



# **RAPPORT ANNUEL**

**2015 – 2016**

**COLLECTIF**

**LES ACCOMPAGNANTES**

**DE QUÉBEC**



## **TABLE DES MATIÈRES**

<b>MOTS DE PRÉSENTATION</b> .....	5
Présidente.....	5
Coordonnatrice générale.....	6
<b>PRÉSENTATION DE L'ORGANISME</b> .....	8
La mission.....	8
L'historique de l'approche.....	8
Notre engagement envers la communauté.....	9
Nos valeurs.....	10
Le partage.....	10
Le respect.....	10
Notre philosophie d'intervention.....	10
<b>ACTIVITÉS D'ÉDUCATION ET DE SOUTIEN</b> .....	12
Ligne d'écoute téléphonique.....	12
Ateliers intensifs de préparation à la naissance.....	12
Animatrices.....	13
Coûts.....	13
Références.....	13
Données et statistiques relatives aux ateliers intensifs.....	13
Profil des participants aux ateliers intensifs.....	14
Évaluations des parents.....	15
Cours particuliers de préparation à la naissance.....	15
Chant pré et postnatal.....	16
Groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement ».....	17
Formation de base « Devenir accompagnante à la naissance ».....	18
Mai et juin 2015 :.....	18
Octobre 2015 :.....	18
Novembre et décembre 2015 :.....	18
Février 2016 :.....	18
<b>L'ACCOMPAGNEMENT</b> .....	19
Objectifs.....	19

Caractéristiques du service d'accompagnement .....	19
Données et statistiques relatives au service d'accompagnement .....	20
Annulations .....	20
Profil des personnes accompagnées.....	21
Accouchement .....	23
Allaitement.....	24
Accompagnement d'enfants.....	24
<b>TÉMOIGNAGE DE NOUVEAUX PARENTS .....</b>	<b>25</b>
<b>ENTENTES DE DON .....</b>	<b>26</b>
<b>VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE.....</b>	<b>27</b>
Bénévolat au sein du collectif.....	27
Membres accompagnantes actives ou mentors :.....	27
Membres de soutien.....	28
Membres honoraires.....	28
Implication bénévole des accompagnantes actives.....	28
<b>FORMATION.....</b>	<b>31</b>
Formation des nouvelles bénévoles .....	31
Rencontres mensuelles des bénévoles accompagnantes et formation continue .....	31
Objectifs des rencontres mensuelles .....	31
Sujets marquants abordés lors des réunions de 2014-2015 .....	32
Formation continue .....	32
Journées de réflexion .....	33
<b>ADMINISTRATION .....</b>	<b>34</b>
Conseil d'administration .....	34
Personnel rémunéré.....	35
Gestion financière.....	35
Promotion de l'organisme .....	37

*Veillez prendre note que même s'il n'est pas directement nommé dans le document, le père a une place prépondérante. Nous utilisons aussi le terme conjoint pour désigner le partenaire de vie même si certains couples accompagnés sont des femmes homoparentales. Nous utilisons les termes « femme » et « accompagnée », car dans tous les cas, il y a une femme impliquée. Sachez que malgré ces « restrictions » grammaticales, notre organisme se veut inclusif et ouvert.*

## MOTS DE PRÉSENTATION

### Présidente

Quelle année, remplie de défis ! Les membres du conseil administratif ont eu plusieurs réflexions à faire, des décisions très importantes à prendre, des suggestions et des recommandations à transmettre pour assurer la continuité de notre précieux *Collectif*.

La relocalisation de nos locaux a, bien sûr, été au cœur de nos préoccupations depuis plusieurs mois. Il fallait trouver l'endroit idéal, sans devoir couper dans les services à la clientèle, un endroit que les accompagnantes pourraient s'approprier et où nos services pouvaient perdurer.

Il nous est apparu que *Le Collectif Les Accompagnantes* est extrêmement fort, car il est solidement tissé de la passion de personnes impliquées ayant le cœur grand ouvert. Notre collectif est fort de la participation des accompagnantes aux réunions mensuelles et aux journées de réflexions, ou le partage du vécu en accompagnement, des questionnements, des besoins, des réflexions, des idées et de l'expérience de chacune, nourrit le groupe. Notre collectif est fort des comités qui s'impliquent à développer et à ajuster les services que nous offrons. Notre collectif est fort de l'engagement, au sein du conseil d'administration de personnes ; accompagnantes, accompagnées, membres de la communauté, qui ont à cœur de prendre soin de ce qui a été bâti et d'en assurer la continuité. *Le Collectif* est fort d'avoir dans nos bureaux, une coordonnatrice et une responsable des bénévoles pour qui le groupe est de première importance. Enfin et surtout, notre collectif est fort de l'engagement grandiose de femmes de cœur qui donnent de leur temps, de leur écoute, de leur amour sans compter pour permettre à des femmes et des couples de faire de la naissance de leur enfant un événement heureux et à la hauteur de leurs attentes et de leurs besoins. Des femmes qui surmontent parfois des épreuves ou qui sont confrontées dans leurs valeurs et qui néanmoins continuent d'être présentes à l'autre. Des femmes qui s'épaulent entre elles, qui reconnaissent la force en chacune et qui cheminent ensemble vers un but commun.

Il nous est apparu que les racines profondes du collectif sont ancrées en chacun de nous. *Le Collectif les Accompagnantes* est bien vivant et continue de s'épanouir. Il fait briller les yeux de beaucoup d'hommes, de femmes et d'enfants.

Pour tout ce que je viens de nommer, je tiens à remercier chacun et chacune d'entre vous. Du plus profond de mon cœur, merci !



---

Mylène Boulette,  
Présidente du conseil d'administration

## Coordonnatrice générale

Chères bénévoles, membres accompagnantes, membres de soutiens, parents utilisateurs et collaborateurs,

Nous tenons tout d'abord à remercier nos bénévoles qui encore cette année ont fait un travail merveilleux auprès des familles qui utilisent nos services. Ces bénévoles sont des femmes de cœur actives, des conjointes, des mères de famille qui occupent des emplois à temps plein pour la plupart, certaines sont même monoparentales. Ces femmes réussissent à accompagner des parents dans la préparation de la naissance de leur enfant, à être présentes auprès d'eux à l'accouchement (peu importe la durée), à les soutenir en postnatal et les référer vers d'autres organismes dans certaines situations. Elles écoutent, accueillent, respectent et soutiennent avec une générosité toujours impressionnante !

Merci aussi aux membres du conseil d'administration pour la présence, le soutien et la bonne gestion.

Cette année, nous avons travaillé très fort pour une meilleure communication.

L'année financière 2015-2016 a débuté par la mise en ligne de notre nouveau site web dont nous sommes très fières : [www.accompagnantes.qc.ca](http://www.accompagnantes.qc.ca). Il se veut plus actuel, plus simple et facile à consulter. Depuis juin 2014, nous avons déjà le souci d'être plus présentes sur les réseaux sociaux, nous avons davantage utilisé notre page Facebook en la rendant plus active <https://www.facebook.com/ACCOMPAGNANTES/>.

Nous avons retravaillé tous les documents d'accompagnements, tant ceux à remettre aux parents que ceux de nos accompagnantes, afin d'uniformiser notre matériel et le rendre plus facile d'utilisation. Nous avons aussi renouvelé le matériel utilisé lors de nos ateliers intensifs de préparation à la naissance.

À l'automne 2015, l'inscription d'un homme à la formation de base pour devenir accompagnant(e) à la naissance a provoqué de grandes réflexions au sein du groupe. Accepterait-on qu'un homme fasse partie de notre équipe d'accompagnant(es) ? Après plusieurs discussions avec nos bénévoles (accompagnantes et membres du c.a.), nous en sommes venues à la conclusion que si un homme répondait aux exigences du collectif et que la clientèle est prête à être accompagnée par lui, nous acceptons qu'un homme puisse se joindre au groupe. Cet homme ne fait pas partie de notre équipe pour diverses raisons, mais sa présence à la formation a généré de bien belles réflexions.

