



RAPPORT
ANNUEL

2014

2015



TABLE DES MATIÈRES

MOTS DE PRÉSENTATION	5
<i>Présidente</i>	5
<i>Coordonnatrice générale</i>	7
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME.....	9
<i>La mission</i>	9
<i>L'historique de l'approche</i>	9
<i>Ses origines dans la société québécoise</i>	10
<i>Notre engagement envers la communauté</i>	11
<i>Nos valeurs</i>	12
<i>Notre philosophie d'intervention</i>	12
ACTIVITÉS D'ÉDUCATION ET DE SOUTIEN	13
<i>Ligne d'écoute téléphonique</i>	13
<i>Ateliers intensifs de préparation à la naissance</i>	13
<i>Animatrices</i>	14
<i>Coûts</i>	14
<i>Références</i>	14
<i>Données et statistiques relatives aux ateliers intensifs</i>	14
<i>Profil des participants aux ateliers intensifs</i>	15
<i>Évaluations des parents</i>	16
<i>Cours particuliers de préparation à la naissance</i>	16
<i>Chant pré et postnatal</i>	17
<i>Accompagnements</i>	18
<i>Objectifs</i>	18
<i>Caractéristiques du service d'accompagnement</i>	18
<i>Données et statistiques relatives au service d'accompagnement</i>	18
<i>Annulations</i>	19
<i>Ententes de don</i>	19
<i>Profil des personnes accompagnées</i>	20
<i>Implication bénévole des accompagnantes</i>	22
<i>Accouchement</i>	23

<i>Allaitement</i>	24
Accompagnement d'enfants	25
Témoignage de nouveaux parents	25
VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE.....	27
Bénévolat au sein du collectif	27
Formation des nouvelles bénévoles	28
Rencontres mensuelles des bénévoles et formation continue	29
Objectifs des rencontres mensuelles.....	29
Sujets marquants abordés lors des réunions de 2014-2015.....	29
Formation continue	30
Journées de réflexion	30
ADMINISTRATION.....	31
Conseil d'administration	31
Gestion financière	32
Personnel rémunéré	32
Stagiaires	33

Veillez prendre note que même s'il n'est pas directement nommé dans le document, le père a une place prépondérante. Nous utilisons les termes « femme » et « accompagnée », car dans tous les cas, il y a une femme impliquée.

MOTS DE PRÉSENTATION

Présidente

Chères accompagnantes,

Quelle belle année pleine de nouveautés et de rebondissements nous avons traversée!

Nous pouvons être fières de notre organisme vivant et riche de la passion et du dévouement de ses membres, des femmes de cœur, engagées dans une même philosophie si nourrissante pour tous les membres de la communauté.

Si l'adaptation est une des grandes qualités de l'accompagnante, nous l'avons bien travaillée au sein de notre collectif cette année.

D'abord par l'arrivée de Chrystiane. Elle a relevé avec brio le défi de reprendre le gouvernail après Joanne qui a tenu la barre durant quatorze années. Chrystiane peut maintenant ajouter le titre « accompagnante » à celui de coordonnatrice générale pour guider le collectif vers l'accomplissement des mandats que nous nous sommes donnés. Démontrant une grande rigueur et énormément de détermination, elle a su reprendre solidement en mains tous les dossiers en cours et a assuré une bonne stabilité financière au collectif.

Pour l'embauche d'une nouvelle responsable des accompagnantes, nous avons dû nous tourner vers l'extérieur du collectif pour dénicher notre perle. Trouver une femme possédant les valeurs qui nous tiennent tant à cœur, la rigueur dont nous avons besoin afin de répondre aux demandes des parents accompagnés, avoir de la disponibilité pour nos merveilleuses accompagnantes ainsi que l'organisation pour collaborer avec Chrystiane et le CA et mener à bien notre mission, n'a pas été facile. Pourtant nous avons maintenant avec nous Stéphanie, qui répond bien à nos attentes et plus encore.

J'en profite pour remercier Laure qui a occupé le poste 3 ans, Marie-Josée et Nathalie qui nous ont bien aidés en remplissant toutes ces conditions pendant quelques mois.

Après cette belle année, je me considère toujours aussi privilégiée de participer au conseil d'administration des accompagnantes, car je peux constater, tout le travail et le dynamisme nécessaires pour remplir nos mandats.

Le conseil d'administration, par son implication, parfois en comité aidé d'accompagnantes, a contribué cette année à :

- Remettre à jour notre formation de base afin de transmettre notre philosophie du savoir-être tout en répondant aux attentes des futures accompagnantes, friandes de savoir.
- Nous rendre présentes sur les réseaux sociaux et sur internet tout en respectant nos valeurs et en offrant une image attirante qui nous représente bien. Ainsi, mieux nous faire connaître.
- Assurer, avec rigueur, la pérennité financière de notre collectif afin de pouvoir permettre la mise en œuvre de tous nos beaux projets tout en continuant notre mission première, accompagner à la naissance.

Pour tout cela et plus encore, MERCI aux membres du CA, pour votre engagement, votre rigueur et votre dynamisme.

Et surtout, un grand MERCI, belles accompagnantes, grandes dames pleines de sagesse et d'une générosité hors du commun qui rendez notre organisme si vivant, qui le nourrissez de vos idées et qui changez le monde, une naissance à la fois.

Mylène Boulette, présidente du conseil d'administration.



Coordonnatrice générale

C'est avec beaucoup de fébrilité que je suis entrée en poste le 1^{er} mai 2014. Ce fut pour moi, une année d'apprentissages.

C'est à l'automne que j'ai suivi ma formation d'accompagnante. Ça m'a permis de mieux comprendre la réalité de nos accompagnantes et surtout de ressentir ce privilège d'avoir la confiance de ces nouvelles familles afin de les assister pendant l'un des plus précieux moments de leur vie.

Quelques semaines avant mon arrivée en poste, le conseil d'administration avait amorcé un processus afin que la gestion financière se fasse autrement. Avec le changement de vérificateur, nous avons cessé d'utiliser leurs services pour faire la comptabilité mensuelle. Elle est maintenant gérée à l'interne. Je remercie le conseil d'administration de m'avoir fait confiance et avoir eu la patience de suivre mon processus d'apprentissage au fil des mois.

Ce faisant, nous avons travaillé sur la santé financière de l'organisme en révisant toutes les finances de l'organisme et en faisant de nouveaux budgets. D'autant plus qu'avec la fermeture de l'agence de la santé et la réorganisation gouvernementale, nous avons passé une grande partie de l'année dans l'incertitude concernant la suite de notre financement.

Pendant l'année, il y a eu plusieurs changements au poste de responsable des accompagnantes. Pour la première fois dans l'histoire de l'organisme, nous avons dû recruter à l'extérieur de nos membres. À travers ces mouvements, nous avons maintenu 3 priorités : répondre aux demandes de la clientèle, soutenir nos accompagnantes et maintenir l'esprit d'équipe.

Je m'étais engagé à recruter davantage d'accompagnantes afin que *Le Collectif* soit en mesure répondre à toutes les demandes d'accompagnement. Malheureusement, nous avons encore dû en refuser plusieurs, faute de bénévoles disponibles. Comme plusieurs nouvelles accompagnantes seront autonomes en 2015-2016, notre équipe sera plus grande. J'espère que nous serons en mesure de répondre à toutes les demandes l'an prochain.

Pour la prochaine année, je souhaite

1. Maintenir et améliorer la santé financière de l'organisme;
2. Recruter et former davantage d'accompagnantes;
3. Rencontrer davantage nos partenaires;
4. Rendre l'organisme plus visible, entre autres avec un nouveau site internet.

Pendant toute cette année d'apprentissage et de réorganisation, j'ai tenté de demeurer une femme de cœur afin que la raison d'être des *Accompagnantes* ne se perde pas. J'espère avoir été à la hauteur du mandat qu'on m'a offert. L'an prochain, je tenterai de maintenir la santé de l'organisme avec tout mon cœur et mon professionnalisme.

Chrystiane Naud, Coordonnatrice générale

Responsable des bénévoles et des accompagnés

« Bon! Je me lance. Ce sera un accouchement en maison de naissances. »

Mon premier accouchement ne fût pas le mien... c'était celui d'une presque inconnue. Je l'avais bien rencontrée deux fois, avec son conjoint, mais sans plus. Ils formaient un joli jeune couple. Elle était rayonnante avec son ventre tout rond. Ils habitaient au deuxième étage d'un petit logement, dans une rue abrupte et cahoteuse. Juste en face d'un autre petit logement qui arborait une toute petite porte; « sûrement celle d'Alice au pays des merveilles » ai-je pensé. Je n'ai jamais emprunté cette porte, mais je me suis bel et bien rendue au pays des merveilles. Lors d'une douce nuit de juin, le cœur battant, l'excitation à son comble et avec un trac incroyable, je me suis rendue à la maison de naissance pour y rejoindre la jeune inconnue et son conjoint. L'accompagnante du couple m'attendait à l'extérieur. Elle n'était pas comme à l'habitude : quelque chose l'animait. C'était son tour de rayonner. Nous sommes entrées dans la maison de naissances. Escortées par une sage-femme, nous sommes parvenues à la chambre. C'est là que, tout comme Alice lorsqu'elle boit le contenu du flacon, je me suis faite toute petite pour observer ce spectacle unique, puissant... magique!

