

ALOHA!

# Aventure Parentale

EXPÉDITION  
**2023-2024**





# ITINÉRAIRE

Bedon & bout'chou : Organisme communautaire autonome .....	2
Mission .....	3
Nos îles .....	4
La philosophie qui guide les interventions de l'équipe .....	5
Mot de la présidence .....	6
Mot de la direction .....	7
Tour de contrôle .....	8
Projets réalisés .....	9
Programme Couches & câlins .....	10
Services à domicile .....	12
Services de dépannage .....	13
Location de sièges d'auto .....	13
Activités de l'Île du Complexe .....	14
Assistance voyage .....	18
Événements marquants .....	20
Équipage .....	21
Contribution de la communauté à la réalisation des activités de l'organisme .....	22
Engagement et concertation avec les ressources du milieu .....	24
Formation .....	25
Communication .....	25
L'année en un clin d'oeil .....	26
Perspectives .....	27
Notes .....	28

# BEDON & BOUT'CHOU

## ORGANISME COMMUNAUTAIRE AUTONOME

Bedon & bout'chou est un organisme communautaire autonome (OCA), ce qui signifie qu'il respecte les huit critères de l'Action communautaire autonome (ACA) et qu'il est officiellement reconnu comme tel par le Centre intégré Universitaire de santé et des services sociaux (CIUSSS) de l'Estrie - CHUS.

### Les 8 critères de l'action communautaire autonome



1. Être un organisme à but non lucratif



2. Être enraciné dans sa communauté



3. Entretenir une vie associative et démocratique



4. Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations



5. Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté



6. Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale



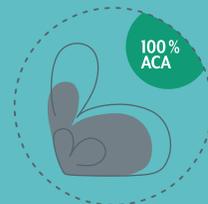
7. Avoir des pratiques citoyennes et une approche globale



8. Avoir un C.A. indépendant du réseau public

# MISSION

Pour Bedon & bout'chou, centre de ressources périnatales, l'arrivée d'un enfant représente bien plus que l'apparition d'un être humain sur Terre. Le poupon est une importante responsabilité pour sa famille, mais il est aussi une nouvelle vie à prendre en charge collectivement.



Comme adultes, les membres de l'équipe sont concernés par la qualité du milieu de vie que les familles offrent au nourrisson. Un bon départ est souvent la garantie d'une enfance et d'une existence plus harmonieuses.

C'est pourquoi Bedon & bout'chou accompagne, informe et apporte du soutien aux familles de la région de l'Estrie dans le respect de leurs valeurs et de leurs besoins, de la conception jusqu'au 24<sup>e</sup> mois de la vie de l'enfant. C'est un lieu de rencontre bienveillant pour les parents, où leurs tout-petits sont accueillis à bras ouverts.



# NOS ÎLES

## L'ARCHIPEL BOWEN

Couches & câlins | Relevailles | Friperie | Administration

Notre maison sur la rue Bowen accueille les familles du programme Couches & câlins, celles qui bénéficient de notre service de friperie/ dépannage ainsi que les groupes de soutien à la dépression post-partum. Un milieu de vie chaleureux, une cuisine, un salon, une salle d'activité et une cour extérieure sont ouverts aux familles.

On y trouve également un lieu de travail pour les membres de l'équipe.

**Adresse :** 1190, rue Bowen Sud, Sherbrooke

### Période d'ouverture :

lundi au jeudi : 8 h à 16 h

vendredi : 8 h à 12 h\*

\* en télétravail durant la période estivale

## L'ÎLE DU COMPLEXE

Activités et ateliers | Bébé Santé | Soutien

Notre local situé au Complexe de la santé est un point de service accessible. Nous y trouvons 2 salles d'activité, un salon et une salle à dîner aménagés pour les familles, un bureau de rencontre individuelle ainsi que des espaces de travail pour les membres de l'équipe.