Nous avons enfin pu mettre sur pied un projet qui nous tenait à cœur depuis longtemps, un nouveau groupe de soutien postnatal « J'ai mal à mon accouchement ». Depuis plusieurs années, notre clientèle ainsi que beaucoup d'autres femmes nous exprimaient que la guérison de leur accouchement, bien au-delà de la blessure physique, était longue et difficile. Grâce au soutien du télébingo Rotary et de la fondation Saison-Nouvelle, nous avons mis en place un comité de réflexion à l'automne 2015 puis un groupe de rencontres pour ces femmes à l'hiver 2016.

Nous ne pouvons gérer un organisme communautaire sans avoir comme préoccupation la bonne santé financière surtout en période d'austérité pendant laquelle de nombreuses

coupures s'effectuent dans le milieu de la santé. D'autant plus que nous avons eu à faire face à plusieurs défis :

- Au printemps 2015, nous avons appris que l'édifice de la YWCA serait démolie et reconstruite, ce qui implique pour nous un déménagement à prévoir et des coûts de locations différents ;
- Parmi notre clientèle, il y a eu beaucoup plus de femmes monoparentales, de couples bénéficiaires du programme OLO et des familles non francophones. La grande majorité de cette clientèle bénéficie gratuitement de nos services. Alors malgré un plus grand nombre de demandes d'accompagnement, le total des dons reçus pour ce service a grandement diminué ;
- Nos accompagnantes seniors et mentors quitteront un jour *le Collectif*, il faut donc prévoir une relève. La relève est présente, mais former de nouvelles accompagnantes exige des coûts importants.

Malgré tout, grâce à une bonne gestion, aux 2000 \$ reçus de divers cabinets de ministres pour notre déménagement (2016-2017), au soutien du Télé-Bingo Rotary et au don de la fondation Saison-Nouvelle, et bien sûr au maintien de notre subvention du programme SOC du CIUSSS, nous avons réussi à mettre un peu d'argent de côté pour prévoir les dépenses de l'an prochain, le maintien du groupe « J'ai mal à mon accouchement » et de tous nos services.

Même si mon travail a été davantage axé vers la gestion, je souhaite avoir réussi à maintenir toute l'humanité de nos services extraordinaires. Je souhaite avoir plus de disponibilité l'an prochain, dans nos nouveaux locaux, avec toutes nos bénévoles nouvelles et expérimentées, pouvoir travailler davantage à la cohésion et l'unification du groupe.

Merci aux accompagnantes pour votre générosité.

Merci à Stéphanie pour le service à la clientèle et le soutien des bénévoles.

Merci aux membres du conseil d'administration pour votre soutien et tout le cœur que vous mettez à la bonne gestion du *Collectif*.

Merci à tous nos collaborateurs et à tous ceux qui nous soutiennent financièrement.

Et un grand MERCI à ces familles qui nous font confiance et acceptent que nous soyons présentes dans un des moments les plus intimes et les plus importants de votre vie.

**Merci, car sans vous tous, *Le Collectif Les Accompagnantes* n'existerait pas...**

---

Chrystiane Naud, coordonnatrice générale





expérience. La vision et l'approche choisies par l'accompagnante sont, et seront toujours, guidées par les désirs des parents.

Les accompagnantes transmettent à la femme, au conjoint et à la famille, leur savoir, leurs émotions et leur amour. Aujourd'hui, elles s'affirment, afin d'être connues et reconnues pour que l'évolution ne les porte plus aux oubliettes.

## Notre engagement envers la communauté

*Le Collectif Les Accompagnantes* a pour objectif d'humaniser la naissance, c'est-à-dire de replacer la femme qui accouche et son entourage 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 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 parfois dans leur pays d'origine, l'accompagnante devient une présence, un soutien et un lien privilégié pendant l'accouchement. Cela permet aussi 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 et 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 leur permet de se préparer à l'arrivée de leur enfant avec une personne qui répondra objectivement à leurs questions. L'accompagnante les informera sur les choix qui s'offrent à eux, leur expliquera les positions et les mouvements qui favorisent la descente du bébé et les techniques de soulagement de la douleur, afin que les couples puissent vivre l'accouchement selon leurs choix et leurs désirs.

En somme, peu importe le statut, le niveau socio-économique, la scolarité, le réseau, les origines, l'orientation ou l'état de santé de la femme enceinte, la présence de l'accompagnante permet à la femme de se préparer à l'accouchement, au conjoint de se questionner et de 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 par rapport à sa propre santé et au fonctionnement du système médical concernant la maternité et la naissance. L'accompagnante est une personne-ressource précieuse pour les parents qui

désirent offrir un climat sain à l'enfant lors de son arrivée au monde 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 inter reliées et ancrées dans l'approche de l'organisme.

### Le partage

- Donner et recevoir de l'aide. Cette transmission mutuelle lors de l'accompagnement favorise le soutien, la souplesse, l'ouverture et l'autonomie ;
- Partager les connaissances et le savoir afin de permettre de faire des choix éclairés ;
- Se découvrir soi-même et découvrir l'autre, dans le respect des forces et des limites de chacun ;
- Accueillir et écouter l'autre, puisque chacun porte en soi sa propre histoire.

### Le respect

- Se respecter soi-même et respecter l'autre, dans les forces et les limites de chacun ;
- Acceptation de soi et de l'autre. L'authenticité, la confiance et la confidentialité favorisent la relation et l'intimité ;
- Manifester ses forces et ses faiblesses en étant conscient de ses limites et de ses compétences.

## Notre philosophie d'intervention

Les accompagnantes gardent toujours à l'esprit que les femmes « ne se font pas accoucher », mais qu'elles accouchent.

Chaque accompagnée est différente. Elle a ses propres compétences, ses propres fragilités, elle porte en elle sa propre histoire, elle a des droits et son expérience est un événement unique et normal.

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

L'accompagnante doit désirer retrouver cette transmission des savoirs pour se rapprocher du phénomène naturel que sont la grossesse et l'accouchement.

Toutefois, elle s'engage à agir uniquement à titre d'accompagnante lorsqu'elle travaille avec des accompagnés. Elle doit s'assurer qu'en tout temps elle respecte les limites de son rôle et elle ne doit pas poser de geste médical.

*Le Collectif Les Accompagnantes* est le seul groupe exclusivement communautaire à offrir une présence continue et personnalisée pendant la grossesse, l'accouchement et dans les semaines suivant la naissance. Nos activités sont de nature préventive et éducative. Le *Collectif* permet 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

Le premier contact entre la clientèle et le Collectif par la ligne d'écoute téléphonique est d'une grande importance. C'est avec chaleur et ouverture que nous accueillons les demandes d'information et de services qui nous sont adressées. Soulignons que nous offrons fréquemment des précisions relatives au rôle de l'accompagnante par rapport aux autres intervenants gravitant en périnatalité.

En plus de notre clientèle, les bénévoles utilisent également le service d'écoute téléphonique. En effet, les accompagnantes sentent régulièrement le besoin de se confier, d'être rassurées ou de pouvoir ventiler certains événements ou émotions concernant leurs accompagnements.

Enfin, nous recevons des appels de la part de nos partenaires. Dans la plupart des cas, ces appels ont pour but d'obtenir de l'information à propos de nos services ou d'effectuer une demande d'accompagnement pour des parents.

## Ateliers intensifs de préparation à la naissance

Les ateliers intensifs de préparation à la naissance (AI) sont offerts à une fréquence d'une fois par mois et ont une durée de deux jours, soit deux samedis consécutifs, de 9 h à 16 h. Ces ateliers de petit groupe comptent un maximum de 12 participants. Ils sont animés par des accompagnantes-animatrices. Le but de ces ateliers est 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. Les ateliers s'articulent autour de plusieurs sujets dont la physiologie du travail et de l'accouchement, la gestion de la douleur, les droits des parents durant la naissance, etc.

Il nous semble pertinent de suggérer aux futurs parents de participer aux ateliers de préparation à la naissance dans les deux mois précédant leur date prévue d'accouchement (DPA), c'est-à-dire, entre 30 et 38 semaines de grossesse. De ce fait, les groupes sont plus homogènes quant au terme de leur grossesse et les préoccupations des parents sont analogues. Il est évident que le choix de la date de participation aux ateliers revient aux parents et dépend de leurs disponibilités et de leurs préférences.

