



Les  
**Souppapes**  
de la **Bonne Humeur**

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

2025-2026

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente .....	3
Mission, valeurs et membres .....	4
Philosophie et champs d'action .....	5
Notre équipe .....	6
Conseil d'administration.....	7
Activités de jour .....	8
Activités de soir et camps .....	9
Activités spécifiques.....	10
Soutien aux proches aidants .....	11
Témoignage – Proche aidance .....	12-13
Concertation et partenariat .....	14
Actions de la direction et bénévolat .....	15
Sensibilisation et défense des droits .....	16
Formations et ateliers .....	17
Partenaires .....	18
Conclusion .....	19

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Je vous souhaite la Bienvenue, pour cette assemblée générale annuelle 2025-2026 des Soupapes de la Bonne Humeur.

Ce soir, nous allons prendre un moment pour regarder les beaux projets qui ont eu cours dans la dernière année et également pour se projeter dans la prochaine année et concrétiser ce qui se fait de beau pour nos membres.

Toujours dans un objectif d'œuvrer pour notre mission, les efforts sont mis au quotidien pour se démarquer, pour être visible dans la communauté, répondre aux besoins de nos membres, aller aux devants de ceux et celles qui ont des besoins, défendre les droits de ceux qui ne le peuvent pas et tout ça, dans une énergie de plaisir, de persévérance et de bienveillance.

Finalement, je vous dis merci d'être présents et disponibles pour les Soupapes. Merci de travailler pour prendre cette place dans notre communauté pour que notre clientèle vivant avec un handicap puisse s'épanouir. Votre présence nous fait chaud au cœur et je vous souhaite à tous et toutes une belle assemblée.

Nathalie Gendron

Présidente Soupapes de la Bonne Humeur



*103*  
**MEMBRES**

## **Valeurs**

- Autonomie
- Respect
- Inclusion
- Participation sociale

## **Mission**

Améliorer les conditions de vie des personnes vivant avec un handicap et de leurs proches.



MRC du  
Granit

# **CHAMPS D'ACTION**

Soutien à la personne vivant avec un handicap et à ses proches

Défense collective des droits et des conditions de vie

Activités de loisirs adaptées, sociales et culturelles

# **PHILOSOPHIE D'ACTION**

L'approche est chaleureuse, accueillante et axée sur le développement de l'autonomie et des compétences.

L'inclusion, l'intégration et la participation sociale guident toutes les interventions et orientent le plan d'action de l'organisme.



# NOTRE ÉQUIPE



**Renée-Claude Drouin**  
Directrice



**Edwinsa Junie Debouquet**  
Coordonnatrice



**Alexandra Lauzon**  
Animatrice en chef- T.E.S.



**Karine Lemay**  
Intervenante



**Suzanne L'Heureux**  
Animatrice - T.E.S.



**Caroline Bouffard**  
Intervenante-CRDI



**Sara-Maude Blais**  
Développement des acquis -  
T.E.S.



**Kelly Hébert**  
Animatrice



**Louis-Jan Bolduc**  
Animateur



**Maryse Bélanger**  
Animatrice-  
Camp spécialisé  
de fin de semaine



**Gyu Nadeau**  
Aide-animateur



**Jacques Blier**  
Animateur- VEA

# Conseil d'administration



- Nathalie Gendron : Présidente- Membre parent
- Marie-Ève Brochu : Vice-présidente- Membre parent
- Claude Théberge : Trésorier- Membre parent
- Claudia Collard : Secrétaire- Membre parent
- Jean-Philippe Veilleux : Administrateur- Membre soutien



## **SOUS-COMITÉS**

### **Comité pour travailler sur la mise à jour des règlements généraux**

- Nathalie Gendron : Présidente- Membre parent
- Jean-Philippe Veilleux : Administrateur- Membre soutien
- Renée-Claude Drouin : Directrice

### **Comité pour travailler sur le budget**

- Claude Théberge : Trésorier- Membre parent
- Jean-Philippe Veilleux : Administrateur- Membre soutien
- Renée-Claude Drouin : Directrice



**14 personnes présentes à l'AGA , Le 28 mai 2025**

# Activités de loisirs adaptées, sociales et culturelles

## 1. Activités de jour

Se déroulent de 9 h 30 à 15 h. Elles offrent un cadre structuré et sécurisant, favorisant la socialisation, l'autonomie et la participation à diverses activités adaptées.