**Adresse :** 19, rue J.-A.-Bombardier, Sherbrooke

### Période d'ouverture :

lundi au vendredi : 8 h 30 à 16 h 30

Certains ateliers ont lieu le soir.

## LE TOUR DES ÎLOTS - ESTRIE

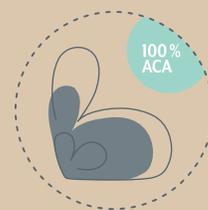
Relevailles | Cuisine à domicile

Un coup de main directement à domicile par une personne formée et qualifiée.

Service offert en semaine entre 8h30 et 16h

# LA PHILOSOPHIE QUI GUIDE LES INTERVENTIONS DE L'ÉQUIPE

- La venue d'un enfant dans une famille enrichit toute la société. C'est donc à l'ensemble de la société de l'accueillir.
- L'organisme développe et gère des activités et des services professionnels comme principale source de soutien pour les nouveaux parents dans l'écoute et le respect de leurs besoins.
- L'accouchement, la naissance et la période postnatale constituent une expérience naturelle positive et enrichissante.
- L'insertion d'un nouveau membre dans une famille demande de l'adaptation. Il est donc normal d'éprouver, parfois, un besoin d'aide et de soutien.
- Toutes les familles peuvent vivre des difficultés. C'est pourquoi l'organisme offre des services et des activités à toutes les familles, indépendamment de leur statut social et de leur revenu.
- Les individus savent ce qui est bon pour eux. Les interventions de l'équipe ont donc pour objectif de soutenir les personnes dans les décisions qu'elles prennent.
- L'organisme favorise l'échange d'informations en matière de périnatalité et de parentalité entre les individus, les couples ou les familles par le biais d'activités entre pairs et de rencontres informelles.
- Bedon & bout'chou a le souci d'offrir des services de qualité en restant à l'affût des recherches en périnatalité et en offrant de façon continue, des formations aux membres de l'équipe et aux bénévoles qui interviennent auprès des familles.
- Le partenariat est une clé essentielle dans l'atteinte des objectifs de l'organisme. Sans continuum de services, les familles ne trouvent pas de réponse à leurs besoins.





## MOT DE LA PRÉSIDENTENCE

Depuis septembre 2023, j'ai l'honneur d'occuper le poste de présidente au sein d'un organisme ancré dans sa communauté pour être au service des familles estriennes. Terminant ma deuxième année dans le conseil d'administration (C.A.), je suis plus que fière de contribuer à l'atteinte des objectifs de l'organisme, visant notamment à optimiser le volet économie sociale et à élargir le réseau ainsi que l'offre de services.

L'année 2023-2024 marque la fin de la planification stratégique et le début d'un plan d'action triennal. En effet, pour cibler et discuter des besoins et défis de l'organisme, nous avons engagé la Coop Interface et des étudiants du cégep de Sherbrooke ont réalisé une étude de marché à cet effet. Aussi, une réflexion sur le maintien des employés en place et l'attraction de nouveaux talents a été entamée afin d'offrir des conditions de travail plus près du marché.

À des fins d'amélioration de la gouvernance, plusieurs actions ont été faites. Un comité rémunération, composé de membres du C.A. et d'une employée, s'est d'abord créé, afin de mettre sur pied une politique salariale pour tous les employés de Bebon & bout'chou. Le comité stratégique a notamment travaillé sur la mise à jour de notre membrariat et sur la planification stratégique, qui est à venir. Enfin, la collaboration avec un bénévole, de chez Bénévole d'Expertise, a permis de mettre en place un code d'éthique et de réviser les règlements généraux de l'organisme ainsi que les responsabilités et les rôles des membres du conseil d'administration.

Pour terminer, j'aimerais souligner la passion, le dévouement et la bienveillance de chaque membre de l'équipe, qui accompagne les familles de notre communauté. La collaboration de chaque employé.e permet certes un travail d'équipe qui aide à relever les défis du quotidien avec brio tout en s'articulant autour de la mission de Bebon & bout'chou. J'honore mes acolytes, membres du conseil d'administration, qui bénévolement sont au service de la collectivité, soutenant ainsi la direction et l'organisme dans son évolution constante.