Notons que cette année, des efforts considérables ont été mis en place afin d'effectuer la mise à jour et la bonification des documents et du matériel utilisé aux fins des ateliers intensifs. Un comité d'accompagnantes-animatrices a d'ailleurs été mis en place pour refaire le cahier des parents, le soutien visuel ainsi que le cahier des animatrices. Les efforts soutenus par ce comité porteront fruit en 2016.

## 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. Notons qu'après la refonte des documents des ateliers, de nouvelles animatrices devraient être formées en 2016-2017.

Cette année, les ateliers ont été animés par :

Mylène Boulette (4 ateliers animés) et Émilie Rivard (6 ateliers animés).

Notons que certains ateliers ont été donnés par les deux animatrices, soit chacune un samedi.

## Coûts

Les coûts pour assister à ces ateliers sont demeurés les mêmes depuis plusieurs années :

95 \$/ couple

50 \$/ femme seule

Gratuit pour les parents bénéficiaires des programmes OLO et SIPPE.

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

## Références

Les parents apprennent l'existence des ateliers intensifs par leur entourage, en consultant notre site web ou par des professionnels œuvrant en périnatalité (massothérapeute, ostéopathes, chiropraticiens, etc.).

Les intervenants en santé (infirmières, travailleuses sociales, etc.) réfèrent fréquemment les futurs parents de la région à nos cours, particulièrement avec les modifications de l'offre de services pour les cours de préparation à la naissance offerts par les CSSS ou pour les parents qui souhaitent se préparer davantage à l'accouchement.

Nous souhaitons, pour la prochaine année, améliorer la publicité de ce service très personnalisé, surtout dans l'optique des modifications importantes des cours prénataux des CSSS déjà amorcées et qui risquent d'être davantage transmis en capsules web.

## Données et statistiques relatives aux ateliers intensifs

Pour l'année 2015-2016, nous compilons un total de huit groupes d'ateliers intensifs. Quatre ateliers ont été annulés en raison du nombre insuffisant d'inscriptions (moins de deux non-OLO).

Tableau 3.1 : Données générales sur les ateliers intensifs

	2013-2014	2014-2015	<b>2015-2016</b>
AI effectués	11	12	<b>8</b>
Inscriptions	74	95	<b>72</b>
Absences		8	<b>0</b>
Annulations	10	9	<b>14</b>
Participants	~ 64	78	<b>58</b>
% participation	87 %	82 %	<b>81 %</b>
Participants OLO		5	<b>7</b>
Nbr moyen d'inscriptions/AI		8	<b>9</b>
Nbr moyen de participants/AI	6	7	<b>7</b>

### Profil des participants aux ateliers intensifs

Tableau 3.2 : Âge des mères participantes

	2013-2014	2014-2015	<b>2015-2016</b>
18 ans et moins	0 %	0 %	<b>0 %</b>
19 - 24 ans	11 %	6 %	<b>13 %</b>
25 - 29 ans	33 %	19 %	<b>35 %</b>
30 - 34 ans	42 %	16 %	<b>23 %</b>
35 ans et plus	14 %	6 %	<b>16 %</b>
Inconnu		53 %	<b>13 %</b>

Tableau 3.3 : Nombre de grossesses des participantes

	2013-2014	2014-2015	<b>2015-2016</b>
1re	94 %	48 %	<b>70 %</b>
2e	6 %	1 %	<b>13 %</b>
3e	0 %	0 %	<b>0 %</b>
4e et plus	0 %	0 %	<b>3 %</b>
Inconnu		61 %	<b>16 %</b>

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

Tableau 3.4 : Situation familiale des participantes

	2013-2014	2014-2015	<b>2015-2016</b>
Couples	100 %	96 %	<b>93 %</b>
Mère seule ou ayant un accompagnateur autre que le père	0 %	4 %	<b>7 %</b>

On constate que 7% des participantes sont des mères seules ou étant accompagnées par une autre personne que le père. Dans certains cas, il s'agissait d'ailleurs de leur accompagnante.

Tableau 3.5 : Provenance des participants par région

	2013-2014	2014-2015	<b>2015-2016</b>
Région 03	97 %	45 %	<b>98 %</b>
Région 12	3 %	0 %	<b>1 %</b>
Autres régions	0 %	0 %	<b>0 %</b>
Inconnu		55 %	<b>1 %</b>

## Évaluations des parents

À la fin de chaque atelier, les participants remplissent une évaluation. Ces dernières sont lues avec soins par les animatrices et la responsable des bénévoles dans un souci d'amélioration constante des services. De manière générale, les commentaires des parents sont positifs et constructifs. Il est arrivé à maintes reprises que les parents soulignent que les ateliers intensifs sont « très complets » et qu'ils sont « satisfaits » du service.

Les éléments qu'il serait souhaitable d'améliorer concernent : le bâtiment, les pauses, les redondances de sujet lorsque deux animatrices différentes animent chacune une journée d'atelier. Soulignons que le petit nombre de participants par atelier est normalement très apprécié des parents. Toutefois, les ateliers de février se sont vus accueillir plus de 12 personnes. Il va sans dire que des impacts se sont fait sentir. En effet, les parents ont souligné l'inconfort des chaises que nous avons dû utiliser (habituellement, nous utilisons des chaises berçantes pour plus de confort) ainsi que le manque de temps pour les questions et certains sujets.

Pour ce qui est des autres éléments à améliorer, notre comité s'est déjà penché sur ces questions : porter une plus grande attention à la régularité des pauses, éviter les redondances qui pouvaient exister entre les deux journées d'un même atelier et enfin bonifier la partie sur la période postnatale.

## 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 en groupe 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 avec 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.

Cette année, nous avons reçu six demandes de cours particuliers. Une mère a annulé sa demande, car le service lui était trop coûteux. À la suite du cours particulier, certains couples ont décidé de faire une demande d'accompagnement avec l'accompagnante ayant animé leur cours. Cette année, certains cours particuliers constituaient le prolongement d'un atelier intensif auquel les participants n'avaient pu assister à un des deux samedis de 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 pouvoir choisir le moment qui leur convient sont des caractéristiques également très appréciées de la part de cette clientèle. De manière générale, les parents disent se sentir très bien outillés à la suite du cours. De plus, les animatrices sont considérées comme étant professionnelles et chaleureuses par les parents.

## Chant pré et postnatal

Depuis 13 ans, Louise Lettre anime pour Le collectif, chaque semaine entre septembre et juin, des ateliers de chant pré et postnatal. Elle utilise des chants et des sons pour offrir aux mamans un moyen de se mettre en forme physiquement, bonifier le lien avec bébé et s'outiller pour faire face à la douleur lors de l'accouchement.

Comme la clientèle était moins présente l'an dernier, nous avons publicisé ces ateliers sur notre page Facebook, et ce, chaque semaine. De plus, nous avons offert cette activité en alternance de jour et de soir, afin de répondre au besoin des parents relativement à l'horaire. Voici donc les statistiques relatives à ce service :

En 2015

- Une femme a participé avec son conjoint, à tous les ateliers, totalisant 15 rencontres de soir.
- Un couple a participé à un seul atelier ; (ils avaient suivi les ateliers il y a 5 ans).

À l'hiver et printemps 2016,

- Deux femmes ont participé à deux ateliers,



- Un couple à quatre ateliers
- Un couple de participants en prénatal à l'automne, a participé à deux ateliers en postnatal
- Un couple de participants en prénatal à l'automne, a participé à trois ateliers en postnatal. La grand-maman était aussi présente.

C'est la première fois que le postnatal attire autant de gens. Considérant ceci, nous croyons que le changement d'horaire a été bénéfique.

## Groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement »

Depuis plusieurs années, notre clientèle ainsi que beaucoup d'autres femmes nous expriment que la guérison de leur accouchement, bien au-delà de la blessure physique, était longue et difficile. Que ce soit à cause d'une déception, d'un accouchement long, difficile ou traumatique, la blessure laisse des traces.

Ces femmes retrouvent peu d'écoute et de soutien autour d'eux, surtout si « bébé et maman vont bien ».