Le temps me semblait dérèglé.

Je suis encore incapable de nommer l'état dans lequel j'étais ce soir-là. Je peux jurer avoir VU l'amour dans cette pièce rougeâtre à la lumière tamisée. Plus encore, j'ai vu l'un des plus beaux gestes humain qu'il est possible de faire : celui d'accompagner une maman, un couple, dans la naissance de leur enfant. Un acte intime, complètement altruiste et dénudé de jugement. Un acte régi par une foi inébranlable en la force que porte chaque femme de mettre au monde son enfant.

Il n'y a pas de mots pour décrire la bonté du cœur des femmes qui forment le noyau de notre *Collectif*.

Merci à vous mesdames, c'est un réel privilège de travailler à vos côtés.

Stéphanie Roy, Responsable des bénévoles et des accompagnés.



PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

La mission

Accompagner les femmes à l'accouchement, à la naissance de leur enfant, c'est pour les accompagnantes de Québec, une façon d'améliorer notre monde.

Nous aidons les femmes, les couples et les familles à se préparer à la naissance et à accueillir leur nouvel enfant. Nous aidons les femmes à accepter leur propre rythme, à apprivoiser cette danse entre l'enfant à naître et l'ouverture de leur corps, à découvrir leur plein potentiel, à développer leurs nouvelles habiletés parentales et à se réaliser dans leur unicité.

Notre but premier est de les aider à vivre pleinement et grandir de cette expérience. Lorsque les femmes contactent et écoutent le langage de leur corps et de leur intuition, elles redécouvrent leur force : celle de participer aux forces de la vie

En accueillant chaque parent avec ses propres spécificités, nous les aidons à apprendre à faire confiance à leur choix et à découvrir l'importance d'être lié à leur enfant avant même leur naissance...

L'historique de l'approche

Accoucher, c'est avoir confiance que son corps saura faire le travail...

Depuis des siècles, la grossesse et l'accouchement sont des moments privilégiés favorisant des relations intimes et ce, particulièrement entre femmes. Ce savoir s'est toujours transmis de mère en fille, de sœur en sœur, de femme à femme.

Le vingtième siècle apporta de grandes avancées technologiques et les progrès de la médecine ont permis de sauver beaucoup de vies. La médecine prenant davantage de place en obstétrique s'est approprié de plus en plus « le corps » des femmes. Malheureusement, ces progrès ont aussi contribué à « déconstruire » l'accouchement, en déclenchant le bris de la transmission du savoir intergénérationnel, la perte de la confiance des femmes envers la capacité de leur corps à mettre au monde leur enfant et l'oubli du sens sacré de la naissance.

1970 : Il s'amorce au Québec un mouvement critique envers la pratique obstétricale et la surmédicalisation. Les accouchements se déroulent alors de façon passive, ce qui est dû à l'usage de l'anesthésie générale, pratiquée sur de 37 % à 89 % des femmes, selon les régions.

1974 : « Une naissance sans violence », de Frédéric Leboyer, suscite un grand intérêt chez les parents. À partir de ce phénomène, l'humanisation des soins devient une préoccupation et aussi la revendication des parents.

1981 : L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) organise des colloques « Accoucher ou se faire accoucher » dans toutes les régions du Québec, mobilisant environ 10 000 personnes, majoritairement des femmes.

À la suite du colloque, les groupes militent pour : l'humanisation de la naissance, la reconnaissance des sages-femmes dans le système de santé et la mise en place des services d'accompagnement à la naissance.

La formation des accompagnantes est née du besoin des femmes : à reprendre le pouvoir de leur corps, à être respectée dans leurs besoins, leurs attentes et leurs droits et à avoir une consœur à leurs côtés afin de mieux vivre cette expérience. Ce sont les parents qui ont toujours orienté et qui orienteront toujours la vision et l'approche de l'accompagnante à la naissance.

De femme à femme, sans oublier le conjoint et la famille, *Les Accompagnantes* transmettent leur savoir, leurs émotions et leur amour. Aujourd'hui, elles s'affichent et s'affirment afin d'être connues et reconnues, pour que « l'évolution » ne les porte plus aux oubliettes.

À la suite du colloque de 1981, les formations d'accompagnantes à la naissance débutent au Québec, s'inspirant de la formation des doulas des États-Unis, mais se rapprochant davantage des caractéristiques des « DONA » (Doulas of North America) de l'Ontario et du Canada : « présence lors de la période périnatale et non uniquement à l'accouchement ». Le terme doula (maintenant accrédité par l'Association DONA des États-Unis) prend ses origines dans le grec ancien, décrivant une femme servante qui accompagne les femmes du foyer grec pendant leur maternité. Le terme est aussi associé à une soignante. La doula n'est toutefois pas une intervenante médicale : son rôle est d'informer, de préparer et d'assister la femme et le couple, qui se préparent à l'expérience unique de la venue d'un enfant et de son accueil dans le monde.

Ses origines dans la société québécoise

C'est dans un contexte de prise de conscience et de revendication à l'échelle provinciale avec le colloque « Accoucher ou se faire accoucher » et la création de différents groupes d'humanisation de la naissance que naît, en 1982, le Collectif « Les Accompagnantes ». Notre groupe a été créé par des femmes dont les besoins spécifiques en matière de services de santé périnataux ne trouvaient pas réponse dans les services offerts par le réseau de la santé et des services sociaux.

Encore aujourd'hui, on dénote une motivation profonde, commune aux gens référant à nos services, soit « le désir de vivre l'expérience de l'enfantement de façon positive ».

La clientèle se veut aussi variée que leurs besoins. Pour certaines personnes, l'accompagnement est une réponse à un besoin de connaître une relation personnalisée et privilégiée. Pour d'autres, elle apporte un soutien continu et un réconfort. Après maintenant plus de trente ans d'existence et d'expérience, la nécessité de poursuivre notre travail d'humanisation de la naissance reste entière.

Depuis 1984, année de son incorporation, *Le Collectif «Les Accompagnantes»* accompagne et soutient les femmes, les adolescentes, les couples et les familles de la région métropolitaine de Québec et ce, sans égard à leur condition socio- économique ni à leur appartenance culturelle.

Notre engagement envers la communauté

Le collectif *Les Accompagnantes* travaille dans le but d'humaniser la naissance, c'est-à-dire de replacer la femme qui accouche et sa famille au centre des préoccupations et d'accorder préséance à leur opinion quant aux décisions qui doivent être prises. Le désir de faire de l'accouchement une expérience positive et enrichissante pour la femme, le couple et toute la famille anime, jour après jour, les accompagnantes qui œuvrent au sein de notre organisme.

Le Collectif *Les Accompagnantes* est un lieu privilégié qui permet à la communauté d'exprimer et de satisfaire son besoin d'être accompagnée durant la période périnatale : grossesse, accouchement, soutien après la naissance de l'enfant et ce, jusqu'à six et parfois huit semaines postnatales.

Pour les femmes monoparentales, les adolescentes ou les nouvelles immigrantes dont le conjoint est toujours dans leur pays d'origine, l'accompagnante devient une présence, un soutien, un lien privilégié pendant l'accouchement permettant ainsi que la naissance de leur enfant soit une expérience enrichissante et positive plutôt qu'un moment de grande solitude...

Pour les femmes ou les couples vivant des difficultés d'adaptation à la grossesse, des problèmes liés à l'arrivée de bébé ou un manque de ressources, l'accompagnement devient un outil d'une grande valeur. Ce lien privilégié permet au couple de poser des questions, de comprendre les changements physiques et psychologiques qui s'opèrent tout au long de la grossesse.

Pour les femmes et les couples vivant une grossesse normale, simple et heureuse, la présence de l'accompagnante permet de se préparer à l'arrivée de leur enfant avec une personne qui répondra objectivement à leurs questions, les informant des choix qui s'offrent à eux et leur exposant les positions et mouvements qui favorisent la descente de bébé et les techniques de soulagement de la douleur afin que ceux-ci se préparent à vivre l'accouchement selon leurs choix et leurs désirs.