## 2. Activités de soir

D'une durée de 1 h 30 à 2 h. Elles permettent aux participants de se retrouver dans une ambiance conviviale pour des moments de loisirs et d'échange.

## 3. Camps

Offerts à différents moments de l'année, ils proposent des expériences plus complètes et immersives, favorisant la découverte, le développement des habiletés et le plaisir de vivre en groupe.

	Activités	Période	Nombre de participants
Activités de jour	Activités de jour- lundi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 03 avril-6 juin 2025</li> <li>• 8 septembre-12 décembre</li> </ul>	11 participants/période
	Activités de jour-Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 03 avril-6 juin 2025</li> <li>• 8 septembre-12 décembre</li> <li>• 6 janvier-20</li> </ul>	14 participants/période
	Vivre ensemble autrement	7 octobre 2025-mars 2026	5
	Journées Pédagogiques	6 journées pédagogiques	18
	Activités au CRDI (du lundi	Toute l'année	8

	Activités	Période	Nombre de participants
Camps	Camp Estival	23 juin- 20 aout 2025	35
	Camp de la relache	02 mars- 6 mars	23
	Camps Spécialisés de fin de semaine	Avril 2025- mars 2026 (8 fin de	13

	Activités	Nombre de soirées	Nombre de participants
Activités de soir	Boccia extérieur	15 mai-19 juin (6 soirées)	17 (participants
	Soirées TSA 1	6	8
	Soirées TSA 2	6	8
	Soirées d'Ambassadeu	6	14
	Activités culturelles et artistiques	8	11



# Activités spécifiques



## **Activités de financement**

- Quillothon 2026
- Le grand Mc Don

## **Activités et projets financés**

- Atelier de Tam-Tam financé par le réseau des éclaireurs
- Projet "Chanter pour rassembler" avec Richard Custeau financé par le CSLE
- Projet arts visuels : bois et vitrail, financé par le CSLE
- Projet d'ateliers de cuisine avec le chef François Gauthier, financé par le CSLE

## **Activités et collaborations**

- Ateliers d'art et exposition au Centre Sportif Mégantic en collaboration avec le CAB du Granit
- Ateliers d'initiation à l'utilisation du cuir avec De nouveau-cordonnerie
- Journée d'escapade rurale en vélo avec Fondation Sports Adaptés
- Journée à cheval au ranch Winslow
- Visite aux Rivières du temps à Courecelles
- Visite au musée de la Nature et des sciences de Sherbrooke
- Visite à l'aquarium du Québec
- Activité intergénérationnelle avec l'OTJ de Stratford
- Élevage de papillon
- Fête de Noël
- Spectacle de magie avec Magie-chiens
- Sortie au cinéma pour voir le film concert des Cowboys Fringants
- Visite à l'Association de Sherbrooke de la déficience intellectuelle (ASDI)

# SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS

Volet	Activités	Participants PPA
Soutien psychosocial	Yoga sur chaise (24 séances), Ateliers d'art	15
Soutien d'information et formation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conférence sur les REEI (06 novembre 2025 : Animée par Desjardins .</li> <li>• Cartable d'information sur la proche aidance (Mesures financières, la bienveillance des proches aidants, conciliation travail-famille) (novembre 2025)</li> <li>• Atelier de bien être à St Sébastien: 08 octobre 2025</li> </ul>	15
Sensibilisation et représentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiosque d'information et de sondage sur les services disponibles pour les proches aidants et leurs besoins dans les régions: Milan, St-Sébastien, Nantes, St-Ludger</li> <li>• Participation au comité de bienveillance (pour les proches aidants) : Collaboration pour la pièce de théâtre L'Heure de Mireille (28 septembre 2025).</li> <li>• Article dans l'infolettre de la Chambre du Commerce de Mégantic sur la conciliation entre proche aidance et travail</li> <li>• Article dans le journal de la Table de concertation des personnes âgées, page 14 et 15 <a href="https://www.calameo.com/read/0063854402e8842d48fa7">https://www.calameo.com/read/0063854402e8842d48fa7</a></li> <li>• Kiosque d'information à la conférence du comité des usagers</li> </ul>	Population du Granit
Soutien individuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnement dans les dossiers pour transport, intégration.</li> <li>• Accompagnement pour adaptation et déneigement de domicile</li> </ul>	17