Au fil des années, nous avons constaté que plusieurs femmes se sont senties non respectées et même violentées lors de leur accouchement. D'ailleurs, depuis quelques années, la violence obstétricale est de plus en plus dénoncée et de mieux en mieux documentée.

À l'automne 2015, nous avons mis sur pied un comité de réflexion et de mise en place d'un service de soutien postnatal pour ces femmes. Ce comité était constitué de 5 accompagnantes :

- Chrystiane Naud, psychoéducatrice, coordonnatrice générale des *Accompagnantes* ;
- Stéphanie Roy, Travailleuse sociale, responsable des bénévoles ;
- Louise Lettre, psychologue ;
- Mylène Boulette, Présidente des *Accompagnantes*, accompagnante et animatrice prénatale ;
- Mélissa Morin, consultante IBCL, accompagnante et animatrice prénatale.

En plus de faire des lectures à la maison, d'échanger plusieurs courriels de réflexions et découvertes, ce comité s'est rencontré à 5 reprises entre septembre 2015 et janvier 2016.

Suite à ces rencontres, le groupe (pilote) de soutien « J'ai mal à mon accouchement » a débuté en février 2016. La publicité a été faite par notre page Facebook seulement.

- Lors de la première rencontre en février, 3 femmes ont participé, dont une qui vit en Alberta et était en visite chez ses parents, les 2 autres venaient de Québec ;
- Lors de la seconde rencontre, 4 femmes ont participé, dont 2 présente lors de la première rencontre. L'une d'entre elles venait de Charlevoix, une autre d'Alberta, les deux autres venaient de la région de Québec.

Pour le moment, ce groupe se rencontrera une fois par mois et sera un groupe ouvert. À l'été 2016, un bilan serait fait par les animatrices et le comité afin de le démarrer définitivement en septembre 2016.

## Formation de base « Devenir accompagnante à la naissance »

Le Collectif offre, depuis sa fondation, une formation pour devenir accompagnante à la naissance. Cette formation, d'une durée de 42 heures, est donnée en deux parties (2 fins de semaine de 3 jours). Elle est offerte à tous, peu importe leurs objectifs et leur provenance.

Des 22 personnes (21 femmes et 1 homme) qui ont participé à cette formation :

- Plusieurs étaient des professionnelles (ostéopathe, chiropraticienne, massothérapeute, infirmière, naturopathe, psychologue, etc.) qui souhaitent avoir une meilleure connaissance de la physiologie de l'accouchement et être mieux outillées pour orienter leurs clientes ;
- Plusieurs habitent dans d'autres régions de la province (Saguenay-Lac-Saint-Jean, Bas-St-Laurent, Centre-du-Québec, etc.) et souhaitent offrir ce service ou créer un groupe d'accompagnantes dans leur région ;
- Certaines ne savent pas au départ si elles souhaitent joindre le collectif ou offrir ce service de manière autonome alors que d'autres ont déjà une idée bien précise.

Après leur formation, celles qui souhaitent se joindre au Collectif, doivent faire parvenir un formulaire d'adhésion portant sur leurs motivations et leurs expériences puis être rencontrées en entrevue.

### Mai et juin 2015 :

Il y a eu 5 participantes dans ce groupe. Parmi elles, Laura Descarreaux, étudiante sage-femme salariée pour l'été, participe à cette formation et devient accompagnante.

### Octobre 2015 :

Il y a eu 5 participantes dans ce groupe. Suite à cette formation, Guy-Anne Roy devient accompagnante.

### Novembre et décembre 2015 :

Il y a eu 5 participantes dans ce groupe. Aucune participante ne fait de demande pour devenir accompagnante

### Février 2016 :

Il y a eu 7 participantes dans ce groupe. Parmi elles, 2 femmes envoient leur formulaire de demande d'adhésion. Les demandes seront traitées en 2016-2017

Comme il est mentionné plus haut, nous avons eu la chance d'intégrer 3 nouvelles accompagnantes au sein du Collectif (en excluant l'étudiante sage-femme salariée pour l'été). Parmi celles-ci, deux avaient fait leur formation en 2014-2015 et une a participé à la formation d'octobre. Toutes les trois : Marie-Hélène Truchon, Elizabeth Zanga Leansa et Guy-Anne Roy ont été intégrées à l'automne 2015.

Nous tenons à souligner une demande d'intégration bien particulière à l'automne 2015. Après sa formation, un homme a souhaité joindre le collectif comme accompagnant(e). Sa candidature n'a pas été retenue, mais cette demande bien particulière a tout de même donné lieu à une prise de position claire de la part du Collectif face à notre ouverture à accueillir un homme accompagnant. Suite à un vote au sein du Collectif, la position adoptée en faveur de l'accueil d'un homme accompagnant.

## L'ACCOMPAGNEMENT

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 » relié à la grossesse, l'accouchement et l'accueil de leur enfant. Nous souhaitons ainsi leur permettre de faire des choix éclairés et se sentir pleinement impliqués et compétents dès les débuts de cette aventure qu'est la parentalité.

Cette année, nous avons officiellement introduit une nouvelle manière d'accompagner : l'accompagnement en duo. Cette méthode a pour but de répondre aux besoins des accompagnantes relativement à leur horaire de vie. En effet, il n'est pas toujours évident d'arrimer vie de famille, travail et un bénévolat aussi singulier que l'accompagnement. Après les journées de réflexion de l'an passé, nous avons donc organisé de manière formelle les accompagnements en duo, c'est-à-dire qui sont pris par deux accompagnantes dont les disponibilités sont antagonistes. Les parents se montrent très ouverts à cette manière de faire. Les accompagnantes semblent apprécier ce type d'accompagnement. Certaines ont d'ailleurs mentionné qu'elles trouvaient cette méthode rassurante. Des améliorations au niveau fonctionnel restent à effectuer pour 2016-2017. Puisque ce type d'accompagnement mobilise deux accompagnantes au lieu d'une seule, il serait pertinent d'évaluer l'impact au niveau du nombre d'accompagnements auxquels nous pouvons répondre en comparaison avec les années passées. Le lien de causalité avec les accompagnements en duo serait important à vérifier également.

### 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 ;
- Soutenir et accompagner le conjoint dans son rôle de soutien ;
- Reconnaître les forces et les capacités des parents et des différents intervenants ;
- 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, à partir de la 38<sup>e</sup> semaine de grossesse (une grossesse normale dure habituellement 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 2015-2016, nous avons enregistré 115 demandes d'accompagnement. Un chiffre semblable à l'année précédente, qui était de 113 demandes.

De ces 115 demandes, 61 ont été complétées pendant l'année (entre le 1<sup>er</sup> avril 2014 et le 31 mars 2015), 21 seront complétées en 2015-2016 et 34 ont été annulées. Au total, 85 demandes ont été complétées en 2015-2016 puisque nous ajoutons les 24 (28 demandes, dont 4 annulations) demandes d'accompagnement de 2014-2015 qui ont été terminées cette année. Cette année, nous avons donc complété 5 accompagnements de plus que l'an passé.

Tableau 3.6 : Nombre d'accompagnements effectués en 2015-2016

Demande d'accompagnement	Reçus en 2014-2015 À compléter en 2015-2016	Reçues en 2015-2016	Complétées en 2015-2016	À compléter En 2016-2017	Annulations	Total complétées en 2015-2016
Accompagnements	24	115	61	21	38	<b>85</b>

Les statistiques suivantes expliquent et détaillent ces accompagnements.

### Annulations

Comme il est mentionné plus haut, 38 demandes ont été annulées en 2015-2016. Ceci équivaut à 26.6 % du nombre de demandes d'accompagnements de 2015-2016. Remarquons qu'en 2014-2015, ce chiffre était de 26 %. La situation est donc semblable à l'année précédente.

De ces 38 demandes, nous avons dû annuler dix d'entre elles par manque d'effectif (incapacité à effectuer un jumelage). En ce qui concerne les autres demandes annulées, les raisons rapportées sont : interruption de grossesse, accouchements prématurés, orientation vers une césarienne pour raisons médicales ou diverses raisons personnelles, prises de confiance au sein du couple ainsi que délais de jumelage trop long.