Clémence Kamanzi

Clémence Kamanzi, Présidente

# MOT DE LA DIRECTION

Je suis ravie de vous présenter le rapport d'activités de Bedon & bout'chou pour l'année 2023-2024, mettant en lumière notre engagement envers le renforcement de notre collaboration avec nos partenaires, ainsi que notre capacité remarquable à faire face aux imprévus avec résilience.

Au cours de cette période, notre organisme a fait des progrès significatifs dans la réalisation de nos objectifs grâce à un engagement ferme au cœur de nos efforts et de nos ressources. Nous avons solidifié nos fondations, renforcé nos partenariats et élargi notre portée pour mieux répondre aux besoins des familles et de notre communauté.

Nos partenariats ont joué un rôle crucial dans notre succès collectif. En travaillant main dans la main avec eux, nous avons pu partager nos ressources et explorer de nouvelles opportunités.

Cependant, aucun voyage n'est sans ses enjeux et ses imprévus. Au cours de cette période, notre équipe a été confrontée à plusieurs défis inattendus qui ont mis à l'épreuve notre résilience et notre détermination. Mais à chaque tournant, nous avons fait preuve d'agilité, de créativité et de solidarité pour surmonter ces obstacles et continuer à avancer vers notre vision commune.

Dans ce rapport, vous découvrirez nos réalisations, nos partenariats clés, ainsi que des épreuves rencontrées. Je vous invite à prendre le temps de célébrer nos victoires collectives et à identifier les leçons apprises qui nous aideront à nous renforcer encore davantage à l'avenir.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers chaque membre de notre équipe, ainsi qu'à nos précieux membres du conseil d'administration, pour leur engagement indéfectible, leur travail acharné et leur passion pour notre mission commune. C'est grâce à votre dévouement et votre collaboration que nous avons pu réaliser nos projets et faire une réelle différence dans la vie des personnes que nous desservons.

Ensemble, nous sommes plus forts, plus résilients et mieux équipés pour relever les aléas de la vie avec confiance et détermination.

Je vous remercie pour votre attention et votre engagement continu envers notre mission.

Bonne lecture !



Maryève Boisvert, Directrice générale



# TOUR DE CONTRÔLE

Encore cette année, l'organisme a pu compter sur l'engagement constant des membres du conseil d'administration.

Ils ont donné chacun **un minimum de 15 heures** de leur temps pour accompagner la direction dans les meilleures décisions pour les services aux familles et le bien-être des employé.es. Le C.A. s'est rencontré à sept reprises en plus de participer à trois sous-comités, soit le comité ressources humaines, le comité rémunération et le comité stratégique.

- **Clémence Kamanzi** – Présidente (usagère)
- **Annabelle Cloutier** – Trésorière (communauté)
- **Jordan Morissette** – Vice-présidente (communauté)
- **Mercedes Coutu** – Secrétaire (communauté)
- **Martin St-Denis** – Administrateur (communauté)
- **Étienne Loignon-Buteau** – Administrateur (communauté)
- **Guylaine Dusseault** – Administratrice (communauté)
- **Frédérique Laperle** – Administratrice (usagère)
- **Mélanie Carrier** – Administratrice (communauté)
- **Jessyka-Jacynthe Laporte** – Administratrice (usagère) – (départ janvier 2024)
- **France Marchesseault** – Employée



## Fonctionnement démocratique

Présentement, Bedon & bout'chou compte **42 familles membres**.

Lors de la dernière assemblée générale annuelle, qui s'est tenue en juin 2023, 12 membres étaient présents.