Bref, peu importe le statut de la femme enceinte, son niveau socio-économique, sa scolarité, son réseau, ses origines ou son orientation, son état de santé, la présence de l'accompagnante permet à la femme de se préparer à l'accouchement, au conjoint de se questionner et se positionner dans son rôle et à tous de prendre conscience du travail que bébé aura à faire lui aussi, pour venir au monde.

La grossesse est aussi une période favorable aux questionnements et aux prises de position concernant sa propre santé, le fonctionnement du système médical en regard à la maternité et à la naissance. Les parents désirent offrir à l'enfant à naître le climat idéal pour son arrivée au monde. L'accompagnante demeure à cet effet une personne-ressource précieuse pour les parents et elle encourage les échanges ou liaisons entre les différents intervenants du réseau de la santé et des services sociaux.

Nos valeurs

Le partage et le respect sont des valeurs ancrées dans l'approche de l'organisme. Ils sont toujours inter reliés.

Partager

- Donner et recevoir de l'aide. Cette transmission mutuelle lors de l'accompagnement favorise le soutien, la souplesse, l'ouverture et l'autonomie.
- Se découvrir soi-même et découvrir l'autre, dans le respect des forces et des limites de chacun.
- Accueillir et écouter, puisque chacun porte en lui sa propre histoire de vie.

Respecter

- Se respecter soi-même et respecter l'autre, dans le respect des forces et des limites de chacun;
- Acceptation de soi et de l'autre : authenticité, confiance, et confidentialité favorisent la relation et l'intimité;
- Manifester ses forces et ses faiblesses dans la conscience de ses limites et compétences.

Notre philosophie d'intervention

Les Accompagnantes gardent toujours à l'esprit que les femmes ne se font pas accoucher, mais bien que ce sont elles qui accouchent.

C'est un travail pour l'humanisation de la naissance que les accompagnantes accomplissent. Chaque accompagnée est unique avec ses compétences et ses fragilités, elle porte en elle sa propre histoire, elle a des droits et son expérience est un événement unique et normal.

L'accompagnante est issue de sa communauté. Elle possède des droits et des devoirs. En tant qu'individu et en tant que citoyenne, elle œuvre au sein d'une communauté en évolution, dans le domaine de la périnatalité, ce dont elle doit tenir compte. L'accompagnante apporte ses compétences personnelles d'agente de changement, d'aidante naturelle, de mère et de professionnelle. Ses rôles, responsabilités et devoirs s'articulent autour de ces réalités. Elle doit être disponible, responsable, honnête et créative.

L'accompagnante désire retrouver cette transmission des savoirs, pour se rapprocher du « phénomène naturel » de la grossesse et de l'accouchement.

Toutefois, l'accompagnante s'engage à agir uniquement comme accompagnante lorsqu'elle entre en contact avec des accompagnés. Elle s'assure en tout temps qu'elle respecte les limites de son rôle. Elle ne doit pas poser de gestes médicaux.

Le Collectif «Les Accompagnantes» est le seul groupe exclusivement communautaire à offrir une présence continue et personnalisée pendant la grossesse, lors de l'accouchement et dans les semaines suivant la naissance. Nos activités (écoute, information et références, accompagnement périnatal, ateliers prénataux et formation d'accompagnante périnatale pour l'ensemble du Québec) sont de nature préventive et de nature éducative. Elles permettent l'atteinte de plusieurs objectifs mis de l'avant par la Politique de périnatalité 2008-2018 du ministère de la Santé et des Services sociaux.

ACTIVITÉS D'ÉDUCATION ET DE SOUTIEN

Ligne d'écoute téléphonique

Il va sans dire que la présence régulière de la responsable des bénévoles est indispensable pour les parents. L'horaire de travail de 25 heures par semaine, sur 5 jours, a permis de répondre rapidement aux demandes et aux besoins des parents, des accompagnantes, et des partenaires. Les appels sont principalement répondus par la responsable des bénévoles, mais la coordonnatrice générale répond aussi aux demandes.

Voici une liste non exhaustive des sujets des appels reçus en 2014-2015 :

- Demande d'informations à propos de nos services, de la part de parents ou de partenaires;
- Demande d'inscription à nos services;
- Questionnements sur les différentes ressources en périnatalité;
- Besoin de précisions sur le rôle des différents intervenants lors de l'accouchement;
- Besoin de soutien, de ventiler de la part d'accompagnantes du Collectif;
- Questions d'ordre administratif, traitées par la coordonnatrice générale.

Ateliers intensifs de préparation à la naissance

Les ateliers intensifs de préparation à la naissance (AI) ont lieu une fois par mois et durent deux jours (deux samedis ou dimanches consécutifs), entre 9h et 16h. Ces ateliers de petit groupe (un maximum de 6 à 8 couples ou 12 personnes) mettent l'accent sur la préparation à la naissance. Ils ont pour but de sensibiliser les mères et les pères au pouvoir qu'ils ont au moment de la mise au monde de leur enfant et au fait qu'ils peuvent s'approprier cet événement. Dans une atmosphère d'échanges et de détente, les couples seront informés au sujet de la physiologie du travail et de l'accouchement ainsi qu'à la douleur et aux différents moyens de la gérer. L'accompagnante-animatrice montre des techniques concrètes pour aider le conjoint à s'impliquer pendant l'accouchement. De plus, les droits des femmes/parents durant le processus de la naissance sont mis de l'avant. Ces journées se veulent un lieu de préparation à la naissance et à cette grande étape de devenir parent.

Nous conseillons généralement aux futurs parents de participer aux AI dans les deux mois précédant leur date prévue d'accouchement (DPA), c'est-à-dire, entre 30 et 37 semaines de grossesse. En effet, il nous semble intéressant d'avoir des groupes assez homogènes quant au terme de leur grossesse afin que les préoccupations soient similaires. De plus, avant un certain terme, les parents ne se projettent pas encore vraiment dans l'accouchement et il peut être trop tôt pour aborder en détail la préparation à cet événement si important. Bien entendu, le choix de la date revient aux parents et dépend de leurs disponibilités ou de leurs préférences.

Cette année, la maman qui était la moins avancée dans sa grossesse au moment de l'atelier avait complété 21 semaines. La plus avancée a participé aux cours de préparation durant sa 37e semaine de grossesse.

Animatrices

Les ateliers intensifs sont animés par des accompagnantes d'expérience. Ces dernières, en plus d'être bien formées, sont habilitées à reconnaître et clarifier les besoins des futurs parents. Ces atouts leur permettent de bien transmettre la matière tout en adaptant le programme aux besoins réels des femmes et des couples présents.

Cette année, les ateliers ont été animés par :

- Mylène Boulette (6 ateliers animés);
- Sarah Gauthier-Barbeau (2 ateliers animés);
- Émilie Rivard (3 ateliers animés);
- Andréanne Bellemare (1 atelier animé).

Coûts

95\$/ couple

50\$/ femme seule

Gratuit pour les parents bénéficiaires des programmes OLO et SIPPE.

Le coût comprend un cahier récapitulatif des thèmes généraux abordés durant les ateliers.

Références

Les CLSC réfèrent fréquemment ce cours aux parents de la région. Particulièrement en période d'achalandage ou si les parents ne sont pas disponibles plusieurs soirs de semaine pour suivre leurs cours prénataux ou pour les parents qui souhaitent se préparer davantage à l'accouchement.

Lorsqu'ils ne sont pas référés par les CLSC, les parents apprennent l'existence des ateliers intensifs par leur entourage, en consultant notre site web ou par des professionnels œuvrant en périnatalité (médecin, massothérapeute, ostéopathes, etc.).

Données et statistiques relatives aux ateliers intensifs

Pour l'année 2014-2015, nous compilons un total de 12 ateliers intensifs, soit un atelier d'une durée de 2 jours par mois. Les ateliers se déroulent généralement pendant deux samedis, mais 3 ateliers intensifs ayant eu lieu sur deux dimanches. Aucun atelier n'a été annulé.

Tableau 3.1 : Données générales sur les ateliers intensifs

	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
AI effectués	15	15	13	13	11	12
Inscriptions					74	95
Absences						8
Annulations					10	9
Participants	~ 150	~ 74	~ 124	~ 100	~ 64	78
% participation					87%	82%
Participants OLO						5
Nbr moyen d'inscriptions/AI						8
Nbr moyen de participants/AI	10	5	10	8	6	7

Le nombre moyen de participants par groupe est de sept. De tous les groupes d'ateliers intensifs, aucun n'a généré de perte financière, c'est-à-dire que les sommes versées par les parents ont toujours atteint le minimum requis pour les dépenses générées par ces ateliers.