Tableau 3.7 : Nombre d'accompagnements refusés ou annulés

	2013-2014	2014-2015	<b>2015-2016</b>
Refus par manque d'accompagnante	12	7	<b>10</b>
Annulations	18	18	<b>28</b>
TOTAL	30 (33 %)	25 (26 %)	<b>38 (26.6 %)</b>

## Profil des personnes accompagnées

Nous offrons le service d'accompagnement à toutes les femmes, couples et familles qui attendent un bébé, et ce, sans égard à leur âge, leur orientation sexuelle, leur statut socioéconomique, ni 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

	2013-2014	2014-2015	<b>2015-2016</b>
Région 03	95 %	89 %	<b>88 %</b>
Région 12	5 %	11 %	<b>8 %</b>
Autres régions	0 %	0 %	<b>0 %</b>
Inconnu			<b>4 %</b>

Pour ce qui est de la provenance des personnes accompagnées par région, nous remarquons que les pourcentages de demandes d'accompagnement, autant pour la région 03 que pour la région 12, sont semblables à ceux de l'an passé. Une légère diminution est tout de même présente pour la région 12, le chiffre étant passé de 11 % à 8 %. Ce chiffre peut être influencé par la demande, mais aussi par le lieu de résidence de nos accompagnantes.

Tableau 3.10 : Origines des femmes immigrantes accompagnées

	2013-2014	2014-2015	2015-2016
Afrique	16	<b>6</b>	<b>9</b>
Amérique du Sud	4	<b>2</b>	<b>6</b>
États-Unis	0	<b>0</b>	<b>0</b>
Asie	3	<b>1</b>	<b>1</b>
Europe	2	<b>6</b>	<b>5</b>
Océanie		<b>0</b>	<b>0</b>
Autres		<b>3</b>	<b>0</b>
Total	25	<b>18</b>	<b>21</b>

Cette année, environ 25 % des demandes provenaient de mères immigrantes comparativement à 15 % l'an dernier, ce qui représente une augmentation de 10 %. La majorité des accompagnées immigrantes provient d'Afrique et d'Amérique du Sud. 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

	2013-2014	2014-2015	2015-2016
- de 18 ans	0 %	0 %	<b>0 %</b>
18 à 24 ans	9 %	5 %	<b>8 %</b>
25 à 29 ans	30 %	26 %	<b>28 %</b>
30 à 34 ans	41 %	43 %	<b>41 %</b>
35 ans et +	20 %	26 %	<b>21 %</b>
Inconnu	0 %	0 %	<b>1 %</b>

Notons que la moyenne d'âge des accompagnées est de 31 ans. Comparativement à l'année 2014-2015, les données montrent une légère augmentation du pourcentage des femmes âgées entre 18 et 24 ans. En contrepartie, nous observons une légère diminution du pourcentage des demandes qui sont faites par des mères de plus de 35 ans.

Tableau 3.12 : Statut conjugal des femmes accompagnées

	2013-2014	2014-2015	2015-2016
Avec conjoint	79 %	86 %	<b>79 %</b>
Sans conjoint	21 %	13 %	<b>21 %</b>
Inconnu	0 %	1 %	<b>0 %</b>

Malgré une légère augmentation de femmes seules, les pourcentages restent relativement les mêmes d'année en année.

Tableau 3.13 : Nombre de grossesses des mères accompagnées

	2013-2014	2014-2015	2015-2016
1 <sup>re</sup> grossesse	49 %	40 %	<b>46 %</b>
2 <sup>e</sup> grossesse	31 %	28 %	<b>31 %</b>
3 <sup>e</sup> grossesse	15 %	22 %	<b>14 %</b>
4 <sup>e</sup> grossesse et +	5 %	5 %	<b>8 %</b>
Inconnu	0 %	5 %	<b>1 %</b>

Comme à l'habitude, la majorité de notre clientèle, soit 77 % des accompagnées, en est à sa première ou deuxième grossesse.

## Accouchement

L'essence même de l'accompagnement se trouve lors de l'accouchement. Les accompagnantes bénévoles passent en moyenne 14 heures en compagnie de la femme et du couple accompagnés 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, personnel changeant, 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

	2013-2014	2014-2015	2015-2016
Omnipraticien	43 %	33 %	86 %
Obstétricien	37 %	46 %	
Sage-femme	10 %	13 %	13 %
Inconnu	10 %	9 %	1 %

Tableau 3.16 : Interventions médicales

Interventions	2013-2014	2014-2015	2015-2016
Césariennes (en cours de travail seulement)	5 %	18 %	13 %
Césariennes totales (en cours de travail et électives)	23 %	25 %	20 %
Péridurales	36 %	53 %	35 %
Forceps	4 %	3 %	5 %
Ventouses	7 %	13 %	
Antibiotiques	15 %	20 %	
Ruptures des membranes	27 %	33 %	22 %
Épisiotomies	3 %	6 %	5 %
Inductions de travail (déclenchements)	23 %	30 %	26 %
Accouchements naturels	42 %	38 %	35 %

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

	2013-2014		2014-2015		2015-2016	
	0 sem.	6 sem.	0 sem.	6 sem.	0 sem.	6 sem.
Allaitement maternel	93 %	88 %	91 %	59 %	<b>74 %</b>	<b>51 %</b>
Préparation lactée	7 %	12 %	5 %	15 %	<b>2 %</b>	<b>7 %</b>
Inconnu	---	---	4 %	26 %	<b>24 %</b>	<b>42 %</b>

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

Nous pouvons remarquer que le taux de données inconnues est assez élevé. Il est donc possible de croire que les données recueillies ne sont pas significatives.

Parmi les mères qui n'allaitent ni à la naissance ni à 6 semaines postnatales, les raisons mentionnées sont : bébé ayant une fente palatine et grande fatigue due au stress. Pour ce qui est de celles qui n'ont pas maintenu l'allaitement maternel au-delà de 6 semaines, les raisons soulevées sont : manque d'intérêt pour l'allaitement maternel (n'aime pas ou trouve trop compliqué), consommation de psychotropes (médicaments ou drogues), faible présence de glandes mammaires, consultation en allaitement tardive face à des difficultés (gerçures et mamelons invaginés).

## Accompagnement d'enfants

Cette année, nous avons répondu à deux demandes d'accompagnement pour des enfants, comparativement à quatre l'année précédente. Au total, deux petits garçons ont été accompagnés dans deux familles. Ils étaient âgés de 3 et 5 ans.



## TÉMOIGNAGE DE NOUVEAUX PARENTS

J'ai eu la chance de vivre la naissance de mon deuxième garçon avec une accompagnante exceptionnelle. Je le dis d'entrée de jeu : ça a tout changé !

Lors de mon premier accouchement, je m'étais sentie passive, spectatrice : couchée, branchée sur le moniteur, vérifiant le pouls de mon bébé, je ne pouvais bouger et je n'avais d'ailleurs pas le goût de le faire (je n'en voyais pas la nécessité !).

J'étais peu informée. J'ai, sans grande surprise, demandé la péridurale après six heures et j'ai poussé mon petit bébé pendant trois heures. Il a été à la pouponnière quelques heures, mais je n'ai pu le rejoindre, encore sous l'effet de la péridurale.

Avec la naissance de mon cadet, je ne voulais pas d'une expérience identique, même si cette naissance demeure l'événement le plus heureux de ma vie. Je me suis renseignée, j'ai lu, puis j'ai parlé à une collègue, aussi accompagnante. Je lui ai demandé si elle voulait bien m'accompagner, même si je me questionnais si ce n'était pas une expérience intime à partager exclusivement avec mon chum. Par contre, après mon premier accouchement, j'avais poussé si longtemps et si peu efficacement que mon périnée avait déchiré, j'avais perdu beaucoup de sang et j'avais fait de l'anémie après la naissance. Ça m'a convaincue de mettre toutes les chances de mon côté !