## **Texte de Guy Dostie, dans le cadre de la conférence sur la proche aidance organisée par le comité des usagers du Granit en collaboration avec Les Soupapes de la Bonne Humeur.**

Si vous voyez une offre d'emploi « RECHERCHE PROCHE AIDANT », pensez-y bien comme il faut avant de dire oui et de donner votre nom. Prenez-moi, par exemple, j'ai obtenu le poste sans avoir fait application sans plus d'explications sur les contraintes reliées à la tâche. Si on se retrouve dans cette situation, c'est la faute de ma conjointe. Elle disait souvent : « si j'peux arrêter de travailler, je va m'assire pis j'bougerai pus ». Ben, c'est ça qui est arrivé. Depuis 2015, elle est assise dans un fauteuil roulant à journée longue. Elle a compris depuis que c'est important de préciser ses attentes, sinon tu risques d'avoir des surprises pis une surprise, c'est pas nécessairement un cadeau.

J'ai obtenu ma job de proche aidant (aidant naturel à l'époque) à la fin de l'an 2000 suite à un diagnostic de SP de forme primaire progressive. C'est la pire. Le neurologue nous informe qu'il y a des avancées importantes dans la recherche. On en conclut donc qu'un médicament sortirait bientôt et que ce mauvais épisode serait derrière nous.

Une pilule, une petite granule et tout est réglé. Cependant il s'agit d'une maladie évolutive qui progresse plus rapidement que la recherche. Le proche aidant doit donc faire les tâches que la personne aidée ne peut plus faire. Plus la maladie progresse, plus sa contribution augmente.

À ton tour de te lancer dans la recherche...d'aide : travailleuse sociale, ergothérapeute, infirmière, auxiliaires à domicile, mes essentielles. Le maintien à domicile exige la participation de tous ces intervenants en plus d'apporter quelques transformations à la maison : douche sans seuil, rails au plafond pour permettre les transferts à l'aide d'un lève-personne, élargissement des portes, ascenseur pour accéder à la maison. Sans oublier l'adaptation du véhicule.

Je n'ai jamais été très sportif et je n'aurais jamais fait d'alpinisme à cause de ma phobie des hauteurs. J'ai opté pour l'altruisme extrême qui suscite d'autres formes de vertige déstabilisantes qui menacent aussi ton équilibre.

Et la maladie continue ses ravages. Tu es plus sollicité et de ton côté, toi aussi tu vieillis, tu deviens moins patient. Tu vois tout autour de toi des couples d'amis retraités qui profitent de la vie comme nous l'aurions souhaité.

Je n'ai pas de formation pour ce type d'emploi, si ce n'est mes 3 années de médecine... au théâtre . Alors je dois apprendre sur le tas au propre comme au figuré et figurez-vous qu'il n'est pas toujours aussi propre.

Dans mon cas, j'ai absolument besoin de journées de répit consécutives à tous les mois si c'est possible, Pour qu'un répit soit réussi, il faut aussi que la personne aidée soit contente d'aller faire un séjour à l'endroit désigné. Sinon l'aidant se sent coupable et l'aidée, malheureuse. J'espère sincèrement que la Maison des aînés réservera des chambres pour permettre du répit aux aidants.

Si le maintien à domicile devient impossible pour toutes sortes de raisons, ce sera le transfert dans un CHSLD ou Maison des aînés. Le proche aidant voit alors ses tâches diminuer, mais il reste que son implication est encore importante. Il devient l'agent de la personne aidée, son René Angelil. Il verra au bien-être de sa protégée, s'assurera qu'elle est bien traitée dans le respect, agira comme intermédiaire auprès des différents intervenants. Il continuera la gestion administrative du couple, s'occupera de la logistique reliée aux divers rendez-vous et autres tâches connexes.