Profil des participants aux ateliers intensifs

Tableau 3.2 : Âge des mères participantes

	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
18 ans et moins	0 %	1 %	0 %	0%
19 ans - 24 ans	5 %	7 %	11 %	6%
25 ans - 29 ans	33 %	36 %	33 %	19%
30 ans - 34 ans	51 %	35 %	42 %	16%
35 ans et plus	11 %	21 %	14 %	6%
Inconnu				53%

Tableau 3.3 : Nombre de grossesses des participantes

	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
1 ^{ère}	93 %	92 %	94 %	48%
2 ^e	5 %	6 %	6 %	1%
3 ^e	2 %	1 %	0 %	0%
4 ^e et plus	0 %	1 %	0 %	0%
Inconnu				61%

Sans grande surprise, la majorité des parents qui suivent les ateliers intensifs attendent leur premier enfant.

Tableau 3.4 : Situation familiale des participantes

	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Couples	93 %	91 %	100 %	96%
Mère seule ou ayant un accompagnateur autre que le père	7 %	9 %	0 %	4%

Tableau 3.5 : Provenance des participants par région

	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Région 03	92 %	97 %	97 %	45%
Région 12	3 %	3 %	3 %	0%
Autres régions	5 %	0 %	0 %	0%
Inconnu				55%

Évaluations des parents

Les évaluations complétées par les parents à la fin des ateliers sont importantes pour nous. Elles sont lues attentivement par l'animatrice et par la responsable des bénévoles ainsi que par la coordonnatrice générale dans un souci d'amélioration des services. Les commentaires des parents sont majoritairement positifs.

Toutefois, quelques éléments pourraient être améliorés. Comme les années précédentes, certains parents mentionnent qu'ils auraient aimé aborder plus longuement la période postnatale et l'allaitement. Nous avons fait le choix d'aborder ces sujets de manière plus brève afin de consacrer plus d'importance à l'accouchement. De plus, comme nous partageons les locaux et travaillons étroitement avec Entraide Naturo-Lait, nous recommandons les parents à cet organisme qui est pour nous un partenaire important et spécialisé en allaitement. Cet organisme organise même des ateliers abordant le sujet de l'allaitement en profondeur le dimanche suivant l'atelier qui survole ce même sujet. Nous invitons les parents à y participer s'ils désirent en savoir plus à ce sujet. Pour ce qui est du sujet de la période postnatale, il pourrait être intéressant d'ajouter 30 minutes aux ateliers intensifs afin de pouvoir explorer ce sujet plus longuement.

Une maman et trois papas ont trouvé peu pertinente l'information concernant les exercices du périnée et un papa a trouvé peu pertinente l'explication de l'anatomie de la femme enceinte. De plus, une maman aurait aimé avoir davantage d'information concernant l'arrivée à l'hôpital lors de l'accouchement. Une maman a proposé qu'il puisse être intéressant de faire les ateliers intensifs sur une fin de semaine complète, soit un samedi et le dimanche suivant, et ce, au lieu de deux jours séparés au courant du mois. D'un autre côté, un futur papa a proposé d'effectuer les ateliers sur quatre rencontres. La formule deux samedis ou deux dimanches au courant du mois utilisé en ce moment représente un équilibre entre les deux besoins précédemment exprimés. Cette formule est d'ailleurs appréciée de la majorité des participants.

Soulignons qu'aucun participant ne s'est plaint du confort de la salle, contrairement à d'autres années. Remarquons que notre grande salle a été repeinte et décorée, grâce aux bénévoles d'Entraide Naturo-Lait. Le fait que les groupes aient été moins nombreux est aussi une hypothèse explicative possible. Une maman a même mentionné que le lieu était adéquat et qu'il était possible de s'installer confortablement comme souhaité, ce qui était bien apprécié.

Cours particuliers de préparation à la naissance

Le profil des personnes ayant recours aux cours particuliers de préparation à la naissance ainsi que leurs motivations sont variées. Voilà quelques exemples de cette clientèle :

- Personne qui ne souhaite pas de présence à l'accouchement et pour qui les ateliers intensifs de préparation à la naissance ne conviennent pas;
- Personnes présentant des particularités de santé mentale ou physique (ex. : personne agoraphobe);
- Parent ayant un grand besoin d'intimité et qui préfère échanger avec un nombre restreint de personnes;
- Personne ayant des limitations fonctionnelles (ex. : surdité);
- Femme ayant une grossesse à risque élevé (GARE) et qui doit rester au repos.

Le coût relatif au cours particulier est de 175 \$. Ceci inclut le temps accordé pour la définition des besoins (lors d'une rencontre ou, plus souvent, par téléphone et/ou courriel), la préparation d'un cours personnalisé, ainsi que le cours lui-même. Notons que les heures de préparation nécessaires à l'accompagnante varient selon son expérience et les besoins des parents. Un cours dure généralement de 5 à 7 heures, selon les besoins. Un supplément de l'ordre de 25 \$ pourrait être demandé pour les gens des régions périphériques, comme Portneuf ou la Beauce. Soulignons qu'un cours particulier a été donné dans la municipalité de Fossambault sur le lac, faisant partie du comté de Portneuf et qu'aucun montant supplémentaire n'a été demandé.

Cette année, nous avons reçu huit demandes de cours particuliers. Deux des couples ont annulé leur demande pour des raisons de mauvaise communication. À la suite du cours particulier, un des couples a décidé de faire une demande d'accompagnement avec l'accompagnante ayant animé leur cours.

Les demandes de cours particuliers ont répondu à différents besoins :

- Besoin d'un cours plus intime et plus personnalisé;
- Besoin de se sentir plus à l'aise lors du cours;
- Horaires de travail ne permettant pas de participer à un cours de groupe;
- Besoin d'un cours axé sur un sujet particulier : grossesse, accouchement et allaitement de jumeaux;
- Besoin d'un cours de préparation à la naissance adapté à des particularités de l'ordre de la santé mentale.

Un formulaire d'évaluation est remis aux participants lors du cours. Nous y accordons une grande importance, dans un souci constant d'améliorer nos services. Ces évaluations sont très positives. Les parents apprécient largement le fait d'avoir reçu une formation à la carte, spécifiquement adaptée à leurs besoins, intérêts et particularités. De plus, recevoir un cours dans le confort de leur foyer et de pouvoir choisir le moment qui leur convient sont des caractéristiques également très appréciées de la part de cette clientèle.

Chant pré et postnatal

Depuis 12 ans, Louise Lettre anime, pour *Le collectif*, des ateliers de chant pré et postnatal. Elle utilise des chants et des sons pour offrir aux mamans un moyen, encore méconnu, de se mettre en forme physiquement, bonifier le lien avec bébé, le vibrer et aussi s'outiller pour faire face à la douleur lors de l'accouchement.

Il n'y a pas eu de publicité pour ces rencontres en 2014-2015 et malgré tout :

- 16 femmes sont venues à au moins 1 atelier;
- Un couple a suivi 23 ateliers;
- 6 femmes ont suivi en moyenne 5 ateliers;
- 9 femmes sont venues à 1 ou 2 ateliers.

Nous sommes à repenser la formule :

- Faire davantage connaître le service par les réseaux sociaux;
- Ouvrir les ateliers en alternance de jour et de soir pour répondre aux différents besoins de la clientèle visée ;
- Envisager des conférences ou ateliers/démonstrations.

Accompagnements

La mission du service d'accompagnement est d'humaniser la période qui entoure la naissance. Pour ce faire, nous offrons un accueil sans préjugés, une présence bienveillante, un soutien adapté aux besoins des parents et une écoute active. Le service d'accompagnement vise également à redonner aux parents l'*empowerment* reliée à la grossesse et l'accouchement et l'accueil de leur enfant. Nous souhaitons ainsi leur permettre de faire des choix éclairés et se sentir pleinement impliqués dès les débuts de cette aventure qu'est la parentalité.

Objectifs

- Créer une relation de confiance avec les parents;
- Informer les parents à propos de la grossesse et de l'accouchement. Notamment au sujet des méthodes de soulagement de la douleur, des positions favorisant la descente et le passage de bébé ainsi que des interventions médicales possibles;
- Appuyer les parents dans la confiance en leurs compétences;
- Offrir une présence continue à l'accouchement;
- Soutenir et encourager la femme lors de l'accouchement;
- Reconnaître les forces et les capacités des parents et des différents intervenants et acteurs;
- Faciliter l'acceptation des événements imprévus;
- Favoriser l'adaptation à la venue de bébé en postnatal.

Caractéristiques du service d'accompagnement

- Accessible à tous : femmes, couples et familles, sans égard pour leur âge, leur orientation sexuelle, leur statut socioéconomique ou leur appartenance culturelle;
- Accueil chaleureux et sans préjugés;
- Service personnalisé, adapté aux besoins des parents;
- Disponibilité de 24h/24h pour l'accouchement, c'est-à-dire à partir de la 38^e semaine de grossesse (une grossesse normale dure entre 38 et 42 semaines);
- Des bénévoles dévouées et empathiques;
- Le respect des forces et limites de chacun/chacune.

