismes ou entreprises

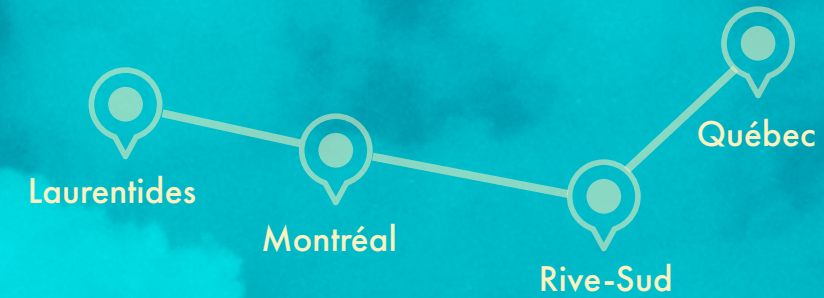
+ 100 %

2023 EN CHIFFRES

1^{ère} année complète d'activités !

Suite à sa création en 2022

Secteurs géographiques des activités



Couverture des publications

Facebook	216 957
YouTube	51 194
LinkedIn	7 182
Instagram	1956



Facebook

758



1400



Visites de la page

11 020

+ 175 %

YouTube

Couverture

51 194

1,16 K



5,8 K



Durée de visionnement

463,4 heures

LinkedIn

Couverture

18 223

618



Total de publications par rapport aux concurrents

+ 25,40 %

Taux d'engagement par rapport aux concurrents

+ 53,80 %

Instagram

1956



Visites de la page

11 020

CONCLUSION

En conclusion, l'année 2023 a marqué un jalon significatif dans le parcours de SOS Professionnels. Pour sa deuxième année d'existence, son rayonnement à travers le Québec est remarquable, et le début de reconnaissance de la part des organismes communautaires en santé mentale et des partenaires institutionnels potentiels est prometteur.

Ce rapport d'activités témoigne du maillage grandissant qui a été tissé au cours de cette année. Nous avons réussi à établir des liens solides avec divers acteurs clés, renforçant ainsi notre capacité à atteindre et à soutenir les professionnels en difficulté psychologique ou en perte de sens.

De plus, les activités de promotion du bien-être chez les professionnels ont eu un impact significatif à l'échelle provinciale. Nous sommes fiers de constater que notre travail contribue déjà à la transformation des cultures de santé dans les milieux professionnels et à promouvoir un environnement de travail plus sain et plus attentionné pour tous.

À mesure que nous avançons, nous demeurons déterminés à poursuivre notre mission et à étendre notre influence, afin d'offrir un soutien essentiel à ceux qui en ont le plus besoin.

Nous sommes reconnaissants envers tous ceux qui ont contribué à notre succès jusqu'à présent, et nous sommes impatients de continuer à œuvrer ensemble pour un avenir où la santé mentale des professionnels est une priorité indiscutable.



SOS Professionnels

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

(819) 620-7212

secretariat@sos-professionnels.org



Espace de soutien et tremplin
pour raviver ta vocation!

www.sos-professionnels.org