## Projets auxquels les membres du conseil d'administration ont participé

COMITÉ  
STRATÉGIQUE

COMITÉ  
RÉMUNÉRATION

PLANIFICATION  
STRATÉGIQUE

# PROJETS RÉALISÉS

Lorsqu'on regarde le plan d'action triennal 2021-2024, on peut constater qu'en date d'aujourd'hui, nous avons complété ou entamé l'ensemble des objectifs que nous nous étions fixés.

## Voici quelques exemples de ce qui a été réalisé :

- L'agrandissement des locaux au Complexe de la santé a permis aux familles de s'approprier les lieux et d'en faire un milieu vivant. À cela s'ajoute l'amélioration de notre site internet qui nous a permis d'accueillir de nouveaux membres.
- Dans notre maison située sur Bowen, l'agrandissement de l'équipe a fait en sorte qu'une variété d'activités a été offerte en collaboration avec le comité de parents du programme Couches & câlins. Cela a permis de répondre aux besoins des familles tout en donnant aux membres du comité l'occasion de développer leur pouvoir d'agir.
- L'offre de services s'est diversifiée et les partenariats se sont multipliés. Des collaborations avec les acteurs du milieu communautaire ont vu le jour en permettant à Bedon & bout'chou de rayonner dans sa communauté.
- Nous avons contribué au parcours de quelques étudiant.e.s à la technique administrative du Cégep de Sherbrooke en leur permettant d'effectuer une étude de marché sur l'organisme. Une belle opportunité pour nous de découvrir l'opinion externe et le positionnement de Bedon & bout'chou sur le marché.
- Notre expertise en périnatalité a été mise à profit lors de notre participation à un projet de recherche en stress prénatal. Cette étude nous offre la chance de recueillir des données intéressantes qui serviront à bonifier le contenu des cours de préparation à la naissance.
- L'implantation d'une nouvelle base de données répondant aux besoins particuliers d'un centre de ressources périnatales nous a permis de renforcer la sécurité des données sensibles, de réduire les erreurs d'inscriptions, de faciliter les paiements effectués via le site internet et de centraliser l'ensemble de nos données et services à un même endroit.
- Mise en application de diverses politiques afin de répondre aux exigences gouvernementales.
- La politique salariale a été revue afin d'attirer de nouveaux talents et retenir les membres de l'équipe en place tout en contribuant au développement de notre marque employeur.



# PROGRAMME COUCHES & CÂLINS



À Couches & câlins, nous offrons un milieu de vie aux familles traversant une période de vulnérabilité et d'isolement social. Nous pouvons ainsi pallier au manque de soutien qu'expriment les familles qui, pour la plupart, sont coupées de leurs racines, de leur culture et de leur famille. Nous permettons aux parents de retrouver un filet social manquant. Un lieu chaleureux où venir à la rencontre de l'autre tant pour eux-mêmes que pour leurs enfants.

Nous permettons aux familles de se rassurer quant au développement de leur enfant, leurs compétences parentales et leurs émotions. Savoir qu'elles ne sont pas seules à vivre les défis du quotidien. Nous agissons également en prévention en donnant informations et soutien.

Par ailleurs, nous offrons la possibilité aux familles d'acquérir une expérience de travail bénévole en s'impliquant dans les projets de l'organisme (planification d'activité, animation, aide à la préparation des repas, service, corvée de nettoyage de jouets, etc.).

Certaines activités sont offertes en partenariat avec d'autres organismes ou professionnels. Notons par exemple la collaboration avec Famille Espoir pour les ateliers Bébé diversité, axés sur le multiculturalisme, permettant ainsi de rejoindre les familles du quartier d'Ascot qui ne peuvent se déplacer dans nos locaux. Un atelier sur le développement du langage est offert par une orthophoniste dans notre milieu et permet aux familles d'avoir accès à une professionnelle d'expérience et d'être à l'affût d'éventuels retards de langage. Ce sont des opportunités précieuses de part et d'autre.