Données et statistiques relatives au service d'accompagnement

En 2014-2015, nous avons enregistré 113 demandes d'accompagnement, alors que nous en avons enregistré 102 en 2013-2014, ce qui équivaut à une augmentation de 11 demandes d'accompagnement.

De ces 113 demandes, 63 ont été complétées pendant l'année (entre le 1^{er} avril 2014 et le 31 mars 2015), 25 seront complétées en 2015-2016 et 25 ont été annulées. Au total, 80 demandes ont été complétées en 2014-2015 puisque nous ajoutons les 17 demandes d'accompagnement de 2013-2014 qui ont été terminées cette année.

Tableau 3.6 : Nombre d'accompagnements effectués en 2014-2015

	Demandes d'accompagnements en 2014-2015	De 2013-2014 À compléter en 2014-2015	2014-2015 complétées	À compléter En 2015-2016	Annulations	Total 2014-2015
Accompagnements	113	17	63	25	25	80

Les statistiques suivantes expliquent et détaillent ces accompagnements.

Annulations

Comme il est mentionné plus haut, 25 demandes ont été annulées en 2014-2015. Ceci équivaut à 26,25% du nombre d'accompagnements de 2014-2015. Remarquons qu'en 2013-2014, 18 demandes ont été annulées en plus de 12 demandes refusées ce qui équivaut à 30 demandes qui n'ont pu être comblées, soit 33,3% des demandes de 2013-2014. La situation s'est donc améliorée.

De ces 25 demandes, nous avons dû annuler sept d'entre elles par manque d'effectif. Les 18 autres ont été annulées par les femmes accompagnées. Parmi les raisons rapportées figurent des fausses-couches, des accouchements prématurés, l'orientation vers une césarienne pour raisons médicales ou diverses raisons personnelles.

Tableau 3.7 : Nombre d'accompagnements refusés ou annulés

	2013-2014	2014-2015
Refus par manque d'accompagnante	12	7
Annulations	18	18
TOTAL	30 (33%)	25 (26%)

Ententes de don

Lorsque les parents nous adressent une demande d'accompagnement, une entente de don est conclue conjointement entre eux et *Le Collectif* concernant le montant qu'ils verseront à l'organisme. Montant pour lequel ils recevront un reçu de charité permettant une déduction fiscale. Le montant du don est proposé proportionnellement aux revenus annuels du foyer. Les ententes correspondent à environ 0,05% du revenu familial brut. Le montant est parfois révisé afin de convenir à la réalité financière des parents.

Il est important de souligner que cette entente ne s'applique pas aux familles bénéficiant du programme OLO. Le service d'accompagnement est gratuit pour celles-ci.

Le montant total des dons des usagers de 2014-2015 s'élève à 22 185\$ soit une moyenne de 277\$ par accompagnement. Parmi les demandes complétées en 2014-2015, 23 familles bénéficient du programme OLO, ce qui implique que 23 accompagnements ont été gratuits. Considérant cette information, le montant moyen des ententes de don, excluant les demandes OLO, s'élève à 390\$.

Selon le tableau suivant, le pourcentage des femmes accompagnées bénéficiant du programme OLO correspond à 28,75% des demandes totales de 2014-2015. Nous remarquons une légère augmentation par rapport à l'année précédente, soit de 5,75%.

Tableau 3.8 : Pourcentage des femmes accompagnées bénéficiant du programme OLO

	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
OLO	24%	19%	30%	28%	23%	29%
Autres clientèles	76%	77%	70%	68%	77%	71%
Non spécifiées	0%	4%	0%	4%	0%	0%

Il est important pour nous de soutenir gratuitement ces familles afin qu'elles puissent vivre une grossesse et un accouchement dans le respect de leurs choix et dans le partage humain.

Profil des personnes accompagnées

Nous offrons le service d'accompagnement à toutes les femmes, les couples et les familles qui attendent un bébé, et ce, sans égard pour leur âge, leur orientation sexuelle, leur statut socioéconomique et leur appartenance culturelle. Notre clientèle est donc très diversifiée. Afin d'adapter le service à la diversité rencontrée, nos accompagnantes font preuve de créativité, d'initiative et d'une grande capacité à collaborer avec les différents acteurs entourant la femme/famille.

Voici une liste non exhaustive des caractéristiques des femmes et familles accompagnées par Le Collectif « Les Accompagnantes » :

- Femme seule
- Couple hétérosexuel
- Couple homosexuel
- Femme québécoise
- Femme immigrante
- Femme ayant une grossesse sans complications médicales
- Femme ayant une grossesse à risques élevés (GARE)
- Femme ayant une grossesse gémellaire
- Femme se préparant à accoucher par césarienne
- Femme désirant un accouchement naturel
- Femme désirant un accouchement sous péridurale
- Femme désirant tenter un accouchement vaginal après césarienne (AVAC)
- Familles recomposées
- Femme de 40 ans et +
- Jeune femme adolescente
- Femme anglophone
- Famille de milieu défavorisé
- Étudiants
- Famille à revenus élevés
- Mère primipare
- Mère multipare
- Femme ayant une déficience intellectuelle
- Femmes ayant une déficience physique
- Femme présentant une détresse psychologique ou un diagnostic en santé mentale
- Femme en bonne santé psychologique
- Femme souffrant d'un problème de toxicomanie (alcool, drogues, etc.)
- Femme ayant subi un abus (physique ou psychologique)

Tableau 3.9 : Provenance des femmes accompagnées par région

	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Région 03	96 %	92%	95%	89%
Région 12	4 %	8%	5%	11%
Autres régions	0 %	0%	0%	0%

Pour ce qui est de la provenance des personnes accompagnées par région, nous remarquons une nette augmentation du pourcentage de demandes d'accompagnement de la région 12. Le chiffre est passé de 5% (5 demandes), en 2013-2014, à 11% (14 demandes), en 2014-2015.

Tableau 3.10 : Origines des femmes immigrantes accompagnées

	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Afrique	13	14	9	16	6
Amérique du Sud	8	5	5	4	2
États-Unis	0	0	0	0	0
Asie	2	2	1	3	1
Europe	8	11	2	2	6
Océanie					0
Autres					3
Total	31	32	17	25	18

Cette année, environ 15% des demandes provenaient de mères immigrantes comparativement à 23% l'an dernier. La majorité des accompagnées immigrantes provient d'Afrique et d'Europe. Il est à noter que ces données ne concernent que les mères, car l'origine des pères n'est pas une donnée enregistrée.

Tableau 3.11 : Répartition des femmes accompagnées selon leur âge

	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
- de 18 ans	4%	3%	0%	0%
18 à 24 ans	5%	6%	9%	5%
25 à 29 ans	32%	28%	30%	26%
30 à 34 ans	41%	35%	41%	43%
35 ans et +	20%	25%	20%	26%
Inconnu	0%	3%	0%	0%

Comparativement à l'année 2013-2014, ces données montrent une légère augmentation du pourcentage des femmes âgées de plus de 30 ans. En contrepartie, nous observons une légère diminution du pourcentage des demandes qui sont faites par des mères de 18 à 29 ans.

Tableau 3.12 : Statut conjugal des femmes accompagnées

	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Avec conjoint	87%	81%	79%	79%	86%
Sans conjoint	10%	19 %	18%	21%	13%
Inconnu	3%	0%	3%	0%	1%

Tableau 3.13 : Nombre de grossesses des mères accompagnées

	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
1 ^{re} grossesse	42%	47%	38%	49%	40%
2 ^e grossesse	38%	28%	36%	31%	28%
3 ^e grossesse	11%	12%	14%	15%	22%
4 ^e grossesse et +	6%	13%	9%	5%	5%
Inconnu	3%	0%	3%	0%	5%

Implication bénévole des accompagnantes

Les bénévoles accompagnantes œuvrant pour le Collectif sont des femmes de cœur, compréhensives et passionnées par la périnatalité. Elles s'engagent pleinement dans l'accompagnement de chaque femme/couples en y mettant beaucoup de leur temps et de leur énergie. Leur implication et leur disponibilité, en termes d'heures, sont donc difficilement calculables. Le tableau présenté dans cette section détaille uniquement l'implication des accompagnantes selon leur présence et les communications rapportées lors de la période prénatale, de l'accouchement ainsi qu'en période postnatale. Il est donc possible d'affirmer que les chiffres rapportés ci-dessous représentent les heures minimales d'implication des bénévoles puisque les heures de disponibilité n'y sont pas calculées. Rappelons que les accompagnantes sont disponibles 24h/24h à partir de la 38^e semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement et qu'une grossesse normale dure entre 38 et 42 semaines.