■ Finalement, c'était la meilleure décision ! Mon accompagnante a été extraordinaire et a grandement facilité toutes les étapes du travail. Elle m'observait et me suggérait des positions à adopter pour atténuer la douleur, me rappelait de me calmer, de focaliser sur le moment présent, me faisait des points de pression. Elle s'effaçait par moment, me laissant avec mon chum, qui remplissait bien son rôle affectif. À un moment, une médecin résidente est venue vérifier mon col. Elle a parlé « d'un bon 5 ». Mon accompagnante m'a dit de ne pas m'en faire, que juste à m'observer dans ma douleur, elle se doutait que les choses avançaient rapidement. Ce qu'une médecin a confirmé quelques minutes plus tard. Sans elle, j'aurais assurément demandé la péridurale. Ça n'aurait pas été dramatique, mais cela aurait nécessairement exigé une plus grande récupération après la naissance.

À la poussée, qui n'a duré que 30 minutes, mon accompagnante m'a supportée à merveille, m'a suggéré des positions que la médecin était ouverte à respecter. Elle a vu que je n'avais qu'une envie : voir mon bébé et que la douleur finisse ! Alors elle m'a répété plusieurs fois : ton bébé s'en vient, il est là, il s'en vient. C'était parfait ! Mon garçon est né en détresse respiratoire, malgré un accouchement parfait (ça arrive rarement !). Son état a nécessité des soins en néonatalogie, mais il se porte à merveille aujourd'hui. Je garde un souvenir magique de l'accouchement et de la venue au monde de mon bébé. M'être sentie supportée, accompagnée, encouragée et avoir eu des moyens efficaces de faire face à la douleur a vraiment tout changé. J'avais une peur bleue d'accoucher autrefois, je vois maintenant l'expérience très positivement. Je me dis que je ne remercierai jamais assez mon accompagnante ! Je me sens plus forte aujourd'hui et elle a énormément contribué à ce sentiment !

Marie-Éve

## 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. L'entente de don est proposée en tenant compte du revenu annuel du foyer. Les ententes correspondent à environ 0,5 % du revenu familial brut. Le montant est parfois révisé afin de convenir à la réalité financière des parents. Les familles reçoivent par la suite un reçu de charité permettant d'obtenir un remboursement fiscal.

Parmi les 85 demandes complétées en 2015-2016, 36 familles bénéficiaient du programme OLO, ce qui représente une augmentation de 13 demandes comparativement à l'an passé. Ceci implique que 36 accompagnements ont été gratuits. Le pourcentage des couples bénéficiant du programme OLO a considérablement augmenté cette année.

Il est important de souligner que l'entente de don ne s'applique pas aux familles bénéficiant du programme OLO pour qui nos services sont gratuits. Cinq de ces familles nous ont tout de même remis un don variant entre 20 \$ et 100 \$.

Tableau 3.8 : Pourcentage des femmes accompagnées bénéficiant du programme OLO

	2013-2014	2014-2015	<b>2015-2016</b>
OLO	23 %	29 %	<b>42 %</b>
Autres clientèles	77 %	71 %	<b>58 %</b>

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.

# VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

## Bénévolat au sein du collectif

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

- Membres accompagnantes actives ou mentors :  
Celles-ci s'engagent à faire des accompagnements dans l'année qui suit et/ou à faire du mentorat auprès des accompagnantes. En mai et juin de chaque année, nous renouvelons avec elles, un contrat d'engagement à faire un minimum de 3 accompagnements par année.
- Membres de soutien  
Toute personne (organisme ou individu) dont la participation se traduit par un soutien bénévole, financier ou moral.
- Membres honoraires  
Toute personne qui a payé la contribution de 10 \$, mais qui ne participe pas autrement, par un soutien bénévole ou moral, aux activités du Collectif.

Le Collectif Les Accompagnantes existe presque exclusivement grâce au bénévolat. Les seuls salariés réguliers sont la coordonnatrice générale pour 35 heures par semaine et la responsable des bénévoles pour 25 heures par semaine.

C'est pourquoi il est essentiel pour nous de souligner l'importance de l'action bénévole. En avril a toujours lieu la semaine de l'action bénévole. Alors en avril 2015, lors de notre réunion mensuelle, nous avons reçu nos bénévoles avec quelques bulles, des macarons et du fromage. Nous leur avons aussi remis un certificat de reconnaissance de leur bénévolat, un calepin et un aimant que nous nous étions procurés au Centre d'action bénévole. Nous souhaitons poursuivre cette reconnaissance à chaque réunion mensuelle d'avril pour les années à venir...

Il ne faut pas oublier les conjoints, familles, parents et amis de nos bénévoles, particulièrement celles qui ont des enfants, sans qui elles ne pourraient être aussi disponibles pour accompagner les parents, surtout lors de l'accouchement. Nos bénévoles et leurs réseaux doivent prévoir des plans A, B, C et D, car elles ne savent jamais quand l'accouchement aura lieu ni combien de temps l'enfant prendra à naître. Merci à vos enfants, conjoints, familles et amis de permettre aux parents de vous avoir à leur côté pour ce moment si important.

### Membres accompagnantes actives ou mentors :

En mai 2015 :

- 17 accompagnantes se sont engagées à faire des accompagnements ;
- 5 accompagnantes se sont engagées à faire du mentorat ;
- 2 accompagnantes actives n'ont pas renouvelé ;
- 1 accompagnante en formation n'a pas renouvelé.

En cours d'année :

- 1 accompagnante mentore est en année sabbatique pour cause de maladie ;
- 1 accompagnante active a quitté *Le Collectif* en cours d'année ;
- 1 accompagnante mentore a quitté *Le Collectif* en cours d'année.

Membres accompagnantes inactives

Parmi ces 17 accompagnantes actives :

- 3 ont été non disponibles pour des raisons de santé ou pour un congé de maternité ;

C'est donc 13 bénévoles d'expérience qui ont travaillé fort pour répondre le mieux possible aux demandes des futurs parents.

Heureusement, nous avons recruté 3 nouvelles accompagnantes comme vous pourrez le lire plus bas.

### Membres de soutien

- 1 membre de soutien anime les chants prénataux ;
- 7 membres au conseil d'administration (c.a.) ;
  - 4 membres sont des accompagnantes actives ;
  - 2 membres sont des parents utilisateurs ;
  - 1 est membre de la communauté ;
- 1 membre a quitté le c.a. pour des raisons de disponibilité.

Une membre de soutien s'est jointe au groupe au printemps 2015. Il s'agit de Roxannes Jones, l'une des 4 étudiants qui ont fait un stage en documentation à l'hiver 2015. Elle a choisi de continuer à nous soutenir bénévolement dans le classement de nos dossiers informatiques après son stage. Lors de l'AGA de juin, elle s'est jointe au conseil d'administration à titre de membre de la communauté. Depuis, elle continue à nous soutenir ponctuellement par du classement de documents et par la saisie des statistiques. Outre sa participation au conseil d'administration, Roxanne a offert plus de 100 heures de bénévolat.

### Membres honoraires

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

**NOUS TENONS À REMERCIER SINCÈREMENT TOUTES NOS ACCOMPAGNANTES POUR LEUR GRANDE DISPONIBILITÉ, LEUR PRÉSENCE CHALEUREUSE ET LEUR GÉNÉROSITÉ DE CŒUR !**

### Implication bénévole des accompagnantes actives

Les bénévoles accompagnantes du *Collectif* sont des femmes de cœur, compréhensives et passionnées par la périnatalité. Elles s'engagent pleinement dans l'accompagnement de chaque femme/couple en y mettant beaucoup de leur temps et de leur énergie. Chacune s'engage à faire un minimum de 3 accompagnements par année (1 à 3 rencontres prénatales, la présence à l'accouchement et 1 à 3 rencontres postnatales). Leur implication et leur disponibilité, en heures, sont difficilement calculables. Le tableau présenté dans cette section détaille l'implication des accompagnantes selon leur présence, les communications rapportées ainsi que leur temps de préparation et de transport.

Il est important de souligner que nous avons effectué une transition vers l'utilisation de nouveaux documents d'accompagnement. Ceci implique que nous avons reçu des formulaires de synthèse différents pour nos statistiques. Il y a eu des changements dans la manière de calculer nos statistiques. Nous incluons maintenant le temps de communications, de préparation et de transport dans les heures calculées. Ce changement explique en partie l'augmentation significative des heures par accompagnement. Mais il dresse un portrait plus réaliste.