## Activités

### BRIN D'ÉVEIL

Durant ces ateliers pratiques en groupe, les mères peuvent accroître leurs connaissances sur le développement de leur bébé et sur les saines habitudes de vie tout en partageant des moments de jeux privilégiés avec leur enfant visant la bonification du lien d'attachement. De plus, ces ateliers permettent aux mères de briser l'isolement et de rencontrer d'autres familles partageant les mêmes réalités qu'elles.

Une rencontre par semaine est prévue durant les périodes 0-6 mois et 6-12 mois et une rencontre aux deux semaines pour les périodes 12-18 mois et 18-24 mois. La durée d'un atelier est d'environ 2 h 30.

### BÉBÉ DIVERSITÉ

Les ateliers Bébé diversité sont offerts en collaboration avec Famille Espoir et sont composés d'ateliers pratiques en groupe. Ils s'adressent principalement aux familles immigrantes et aux familles québécoises qui souhaitent faciliter leur intégration dans la région. Des activités de stimulation précoce et des ateliers d'information à propos du développement de bébé sont proposés aux mères, accompagnées de leur enfant.

Ces rencontres s'adressent aux parents de bébés âgés entre 2 et 8 mois.

## LES MARDIS EN FAMILLE

Les familles participent à un atelier thématique et sont invitées à partager une soupe en groupe dans une ambiance familiale et conviviale.

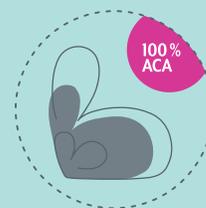
*Soulignons que malgré 3 mois d'absence de l'intervenante principale pour cause de maladie, nous avons pu mener à bien les projets et continuer de répondre aux besoins des familles de l'Estrie.*

NOM DE L'ACTIVITÉ	Nombre de sessions/ *activités	Nombre de participants
Brin d'éveil 0-6 mois	1	9
Brin d'éveil 6-12 mois	2	13
Brin d'éveil 12-18 mois	2	13
Brin d'éveil 18-24 mois	1	6
Bébé diversité 2-8 mois	2	14
Les Mardis en famille	38	281
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>336</b>

## NOUVEAUTÉS

Outre les activités prévues au plan d'activités, en 2023, nous avons innové avec l'organisation et la réalisation d'un **camp de vacances familial**.

Au-delà du camp lui-même, qui a été une belle réussite, nous sommes extrêmement fiers du parcours des familles qui se sont impliquées dans le projet de A à Z. Activités de financement, activités de groupe pour assurer une cohésion et une bonne ambiance, préparation de tous les membres de la famille, séjour de 6 nuits en nature dans un camp certifié, entraide, expérimentation de nouvelles activités, rétroactions au retour. Ce sont **6 familles, 25 personnes, 5 cultures différentes** qui ont vécu cette aventure et en reviennent grandies. Un succès tel que nous avons décidé de récidiver à l'été 2024. Une nouvelle cohorte a été formée et est à pied d'œuvre depuis janvier 2024 pour organiser un séjour en juillet.



Les familles peuvent ainsi reprendre du pouvoir sur leur vie en développant certaines compétences, à leur rythme dans la préparation du camp familial en participant aux activités de levées de fonds.

Toujours dans les nouveautés, à l'initiative d'une bénévole, une activité de tricot a vu le jour : «**une maille à la fois**». Les familles sont invitées à venir s'initier au tricot tout en échangeant avec les autres participants pendant que des bénévoles aident aux soins de bébé. On observe que l'artisanat est souvent associé à des souvenirs d'enfance et de belles discussions en témoignent. Nous favorisons avec plaisir les activités issues des intérêts et des besoins de chacun.



# SERVICES À DOMICILE

## Relevailles / répit à domicile

Bedon & bout'chou offre un service de relevailles /répit à domicile aux parents ayant besoin de soutien à domicile durant les deux premières années de vie de bébé. Une équipe d'auxiliaires postnatales passionnées et professionnelles s'affairent à offrir cet accompagnement par bloc de 3h (2,5h dans les régions à plus 60 km de Sherbrooke).