Tableau 3.14 : Implication des bénévoles accompagnantes

	2011-2012	2012-2013	2013-2014 ¹	2014-2015	
				Total	Moyenne par accompagnement
Nombre de rencontres prénatales	195	150	190	164	2
Heures en rencontres prénatales	433 h	313 h	413 h	333 h	4 h
Nombre de présences à l'accouchement	77	47	70	73	N/A
Heures de présence à l'accouchement	997 h	567 h	774 h	945 h	12 h

¹ Les statistiques de 2013-2014 prennent en compte 100 accompagnements qui ont été complétés ou annulés en 2013-2014 et pour lesquels les synthèses ont été remplies. Il manquait onze synthèses à ce moment.

Nombre de rencontres postnatales	145	86	87	84	1
Heures en rencontres postnatales	250 h	180 h	169 h	143 h	2 h
Nombre d'appels téléphoniques	711	484	513	587	7
Heures en appels téléphoniques et courriels	209 h	163 h	240 h	277 h	4 h
Total d'heures	1889 h	1223 h	1596 h	1698 h	22 h
Total d'heures ajusté²	2350 h	1474 h	2743 h	2019 h	25 h

Selon les données présentées dans le tableau 3.14, il est possible d'affirmer qu'un accompagnement moyen exige au moins 25 heures de bénévolat : 6 heures en rencontres pré et postnatales, 12 heures de présence à l'accouchement, 4 heures de communications (téléphones, texto, courriels) et 3 heures de transport et de préparation. Ces données, en plus des heures de disponibilité non comptabilisées, montrent bien toute la dévotion de nos accompagnantes bénévoles.

Accouchement

L'essence de l'accompagnement se trouve lors de l'accouchement. Les accompagnantes bénévoles passent en moyenne 12 heures en compagnie de la femme accompagnée lors de l'accouchement. Elles doivent s'adapter non seulement aux différents besoins de la mère/famille, mais également aux différents contextes (interventions médicales, intervenants, milieux, etc.). Les tableaux qui suivent montrent certains des différents contextes auxquels nos accompagnantes doivent s'ajuster.

Tableau 3.15 : Répartition des femmes accompagnées selon le choix de l'intervenant

	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Omnipraticien	37%	37%	31%	43%	33%
Obstétricien	51%	46%	36%	37%	46%
Sage-femme	6%	3%	9%	10%	13%
Inconnu	6%	14%	24%	10%	9%

² Le total d'heures ajusté comprend l'ajout du nombre approximatif de temps de transport et de préparation relatif à chaque accompagnement. Pour estimer les heures de transport et préparation, nous avons calculé une heure de transport et de préparation par déplacement. Le nombre de déplacements s'élève à 321 (nombre de rencontres prénatales + nombre de présences à l'accouchement + nombre de rencontres postnatales).

Tableau 3.16 : Interventions médicales

Interventions	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2014-2015
Césariennes (en cours de travail seulement)	19%	11%	17%	5%	18%
Césariennes totales (en cours de travail et électives)	31%	19%	19%	23%	25%
Péridurales	41%	52%	53%	36%	53%
Forceps	1%	2%	2%	4%	3%
Ventouses	12%	9%	15%	7%	13%
Antibiotiques	2%	14%	21%	15%	20%
Ruptures des membranes	29%	44%	40%	27%	33%
Épisiotomies	3%	9%	9%	3%	6%
Inductions de travail (déclenchements)	31%	30%	27%	23%	30%
Accouchements naturels	41%	35%	36%	42%	38%

Selon le tableau 3.16, nous enregistrons une présence à un taux d'accouchement naturel semblable à celui de l'an passé. Il est à souligner qu'un accouchement naturel se définit ici par un accouchement sans péridurale et sans césarienne. Nous considérons ainsi un accouchement naturel, car nous désirons faire ressortir l'impact du rôle de l'accompagnante sur le déroulement de l'accouchement.

Allaitement

Lors des premières heures postnatales (0 sem.), ainsi que lors des communications et des rencontres postnatales (6 sem.), les bénévoles accompagnantes compilent le mode d'alimentation choisi par la mère.

Tableau 3.17 : Choix du mode d'alimentation du bébé

	2011-2012		2012-2013		2013-2014		2014-2015	
	0 sem. ³	6 sem. ⁴	0 sem.	6 sem.	0 sem.	6 sem.	0 sem.	6 sem.
Allaitement maternel	95%	92%	92%	78%	93%	88%	91%	59%
Préparation lactée	5%	8%	8%	22%	7%	12%	5%	15%
Inconnu	---	---	---	---	---	---	4%	26%

Notons que les mères qui extraient leur lait et nourrissent leur bébé avec ce lait sont considérées dans la catégorie *allaitement maternel*.

³ 0 sem. : à la naissance

⁴ 6 sem. : à 6 semaines postnatales

Dans l'ensemble, les taux de l'année 2014-2015 ressemblent à ceux de l'année précédente, sauf pour ce qui est de l'allaitement maternel à 6 semaines postnatales. Ce bas pourcentage peut s'expliquer en partie par le fait qu'il nous manque 26% des données relatives à l'alimentation à 6 semaines postnatales. Une des raisons pouvant expliquer le fait que ces données ne soient pas compilées se traduit par un suivi postnatal terminé avant la 6^e semaine postnatale.

Parmi les mères qui n'allaitent ni à la naissance ni à 6 semaines postnatales, les raisons mentionnées sont : complications médicales (pour la mère ou pour le bébé), aucun intérêt pour l'allaitement maternel, consommation de psychotropes (médicaments ou drogues). Pour ce qui est de celles qui n'ont pas maintenu l'allaitement maternel au-delà de 6 semaines, les raisons soulevées sont : complications médicales, réseau social pauvre et difficultés économiques, malaises face à l'allaitement en public, préférence pour la préparation commerciale.

Accompagnement d'enfants

Cette année, nous avons reçu six demandes d'accompagnement pour des enfants. Deux d'entre elles ont été annulées. Nous compilons donc quatre accompagnements d'enfants pour 2014-2015. Une augmentation de trois par rapport à l'année précédente. Au total, 9 enfants ont été accompagnés. Ils étaient âgés entre 1 et 12 ans.

Témoignage de nouveaux parents

Comme des milliers et des milliers de femmes avant moi, j'ai donné naissance. J'ai chantoné doucement la naissance du fond de mes tripes, j'ai respiré mes contractions, j'ai marché, j'ai tourné sur le ballon, j'ai adopté plusieurs positions douloureuses et je me suis abandonnée aux hormones. Puis je me suis traînée, m'appuyant de plus en plus lourdement sur mon amoureux et ma sœur. Respirant de moins en moins bien, oubliant parfois de le faire, jusqu'à me demander comment c'était possible d'être toujours vivante. J'ai pleuré, j'ai hurlé et j'ai grogné. J'ai oublié de parler, j'ai fait silence, j'ai perdu pied, j'ai oublié jusqu'à mon nom. Plusieurs fois, j'ai voulu abandonner, je me suis senti lâche. Je me suis cru lâche d'y avoir seulement pensé. Et j'ai poussé. Cette poussée si intense, qui monte comme du fin fond des âges, celle qui brûle comme du feu, même immergée dans l'eau. La force des contractions m'engloutissait littéralement dans une spirale d'une intensité sans pareil. Puis la vie est venue. Notre Léo-Victor est venu se nicher contre nous. Sa flamme a balayé ma douleur.

Plusieurs fois, en 32 heures d'accouchement, j'ai atteint ma limite. Plusieurs fois je l'ai dépassée, et de loin. Jamais je n'aurais pu croire que j'avais cette force en moi, cette puissance. Je n'aurais pas cru possible de ressentir autant de douleurs, ayant reçu la péridurale à ma première grossesse. Je ne pense pas que j'aurais pu passer au travers sans les gens avec moi. J'avais une équipe fabuleuse. Quatre sages-femmes extraordinaires se sont succédé à mes côtés. Un conjoint fantastique qui nourrissait tout le monde, qui m'a accompagné quand les choses se sont corsées en poussant si fort dans mon dos qu'il ne sentait plus ses mains et ce pendant des heures. Ma meilleure amie avec ma grande fille si sage qui a mis des pétales de fleurs dans la piscine et qui a su respecter son propre rythme. Ma sœur, l'accompagnante avec un grand A, celle qui à mon sens, murmure à l'oreille des parturientes et qui a su être profondément en phase avec ce que je vivais.