Rappelons que nos bénévoles, dans leur grande générosité, ont tendance à minimiser les heures qu'elles comptabilisent. Il est donc possible d'affirmer que les chiffres rapportés ci-dessous représentent une sous-estimation des heures réelles de bénévolat. Qui plus est, les accompagnantes sont disponibles 24h/24h à partir de la 38<sup>e</sup> semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement. Or, ces heures de disponibilité ne sont pas comptabilisées dans le tableau ci-bas.

Tableau 3.14 : Implication des bénévoles accompagnantes

	2013-2014 <sup>1</sup>	2014-2015		2015-2016	
		Total	Moyenne par accompagnement	Total	Moyenne par accompagnement
Nombre de rencontres prénatales	190	164	2	175	2.5
Heures en rencontres prénatales	413h	333h	4h	547h	8h
Nombre de présences à l'accouchement	70	73	N/A	64	N/A
Heures de présence à l'accouchement	774h	945h	13 h	864h	14h
Nombre de rencontres postnatales	87	84	1	80	1,2
Heures en rencontres postnatales	169h	143h	2h	277h	4h
Nombre d'appels téléphoniques	513	587	7		
Heures en appels téléphoniques et courriels	240h	277h	4h		
Total d'heures	1596h	1698h	22h	1688h	26h
Total d'heures ajusté <sup>2</sup>	2743h	2019h	25h		

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Le total d'heures ajustées, pour les années précédentes, 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).

Selon les données présentées dans le tableau 3.14, il est possible d'affirmer qu'un accompagnement moyen exige au moins 26 heures de bénévolat, soit 12 heures en rencontres pré et postnatales et 14 heures de présence à l'accouchement. Ces données, en plus des heures de disponibilité non comptabilisées, montrent bien toute la dévotion de nos accompagnantes bénévoles.

De plus, elles assistent aux réunions mensuelles entre septembre et juin, elles s'impliquent dans divers comités et soutiennent le « bureau » ponctuellement. Elles sont actives sur notre page Facebook privé afin de se soutenir mutuellement. Elles se contactent régulièrement par téléphone, par courriel ou elles se rencontrent afin de s'offrir du soutien. Ces heures sont évidemment impossibles à compiler.

# FORMATION

## Formation des nouvelles bénévoles

Comme nous l'avons mentionné précédemment, 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. 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. Celles qui sont retenues doivent poursuivre leur formation.

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'au moins un accompagnement sous la supervision d'une accompagnante d'expérience. Cette intégration peut se prolonger sur quelques 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.

## Rencontres mensuelles des bénévoles accompagnantes 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 se traduit par les journées de réflexion et en juin, elle est remplacée par l'assemblée générale annuelle. Soulignons que la réunion de février a été annulée pour cause de tempête.

Au cours de l'année 2015-2016, le nombre d'accompagnantes présentes aux rencontres varie entre 9 et 18 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

- Avril 2015 : nous soulignons la semaine de l'action bénévole avec comme invitée spéciale Émilie Robin, physiothérapeute spécialisée en rééducation périnéale.
- Mai 2015 : journées de réflexion où la cohésion de groupe est travaillée et où nous avons discuté de l'amélioration souhaitable du contenu des dossiers d'accompagnement ;
- Juin 2015 : assemblée générale annuelle ;
- Août 2015 : présentation du contenu révisé et amélioré des dossiers d'accompagnement ;
- Septembre 2015 : Réflexion par rapport à la demande d'adhésion d'un homme ;
- Octobre 2015 : thématique spéciale Halloween, départ de Marie-Josée Huot, arrivée d'Élisabeth Zanga et Marie-Hélène Truchon, Laure Pierrot nous raconte *Grand Loup et Petit Loup* ;
- Novembre 2015 : arrivée de Guy-Anne Roy, discussion par rapport à la violence obstétricale suite à la participation de Chrystiane à un Colloque à ce sujet ;
- Décembre 2015 : party de Noël ;
- Janvier 2016 : annonce du début officiel du projet pilote du groupe J.M.A.M.A., présentation du projet *pro bono* d'Audrey Pinonnault, sondage auprès des accompagnantes à propos de la recherche active de locaux pour le déménagement de notre *Collectif* ;
- Mars 2016 : annonce de notre déménagement à la fin mai et présentation de nos nouveaux locaux.

## Formation continue

En plus de la formation offerte lors des rencontres mensuelles, la coordonnatrice et la responsable des bénévoles ont participé à diverses formations.

- Avril 2015 : Participation d'une journée, par la coordonnatrice générale, à une formation sur « Le deuil périnatal » ;
- Au printemps 2015 : participation de 6 soirées, par Caroline Fontaine accompagnante et membre du conseil d'administration, à la formation « Leaders et décisionnelles » offerte par la YWCA ;
- Mai 2015 : Participation d'une journée, par la responsable des bénévoles à une formation en lien avec « Un 4<sup>e</sup> trimestre de gestation » (premiers mois de vie du bébé) ;
- À l'automne 2015 : participation de 6 soirées, par Émilie Rivard accompagnante et membre du conseil d'administration et par Roxanne Jones membre du conseil d'administration, à la formation « Leaders et décisionnelles » offerte par la YWCA ;
- Septembre 2015 : Participation de 2 jours par la coordonnatrice générale et la présidente au « colloque international de la marche mondiale des femmes » ;
- Novembre 2015 : Participation d'une journée, par la coordonnatrice générale au colloque action 2015, offert par le centre d'action bénévole de Québec et de Chaudières-Appalaches ;
- Novembre 2015 : Participation de 3 jours par la coordonnatrice générale à une formation d'Émilie Robin, physiothérapeute en périnatalité, sur les exercices pré et postnataux pour le périnée et les abdominaux ;
- Décembre 2015 : Participation de 2 jours, par la responsable des bénévoles à la formation « Optimisation des rencontres prénatales » aux journées annuelles de santé publique (JASP) ;



- Février 2016 : Participation de 3 heures, par la coordonnatrice générale, la responsable des bénévoles et 3 accompagnantes à un webinaire de 3 heures, d'information prénatale, offert par l'INSPQ ;
- Février 2016 : Participation de 2 jours, par la coordonnatrice générale, à une formation de 2 jours offerte par le Regroupement Naissance-Renaissance sur « La violence obstétricale »

## Journées de réflexion

Les journées de réflexion ont eu lieu les 29 et 30 mai 2015 dans un chalet loué par le Collectif. Ces journées nous offrent une opportunité de convivialité et de partage puisque nous passons de 24 à 36 heures ensemble, dans un cadre différent de celui où nous travaillons habituellement. Lors de cette occasion, 18 accompagnantes ont participé au moins à une journée et la moitié 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 ;
- Offrir de la formation continue.

Lors de la rencontre de mai 2015, nous avons traité des sujets suivants :

- Partage d'accompagnement particulier et soutien ;
- Les horaires et les disponibilités des accompagnantes. Le groupe a décidé d'accepter que des accompagnements puissent dorénavant être offert en duo ;
- L'importance de la cohésion de groupe. Nous avons même effectué des jeux afin de renforcer les liens qui unissent les accompagnantes ;
- La responsable des bénévoles a transmis un résumé de sa formation au sujet du 4<sup>e</sup> trimestre ;
- Le contenu des dossiers d'accompagnement et la nécessité de mettre à jour les documents à remettre aux parents et ceux des accompagnantes ainsi que le besoin d'uniformiser les documents.

# ADMINISTRATION

## Conseil d'administration

Cette année le conseil d'administration formé lors de l'assemblée générale de juin 2015, était constitué de 7 personnes. Cinq d'entre eux ont poursuivi ou renouvelé leur mandat, 2 s'y sont joints, dont une accompagnante.

- 4 membres sont des accompagnantes actives ;
- 2 membres sont des parents utilisateurs ;
- 1 est membre de la communauté.

En cours d'année, une membre a dû quitter le conseil d'administration par manque de disponibilité. Le poste est resté vacant toute l'année.