Être proche aidant, c'est accepter de vivre à moitié pour que l'autre ait une moitié de vie. Il faut être bienveillant et bien vaillant.

Proches aidantes, c'est ce que nos mères ont été pour nous durant toute leur vie.

J'oubliais, j'ai un poste ouvert chez moi « Proche aidant » si l'avis (L' A V I S) vous intéresse.

**Guy Dostie, 2025-09-28**



# CONCERTATION ET PARTENARIAT



## Représentations et démarches-Direction

- Demande de Participation à la fête des OTJ via la MRC
- Animation des cafés-santé prévention (Milan, St-Sébastien, Nantes, St-Ludger)
- Séance d'information sur Résultat de l'enquête SRDC SRSA projet opté pour le talent
- Clarification et mise à jour des ententes avec le CIUSSS
- Échanges avec Autisme Estrie pour développer des services
- Démarche auprès de la ville de Mégantic pour location du terrain annexe
- Discussion avec Envol Toit pour préparer nos membres à la vie en appartement
- Visite de l'organisme Coup de Pouce pour mieux comprendre et soutenir nos membres
- Participation aux AGA et événements de ROC Estrie, Action Handicap Estrie et CDC du Granit
- Tables de concertation : Réalité Jeunesse, Mettre un village autour de l'enfant, Comité Bientraitance, Table personnes handicapées CSLE, regroupement ACA à Stoke



## **Actions menées- Direction et Conseil d'administration**

- Révision des règlements généraux (dépôt au CA – adoption AGA 2026)
- Préparation des rapports annuels et documents pour l'AGA
- Analyse des services PPA avec Josée Duteau
- Mise à jour des dossiers participants
- Gestion financière et dossiers employés
- Planification et organisation des camps et encadrement des stages
- Préparation du personnel saisonnier et démarches pour subventions
- Planification et suivi des travaux : peinture, briquetage, fenestration, salle de bain, plancher, terrasse
- Soumission pour un chargé de projet – aménagement du parc
- Participation et suivi d'événements internes : fête d'été, activités et ateliers divers



## **Collaboration avec des institutions**

- CÉGEP Beauce-Appalaches – Campus de Lac-Mégantic : accueil d'une stagiaire en technique d'éducation spécialisée
- Carrefour Jeunesse-emploi : accueil d'une stagiaire
- CÉGEP Beauce-Appalaches-AGE : activités intergénérationnelles
- Maison des Aînés : activités



## **Bénévolat et stages**

Nos bénévoles et stagiaires ont totalisé 492 heures cette année. Merci pour votre engagement !



# Sensibilisation et défense des droits

- Collaboration pour la pièce de théâtre L'Heure de Mireille (28 septembre 2025)
- Exposition des œuvres d'art des membres au Centre sportif Mégantic en collaboration avec le CAB du Granit (mai 2025)
- Animation de kiosque à la Journée Mieux-Être (août 2025)
- Quillothon (février 2026)
- Service de soupe populaire (octobre 2025)
- Article dans le journal de l'Écho pour la Journée internationale des personnes handicapées
- Entrevue à la télé communautaire pour l'invitation au quillothon [facebook.com/reel/1966007210930634/?s=single\\_unit](https://www.facebook.com/reel/1966007210930634/?s=single_unit)
- Atelier de sensibilisation Classe ressource Polyvalente Montignac
- Kiosque salle public 1er cycle Polyvalente Montignac
- Kiosque au CÉGEP du Granit
- Kiosque à la soirée du comité des usagers
- Sensibilisation dans les écoles primaires et à la Polyvalente Montignac
- Journal Arc-en-Soi publié chaque début de session : <https://www.soupapesdelabonnehumeur.com/fr/a-propos/journal/>
- Orchestration et participation au Grand McDon
- Kiosques à la Place Jacques-Cartier avec Handi-Apte
- Présence au Salon des ressources du Cégep Beauce-Appalaches
- Webinaire de présentation de la ressource (24 février)
- Bénévolat à Grand tour du Lac
- Défi des maîtres – Polyvalente Montignac (octobre 2025)