Au cours de l'année 2023-2024, ce sont **122 familles** qui ont reçu des services. Par le biais d'une référence du CIUSSS de l'Estrie - CHUS ou du groupe de soutien à la dépression post-partum Les lucioles, les services étaient sans frais pour les familles. D'autres se sont offert le service de leur propre initiative au coût de 65\$ par visite. Les familles estriennes ont pu bénéficier de moments de qualité pour se reposer ou vaquer à toutes autres activités de leur choix. Durant cette période, **40 672 km** ont été parcourus à travers l'Estrie pour un total de **2 653 heures** de répit.

MRC	Nombre d'heures	Nombre de familles
Sherbrooke	1390.75	67
Haut-St-François	295.5	12
Val-St-François	164	10
Magog	295	14
Granit	70	4
Des Sources	123.75	7
Coaticook	314	8
<b>Total</b>	<b>2653</b>	<b>122</b>

## Cuisine à domicile

Un nouveau service a vu le jour à l'automne 2023, soit celui de la cuisine à domicile. Le projet, qui fut d'abord présenté de façon temporaire, s'est rapidement ajouté à notre offre de services. Les familles peuvent choisir dans un répertoire de plus de 70 recettes, et pendant une période de 3 heures, jusqu'à 5 recettes peuvent être cuisinées incluant le nettoyage de la cuisine. Ce service est exclusif aux personnes enceintes et aux familles ayant un enfant de moins de deux ans. Cette année, **5 familles** ont eu accès à ce service, pour un total de **47 périodes**.



## SUBVENTION

Une subvention du **Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS)** et du **réseau des centres de ressources périnatales du Québec (RCRPQ)** nous a permis d'augmenter l'offre des services à domicile (relevailles et cuisine) en privilégiant les régions où se trouvent les familles plus isolées et où les indices de vulnérabilités sont plus élevés. Afin de s'assurer de répondre à ces nouveaux besoins, Bedon & bout'chou a accueilli dans son équipe, deux nouvelles auxiliaires postnatales.

## FORMATION

De plus, ayant à cœur de garder à jour leur expertise en périnatalité et en communication, les auxiliaires postnatales ont eu accès durant la dernière année à **huit formations** sur diverses réalités qu'elles peuvent rencontrer dans le cadre de leur travail. Ces formations ont eu des thèmes variés, tels que la **réalité des familles monoparentales**, la **violence conjugale**, la **dépression post-partum** et plus encore.

# SERVICES DE DÉPANNAGE

Au cours de la dernière année, la friperie communautaire la Corde à linge a accueilli **219 familles**. Ces familles nous sont référées par le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, des organismes familles ou encore elles nous font elles-mêmes la demande. Les parents ont pu avoir accès à des vêtements en bon état, des couches, divers produits d'hygiène et alimentaires s'adressant aux enfants de moins de deux ans.

La Corde à linge a ouvert deux jours par semaine afin de répondre aux besoins grandissants des familles. Tous les items ont été distribués gratuitement.

Il est important de souligner la participation de nombreux organismes et individus qui facilitent le maintien de notre mission grâce à leurs dons : soit **Récupex**, la **fondation Rock Guertin**, le **cercle des fermières de Stoke** et **plusieurs bénévoles** qui ont tricoté divers articles pour les enfants de moins de cinq ans.

De plus, avec l'aide d'une stagiaire en technique d'éducation spécialisée, nous avons mis en place une **collecte de don de produits pour bébé** auprès de quatre pharmacies de la région de Sherbrooke en avril 2023. Cette collecte nous a permis d'amasser des couches et des produits d'hygiène. L'événement devrait être reconduit dans les années futures avec l'aide des stagiaires en place.



## LOCATION DE SIÈGES D'AUTO

En collaboration avec le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, nous avons offert le service de location de sièges d'auto, de type coquille, permettant à **20 familles** de louer un siège d'auto sécuritaire à faible coût.