Quand le «J'en peux plus!» a franchi mes lèvres pour la première fois, j'y croyais dur comme fer. Et j'y ai cru chaque autre fois. J'étais complètement dépassée, je me suis perdu. J'ai demandé à ma sœur de me parler, de parler à mon âme, de ne pas me laisser partir. Juste ces mots : «Parle-moi!» Elle m'a entendu, m'a comprise et m'a aidé à revenir. Elle a fait la différence. Elle a su m'aider à m'ancrer. Sans parler de toutes ces positions si douloureuses qui ont accompli des miracles sur mon col, sur mon bébé en postérieur qui s'est tourné dans mon bassin. Toujours là, la main douce, tendue vers moi. Montrant par l'exemple à mon amoureux qui, excellent élève, s'empressait de me soulager. Elle fut là, massant mon corps, humectant mes lèvres et mon front, me rappelant sans cesse ce que je pouvais faire. Croire en moi. Et même après la naissance de Léo, elle m'a redonné le mérite de mon accouchement, redonné mes victoires. J'ai eu honte d'avoir pensé abandonner, j'ai cru être faible. Elle m'a fait comprendre, elle m'a montré toute la force et toute la beauté de ce que j'avais fait. Je me suis senti femme, forte et belle. Quand je lui ai dit que j'avais réussi grâce à elle, elle m'a rappelé que j'avais réussi grâce à moi. Que j'avais fait des choix tout au long de mon accouchement, mes choix à moi et que je n'avais pas abandonné! Pour moi, c'est ça une accompagnante, elle a cheminé avec moi. Et j'ai pu avoir mon accouchement de rêve.

Jasmine Boulette



VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Bénévolat au sein du collectif

Selon nos règlements généraux, il existe plusieurs types de membres :

- Membre accompagnante active : celle-ci s'engage à faire des accompagnements dans l'année qui suit ou à faire du mentorat auprès des accompagnantes.

En juin de chaque année, nous renouvelons avec les accompagnantes un contrat d'engagement pour la prochaine année.

En juin 2014 :

- 14 accompagnantes se sont engagées à faire des accompagnements;
- 3 accompagnantes se sont engagées à faire des accompagnements et du mentorat;
- 1 accompagnante s'est engagée à faire du mentorat;
- 3 accompagnantes actives n'ont pas renouvelé;
- 4 mentors n'ont pas renouvelé.

Donc en juin 2014, nous avons 17 accompagnantes actives pour faire des accompagnements, dont 3 étaient aussi mentors et 1 ne faisait que du mentorat.

- Membre accompagnante inactive

Parmi ces 17 accompagnantes actives :

- 4 ont été non disponibles pour des raisons de santé ou pour un congé de maternité;
- 1 est allé travailler hors du pays pendant 6 mois;
- 1 a quitté puisqu'elle n'était plus disponible.

C'est donc 11 bénévoles d'expérience qui ont travaillé fort pour répondre le mieux possible aux demandes des futurs parents.

Heureusement nous avons recruté 7 nouvelles accompagnantes comme vous pourrez le lire plus bas.

- Membre de soutien
 - 1 membre de soutien, anime les chants prénataux;
 - 7 membres au conseil d'administration (c.a.);
 - 2 membres du c.a. ont dû quitter pour des raisons de disponibilité, l'une en septembre et l'autre en janvier;
 - 1 nouvelle membre s'est jointe au c.a. en janvier.
- Membre honoraire

Nous n'avons aucun membre honoraire même si nous recevons chaque année un don via Centraide d'une ou quelques personnes.

NOUS TENONS REMERCIER SINCÈREMENT TOUTES NOS ACCOMPAGNANTES QUI ONT ÉTÉ TRÈS DISPONIBLES ET GÉNÉREUSES DE LEURS PRÉCIEUX TEMPS ET DE LEUR CHALEUREUSE PRÉSENCE!

Formation des nouvelles bénévoles

Après avoir suivi la formation de base, celles qui souhaitent se joindre au *Collectif*, doivent faire parvenir un formulaire d'adhésion portant sur leurs motivations et leurs expériences.

Elles sont rencontrées lors d'une entrevue. Celles qui sont retenues doivent poursuivre leur formation. La décision tient compte de la capacité de l'organisme à accueillir de nouvelles bénévoles et à les former, mais aussi de l'adhésion de la candidate aux valeurs fondamentales partagées par l'ensemble du groupe. Nous tenons compte aussi de ses disponibilités et de ce que nous percevons de la personnalité de la candidate afin de préserver la cohésion du groupe.

Chaque nouvelle accompagnante rencontre la responsable des bénévoles. Celle-ci prend le temps de lui expliquer les étapes de leur intégration dans *Le Collectif*, et leur explique la vie associative.

Chacune doit poursuivre avec une formation pratique qui consiste en au moins une «observation» pendant laquelle elle accompagne une accompagnante d'expérience. Par la suite, si elle est prête, elle prend la responsabilité d'un accompagnement sous la supervision d'une accompagnante d'expérience. Cette intégration peut se prolonger sur plusieurs mois (6-9 mois). Sa durée dépend notamment de la disponibilité de l'accompagnante, mais aussi du nombre de parents qui acceptent d'accueillir dans cette belle aventure qu'est la naissance de leur enfant une accompagnante en formation.

Formation de base septembre et octobre 2014 :

10 participantes

- Chrystiane, la coordonnatrice générale, participe à cette formation et devient accompagnante;
- 3 autres personnes se sont jointes au collectif suite à cette formation. L'une d'entre elles a quitté à la suite de son intégration, réalisant que l'accompagnement n'était pas un engagement qui lui convient pour le moment.

Formation de novembre et décembre 2014 :

9 participantes

- Nathalie, nouvelle responsable des accompagnantes (RdA) participe à cette formation et devient accompagnante et elle le demeure même après avoir quitté le poste de RdA;
- 2 autres personnes manifestent l'intérêt pour rejoindre le collectif, mais seulement l'une d'entre elles est retenue;

Formation de février et mars 2015

8 participantes

- Stéphanie, nouvelle responsable des accompagnantes participe à cette formation et devient accompagnante;
- 3 autres personnes manifestent l'intérêt à se joindre au collectif, mais ne seront rencontrées qu'après le 1^{er} avril 2015 donc dans la prochaine année financière.

Nous avons donc recruté 7 nouvelles bénévoles durant l'année 2014-2015. Et nous savons déjà que de nouvelles accompagnantes veulent se joindre à nous pour la prochaine année.

Par ailleurs, un comité de mise à jour de la formation de base travaillait déjà depuis 2012-2013 sur la restructuration du contenu de la formation ainsi que du document remis aux participantes. Le comité est formé des animatrices qui souhaitent continuer à animer et de quelques accompagnantes intéressées au contenu. Nous avons profité de sa présence l'étudiante sage-femme embauchée pendant 8 semaines pendant l'été pour travailler plus activement avec le comité. D'autant plus que cette étudiante, Jessie Lapointe, est une accompagnante active au sein du collectif depuis quelques années.

Nous avons donc, depuis l'automne, un contenu plus à jour et un document complètement revu. Il reste encore certaines sections à retravailler légèrement. Nous espérons que cette révision soit complètement terminée en 2015-2016.

Les animatrices pour 2014-2015 ont été Gemma Gravel, Sarah Gauthier, Caroline Fontaine, Jessie Lapointe, Louise Lettre, Mylène Boulette, Marie-Josée Huot, Émilie Rivard, Juliette Leroy, Chrystiane Naud

Rencontres mensuelles des bénévoles et formation continue

Les réunions mensuelles (RM) ont lieu une fois par mois sauf en juillet pour les vacances. C'est un lieu d'échanges, de partage et de formation continue. En mai, la rencontre ce sont les journées de réflexion et en juin c'est l'assemblée générale annuelle. Le nombre d'accompagnantes présentes aux rencontres varie entre 9 et 16 personnes.

Objectifs des rencontres mensuelles

- Échanger sur les nombreux accompagnements;
- Partager des renseignements utiles;
- Discuter et réfléchir aux enjeux et aux décisions liés à la vie associative;
- Présenter les demandes d'accompagnement;
- Apporter un soutien entre accompagnantes;
- Augmenter la cohésion du groupe;
- Souligner des événements spéciaux (ex. : Semaine de reconnaissance des bénévoles);
- Participer à des activités de formation continue.

Sujets marquants abordés lors des réunions de 2014-2015

- En mai 2014, arrivée de Chrystiane à titre de coordonnatrice générale;
- Juin 2014, entrée en poste de Marie-Josée à titre de responsable des bénévoles;
- Réflexion en groupe sur la décision d'aller recruter à l'extérieur du collectif suite au départ de Marie-Josée;
- Novembre 2014, arrivée de Nathalie à titre de responsable des bénévoles;
- Présentation et animation du Livre : *Ma mère c'est la plus forte* par l'auteure Cynthia Durand.
- Février 2015, arrivée de Nathalie à titre de responsable des bénévoles;
- Réflexion en groupe suite à l'inscription d'un homme à la formation de base pour devenir accompagnante.