# FORMATIONS ET ATELIERS



- Gestion, RH, leadership courageux, loi 27, usure de compassion, charge de travail
- Désamorcer les tensions au travail
- Reconnaissance du personnel
- Formation sur l'intelligence artificielle (premiers pas)
- Courage managérial : développer un leadership courageux
- Midis RH avec la CDC du Granit
- Formations DI/TSA : TSA 102, Sexualité des personnes autistes ou avec DI
- Formations spécifiques : Excel intermédiaire, Père proche aidant, Omega (plan d'intervention), sensibilisation à la surdité, politique salariale, premiers pas pour adultes significatifs non parentaux, Moi comme outil de gestion
- Ateliers sur conciliation proche aidance et travail
- Webinaires sur co-création, inclusion, communication en ligne et pères proches aidants
- 5 septembre : Formation Microsoft en équipe
- 17 octobre – 28 novembre : Formation en équipe DI/TSA
- 22 janvier 2026 : Se préparer à la vie en logement autonome
- Formation Plein air inclusif, sécuritaire et équipements adaptés – Formule nautique (juin 2025)
- Formation Circonflexe – Prêt-pour-bouger, octobre 2025
- Petit congrès Points de connexion pour les personnes aveugle, octobre 2025 (accompagnement de membres)
- Formation nationale en accompagnement en loisir des personnes handicapées, décembre 2025
- Présentation du programme LudoCOOP par Conseil québécois de la coopération et de la mutualité (CQCM), février 2026
- Participation à la Journée WOW en Estrie, mars 2026
- Formation – Journée estrienne du loisir, sport et plein air
- Destinée aux municipalités et OBNL en sport, plein air et loisir pour personnes handicapées, mars 2026

# Nos partenaires

- Programme régional de soutien aux organismes communautaires (PSOC)
- CIUSSS de l'Estrie CHUS (Entente de services DI, DP, TSA)
- Centraide Estrie
- Conseil Sport Loisir Estrie (CSLE)
- Trans-Autonomie – Transport adapté et collectif de la MRC du Granit
- Corporation de développement communautaire (CDC)
- Organismes membres de la CDC
- Centre local d'emploi
- Action Handicap Estrie
- Centre de réadaptation Estrie
- CIUSSE-CHUS (Granit)
- CSHC
- ACTE
- Univers du père Noël
- Fondation Sports adaptés
- Le réseau d'Éclaireurs
- Centre d'Action Bénévole du Granit
- Mc Donald Lac-Mégantic
- Le Salvatoré



# CONCLUSION

Derrière chaque activité réalisée, chaque projet mené et chaque initiative déployée, il y a une équipe de travail engagée, des participants impliqués, des bénévoles généreux et des partenaires présents. Chacun, à sa manière, contribue concrètement à créer un milieu dynamique, accueillant et porteur de sens.

Nos participants ne sont pas seulement au cœur de notre mission : ils en sont les acteurs. Par leur présence, leur implication et leur évolution, ils donnent une direction réelle à nos actions et nous rappellent, jour après jour, la pertinence de notre travail.

De son côté, l'équipe de travail a su faire preuve de rigueur, d'adaptation et de constance, assurant la qualité et la continuité de nos services. Les bénévoles et partenaires, quant à eux, enrichissent notre portée et renforcent notre capacité d'agir dans la communauté.

C'est cette complémentarité, cette collaboration concrète entre tous les acteurs, qui nous permet de poursuivre notre mission avec cohérence et engagement.

Nous abordons la prochaine année avec la volonté de continuer à bâtir sur ces bases solides, en restant attentifs aux besoins, aux réalités et aux aspirations des personnes que nous accompagnons.

Nous remercions sincèrement toutes celles et tous ceux qui contribuent, chacun à leur façon, à faire avancer notre mission.