Le conseil d'administration a tenu 10 réunions régulières et une rencontre exceptionnelle. Ils ont échangé près de 300 courriels en plus de s'être créé un groupe de communication privé afin d'échanger leurs idées plus rapidement et un qui inclus la coordonnatrice.

Leurs préoccupations principales de cette année ont été :

- Trouver l'endroit idéal pour le transfert des locaux du *Collectif* pendant les 18 mois de la rénovation de la YWCA, sans devoir couper dans les services à la clientèle, sans devoir défrayer des coûts de location trop importants. Un endroit que les accompagnantes pourraient s'approprier et où nos services pouvaient perdurer.
- Maintenir la santé financière de l'organisme, s'assurer d'avoir l'argent nécessaire pour le déménagement et constituer un fond en cas de difficulté ;
- S'assurer d'avoir des documents à jour et efficaces, tant pour la communication avec nos accompagnantes, avec les parents lors des accompagnements, que pour les ateliers intensifs de préparation à la naissance et les formations pour devenir accompagnante à la naissance ;
- Trouver l'argent nécessaire au démarrage du projet de soutien « J'ai mal à mon accouchement ».

Encore cette année, j'ai eu le privilège de travailler avec une équipe dévouée qui a à cœur le maintien des valeurs et de la richesse de notre *Collectif*.

**MERCI À VOUS TOUS POUR VOTRE PRÉCIEUSE COLLABORATION ET SURTOUT MERCI POUR VOTRE SOUTIEN, VOTRE RIGUEUR ET VOTRE HUMANITÉ !**

## Personnel rémunéré

Le Collectif Les Accompagnantes existe presque exclusivement grâce au bénévolat.

Les seuls salariés réguliers sont :

- La coordonnatrice générale pour 35 heures par semaine ;
- La responsable des bénévoles pour 25 heures par semaine.

Certaines reçoivent un salaire ponctuel :

- Une étudiante sage-femme a été engagée 30 heures par semaine pendant 10 semaines l'été dernier.  
Parmi ses principaux mandats ; faire les accompagnements que nous aurions dû annuler puisque plusieurs accompagnantes sont en vacances durant l'été, répondre à la clientèle pendant les vacances de la responsable des bénévoles, mettre à jour le document des ressources que nous remettons aux parents ;
- Les animatrices des ateliers intensifs de préparation à la naissance, des formations de base et pour le groupe JMAMA reçoivent une rémunération ponctuelle ;
- Les membres du comité de mise à jour des documents ont aussi reçu une rémunération cette année ;
- Cette année, nous avons rémunéré les membres du comité de mise en place du groupe « J'ai mal à mon accouchement » et celles qui ont travaillé à la mise à jour des ateliers intensifs.

## Gestion financière

L'année financière 2015-2016 a débuté par la mise en ligne de notre nouveau site web dont nous sommes très fières : [www.accompagnantes.qc.ca](http://www.accompagnantes.qc.ca). Il se veut plus actuel, plus simple et facile à consulter. Comme notre clientèle a généralement moins de 35 ans, il est important de nous ajuster afin de pouvoir les rejoindre et maintenir leur intérêt à nos services. Le coût de la refonte de notre site avait été prévu dans notre précédente année financière.

Depuis plusieurs années, nous savions que l'édifice de la YWCA, où nous logeons depuis 1995, devait subir d'importantes rénovations. C'est au printemps 2015 que nous avons appris que l'édifice serait démolé en juin 2016 puis reconstruit et que nous ne pourrions y retourner qu'à l'automne 2017.



Nous avons donc sollicité des cabinets de ministres ainsi que le CIUSS afin de recevoir les sommes nécessaires à ce réaménagement. Quatre ministres (de la santé, de la condition féminine, famille et de la capitale nationale) nous ont soutenu par leur enveloppe discrétionnaire pour une somme de 2000 \$. La députée de Jean-Talton nous a offert le soutien logistique pour trouver un peu d'argent. Nous souhaitons tout de même que notre subvention venant du programme SOC (Soutien aux Organismes Communautaires) soit bonifiée, mais nous ne le saurons qu'en juillet 2016.

Nous devons donc trouver l'endroit idéal pour une relocalisation des locaux sans devoir couper dans les services à la clientèle et sans devoir défrayer des coûts de location trop importants. Un endroit que les accompagnantes pourraient s'approprier et où nos services pouvaient perdurer.

Après de nombreuses visites et de nombreux calculs financiers, nous avons choisi de nous installer dans la Maison communautaire Henri-Bergeron appartenant à Aide à la communauté et située à Loretteville. Nous souhaitons que cette association avec les organismes gravitant autour de cette maison communautaire soit bénéfique à notre organisme malgré le changement de secteur.

Cette situation nous a fait réaliser que nous n'avons aucun fonds de réserve en cas de difficulté. Nous avons donc tenté de mettre un peu d'argent dans un compte épargne en prévision d'imprévus.

Comme vous avez pu le constater précédemment, notre clientèle OLO a grandement augmenté. Cette clientèle se verra ajouter un nouveau membre à leur famille et vit une situation de pauvreté qui rend leur situation précaire. Tous nos services sont gratuits pour cette clientèle. Parmi nos accompagnements elle est passée de 23 % en 2014, à 29 % en 2015 puis à 42 % en 2016. Cette situation a un impact direct sur nos revenus, car même si nous avons effectué plus d'accompagnements que l'an dernier, la contribution des parents utilisateurs du service d'accompagnement est passé de 21704. \$ à 16783 \$. Voyant que cette tendance se maintient, nous devons prévoir obtenir davantage de soutien financier pour les prochaines années.



Nous avons, encore cette année, obtenu le soutien du Télé-Bingo Rotary par le Club de L'Ancienne-Lorette pour un montant de 10147 \$. Sans cet argent, il nous aurait été impossible de refaire notre site web. De plus, ce montant supplémentaire nous a aidés à rémunérer nos animatrices et toutes celles qui ont travaillé à la mise à jour de nos documents.



Nous avons eu le bonheur de recevoir la somme de 6000 \$ pour le groupe « J'ai mal à mon accouchement ». Ce montant nous a permis de débiter en février 2016 et nous permettra de l'évaluer et de le maintenir actif pour quelque temps.

La bonne gestion et le soutien de nos partenaires, nous auront permis de constituer un fonds nécessaire au déménagement et au projet « J'ai mal à mon accouchement ». Nous espérons pouvoir maintenir une partie de ce fonds d'urgence.

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

## Promotion de l'organisme

Encore cette année, nous avons tenté d'être plus actives sur notre page Facebook. Par contre en juin, la personne qui était responsable des publications régulières nous a quittés. Le personnel régulier a tenté de maintenir la régularité des publications, mais avec 2 personnes, il a été difficile de maintenir le rythme des publications. Nous devons prévoir un budget afin de pouvoir déléguer ce mandat. Malgré tout, nous sommes passés de 478 mentions « J'aime » au 1<sup>er</sup> avril 2015 à 671 au 31 mars 2016. Il y a donc un grand intérêt pour les gens à recevoir de l'information en périnatalité et à être tenu au courant de nos activités et services.

Le lancement de notre site web nous rend plus visibles. D'ailleurs, plusieurs personnes nous contactant, l'ont visité et connaissent notre programmation.

Nous avons, cette année distribué près de 2000 dépliants dans le réseau de la santé.

Nous avons aussi contacté de nombreux organismes qui travaillent avec des jeunes moins favorisés : écoles pour adultes, organisme de soutien pour personnes ayant des problèmes de santé mentale, etc. Ils étaient bien contents de connaître nos services et tous nous ont demandé de recevoir nos dépliants afin de faire connaître notre organisme à leurs collègues et à leur clientèle en cas de besoin de soutien pour une grossesse.

Nous avons fait faire 1000 cartons, format carte postale pour la promotion de nos Ateliers intensifs. Nous devons revoir la formule, car nous constatons que ce format n'est pas visible dans les différents supports à dépliants.

Pour le nouveau groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement », nous n'avons utilisé que notre page Facebook pour en faire la promotion. Nous verrons à le faire connaître auprès de nos divers partenaires du réseau de la santé, dès l'automne 2016.

Bonne lecture et à l'an prochain !