Formation continue

En plus de la formation offerte lors des rencontres mensuelles, 5 personnes ont assisté à une conférence de Bernadette de Gasquet au sujet du périnée et des abdominaux.

Journées de réflexion

Les journées de réflexion ont eu lieu les 17 et 18 mai. Ces journées nous offrent une occasion de convivialité et de partages puisque nous passons ensemble 24 à 36 heures ensemble, dans un cadre différent de celui où nous travaillons habituellement. Quinze accompagnantes ont participé au moins à une journée et la majorité était présente pendant les deux jours.

Les objectifs de ces journées sont :

- Faire un bilan de l'année qui vient de se terminer et proposer des nouvelles idées ou manières de faire afin de mieux répondre à la clientèle;
- Prendre le temps de nous arrêter sur certains sujets de fond liés à l'accompagnement;
- Créer et maintenir l'esprit d'équipe.

Lors de la rencontre de mai 2014, nous avons traité des sujets suivants :

1. Départ de Joanne Tessier à titre de coordonnatrice générale de l'organisme après 14 ans et départ de la responsable des accompagnantes qui prévoyait quitter son poste en juin. Les accompagnantes ont manifesté leurs préoccupations : une ouverture au changement ainsi qu'une préoccupation à maintenir le savoir-être et le savoir-faire de l'organisme.
2. Plusieurs accompagnantes ont participé à une formation de 3 jours avec Bernadette de Gasquet au sujet de l'accouchement physiologique. Elles ont partagé avec les autres accompagnantes certaines informations.
3. Augmentation de la présence des accompagnantes sur les réseaux sociaux. Comme notre clientèle a généralement moins de 35 ans, elle est très présente sur les réseaux sociaux. Nous avons établi des limites de confidentialité pour les accompagnantes : il pourrait y avoir des photos de groupe, mais les accompagnantes ne seront pas identifiées individuellement. Aucune photo ne pourra être identifiée et reliée à la page Facebook individuelle des accompagnantes.

ADMINISTRATION

Conseil d'administration

Plusieurs membres peuvent s'impliquer au conseil d'administration (CA) du *Collectif Les Accompagnantes* :

- Membres accompagnantes;
- Membres accompagnés;
- Membre représentant de la communauté (1 seul siège).

Le conseil d'administration a travaillé encore très fort cette année.

En avril 2014 ils ont dû embaucher une nouvelle coordonnatrice et la soutenir pour qu'elle puisse fermer l'année financière, écrire le rapport annuel et préparer l'assemblée générale annuelle.

Ils ont travaillé toute l'année avec la coordonnatrice générale après avoir rapatrié la gestion de la comptabilité mensuelle dans l'organisme plutôt que de faire affaire avec une firme comptable externe. Ceci nous a permis de revoir les budgets et nous assurer d'une meilleure santé financière.

À plusieurs reprises dans l'année, le conseil d'administration a remis sur pied un comité d'embauche afin de combler le poste de responsable des bénévoles : en mai pour juin, en octobre et en janvier.

Ils ont repensé la promotion du *Collectif* en y intégrant plus activement les réseaux sociaux. D'abord en étant plus actif sur Facebook puis en faisant refaire complètement le site web. Bien que le nouveau site sera mis en place en début de l'année financière 2015-2016, ils y ont travaillé jusqu'en mars où ils ont donné le contrat pour les prochains mois.

En bref, le conseil d'administration cette année ça a été :

- 7 membres au conseil d'administration (c.a.);
- 2 membres du c.a. ont dû quitter pour des raisons de disponibilité, l'une en septembre et l'autre en janvier;
- 1 nouvelle membre s'est jointe au c.a. en janvier.

C'est aussi :

- 8 rencontres mensuelles régulières
- 4 rencontres spéciales
- 600 courriels dont
- 2 décisions importantes prises par courriel.

MERCI À VOUS TOUS POUR VOTRE PRÉCIEUSE COLLABORATION ET SURTOUT MERCI POUR VOTRE SOUTIEN ET VOTRE PATIENCE LORS DE MES NOMBREUX APPRENTISSAGES.

Gestion financière

Quelques semaines avant l'arrivée en poste de la nouvelle coordonnatrice générale, le conseil d'administration avait amorcé un processus afin que la gestion financière se fasse directement au bureau au lieu d'utiliser les services d'une firme comptable externe. Ce processus nous permettra de sauver beaucoup d'argent et nous assurer que tout est comptabilisé dans les bons postes. Ceci nous a aussi permis de revoir complètement notre budget et nos dépenses.

Avec les mesures d'austérité prises par le gouvernement en place et la fermeture de l'Agence de la santé et des services sociaux (ASSS), nous avons passé une partie de l'année dans l'incertitude. La gestion de notre subvention principale venant du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) sera maintenant gérée par le nouveau Centre intégré universitaire de santé et services sociaux (CIUSSS).

Finalement, notre subvention PSOC a été renouvelée avec une augmentation de 1% tel que prévu.

Notre incertitude n'est pas complètement terminée puisque nous n'avons renouvelé notre subvention que pour 18 mois alors que nous la renouvelons pour 3 ans... De plus, nous ne connaissons pas encore l'impact qu'auront les coupures sur notre clientèle...

Grâce au télébingo Rotary, le club Rotary de L'Ancienne-Lorette nous a généreusement soutenus encore cette année. Leur soutien nous a aidés dans le financement de la mise à jour de nos documents, dans la promotion de notre organisme et à offrir un soutien plus soutenu à notre clientèle plus démunie et plus à risque.

MERCI AU CLUB ROTARY DE L'ANCIENNE-LORETTE

Personnel rémunéré

Comme il a été décrit à plusieurs endroits dans ce rapport annuel. Cette année a été marquée par beaucoup de mouvement de personnel avec tout ce que ça exige d'adaptation, de réorganisation et d'apprentissage.

À travers ces mouvements, nous avons maintenu 3 priorités : répondre aux demandes de la clientèle, soutenir nos accompagnantes et maintenir l'esprit d'équipe.

À l'été 2014, une étudiante sage-femme a soutenu la coordonnatrice générale et la responsable des bénévoles pour répondre à la clientèle, répondre aux demandes d'accompagnement que nous ne pouvons jumeler faute d'avoir suffisamment de bénévoles disponibles pendant la période des vacances estivales. Elle a aussi regroupé l'ensemble de l'information du comité de révision de la formation de base et refaire complètement la partie physiologie de l'accouchement.

Stagiaires

Pendant plusieurs semaines de la session d'hiver 2015, une équipe de 4 stagiaires finissants en technique de documentation a revu complètement notre mode de classement, ils ont fait un gros travail de classement et de destruction dans nos archives tout en respectant les lois et règlements qui s'appliquent.

Ils ont aussi structuré une nouvelle arborescence de classement dans nos ordinateurs. Merci à Roxanne Jones, Daniel Dumaresq, Jean-Christophe Gagné et Jennifer Labeaume.

Roxanne a continué à venir à quelques reprises, bénévolement afin de nous aider à terminer le travail.

Promotion de l'organisme

Comme notre clientèle a généralement moins de 35 ans, on les retrouve davantage sur les réseaux sociaux. En 2014-2015, nous avons y été beaucoup plus présents notamment par notre page Facebook. Nous avons commencé à être plus actifs sur notre page Facebook à partir de juin 2014. 295 personnes aimaient notre page à ce moment et ça ne bougeait pas beaucoup depuis plus d'un an. Au 31 mars 2015, 478 personnes aimaient notre page et nous avons atteint le 500 'j'aime' quelques jours plus tard.

Nous avons aussi mis à jour notre dépliant et nous en avons fait imprimer 5000 nouveaux afin de les distribuer auprès de nos partenaires et collaborateurs.

Notre site internet avait besoin d'une sérieuse mise à jour, non seulement pour une esthétique plus actuelle, mais aussi afin de le rendre plus sécuritaire, plus facile à visiter et qu'il soit plus simple pour la clientèle et d'y découvrir nos services. Même si le nouveau site web sortira en début d'année 2015-2016, tout le travail a été fait cette année.

En terminant, nous aimerions remercier les familles et les conjoints de nos accompagnantes puisque lors que celles-ci quittent la maison pour aller accompagner une femme qui accouche, elles n'ont aucune idée du temps que cela prendra ni de l'heure où elles rentreront.

Merci de tenir le fort et de permettre à ces femmes généreuses de donner de leur temps aux futurs parents.

Merci aussi à tous nos généreux donateurs! Merci à tous les parents qui nous soutiennent par leurs dons généreux!

Bonne lecture et à l'an prochain!