# ACTIVITÉS DE L'ÎLE DU COMPLEXE

## CARTE 1 MOIS

Afin d'assister aux ateliers gratuitement ou à prix réduit, les familles peuvent se procurer une carte d'activités Bedon & bout'chou sous forme d'abonnement mensuel. Une carte estivale combinant les mois de juillet et août est proposée pour cette période moins achalandée. La carte de mois est au prix régulier de 60\$ et les abonnements mensuels suivants sont offerts avec un rabais de 5\$, ce qui encourage les parents à renouveler leurs cartes. Voici le nombre de cartes vendues.

CARTE 1 MOIS  
100

CARTE ESTIVALE  
5

## CARTE ACCÈS

Les familles peuvent également prépayer leurs activités avec une carte de 5 ou 10 accès et profiter d'une économie allant de 10 % à 15 %. Voici le nombre de cartes vendues.

CARTE 5 ACCÈS  
25

CARTE 10 ACCÈS  
9

## Bilan des activités avec les partenaires

NOM DE L'ACTIVITÉ	Nombre d'ateliers	Nombre de familles
Développement psychomoteur avec Cynthia Fontaine et les étudiants au baccalauréat à l' <b>Université de Sherbrooke</b>	3	10
Ève Labrecque, <b>Petits pas santé</b>		
Comprendre le rôle de l'intestin chez l'enfant	2	4
Environnement et produits sains pour la santé de ta famille	1	3
Éveil à la nature et Rando BB   <b>ConnexioNature</b> , Cathy Boucher	4	17
Ostéopathie et réflexe archaïque   <b>Marianne Winterhalter, Ostéopathe</b>	3	13
Plagiocéphalie : quand faut-il appareiller   <b>EVO Laboratoire</b>	1	2
Élizabeth Pépin et Annie Lachance, <b>Centre de santé multidisciplinaire Équिवive</b>		
Préparation du périnée à l'accouchement	1	4
Prévention de la plagiocéphalie	1	4
<b>Annick Gauvin</b> , Travailleuse sociale et consultante en sommeil		
Sommeil nouveau-né	5	10
Sommeil 2 à 6 mois	3	10
Développement du langage   Orthophoniste du <b>CIUSSS de l'Estrie - CHUS</b>	1	5
Formation Super parent   <b>Académie de secourisme médical</b>	-	28
Initiation au portage   <b>Cynthia Veilleux</b>	8	32
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>142</b>

## Activités prénatales

Cela fera bientôt deux ans que nous offrons trois types d'ateliers de préparation à la naissance **gratuitement** pour l'ensemble des familles de l'Estrie, soit le ballon de naissance, les sessions de cours prénataux ainsi que la rencontre prénatale en allaitement.



Ces activités visent à informer les parents sur la période prénatale, les renseigner sur l'accouchement et les préparer à la période postnatale immédiate dans le respect de leurs valeurs et de leurs besoins qu'ils aient choisi de donner naissance à l'hôpital, à la Maison de Naissance ou à domicile.

La majorité des ateliers sont en présentiel, mais nous conservons quelques cohortes en virtuel afin de répondre aux besoins d'un plus grand nombre de futurs parents. Les retombées sont positives, car les cours affichent tous complet. Nous avons connu un début d'année mouvementé. Les disponibilités de l'équipe prénatale, le roulement de personnel et les imprévus nous ont causé quelques maux de tête. Nous avons agrandi notre équipe prénatale et avons nommé un animateur responsable afin de structurer et bonifier l'offre de services. Et malgré les efforts mis en place, nous n'arrivons pas à répondre aux nombreuses demandes, nos listes d'attente sont encore bien remplies.

Ce sont tout de même **784 participants**, dont **479 personnes enceintes** et **305 partenaires** que nous avons rejoints à travers **79 rencontres gratuites\*** durant l'année 2023-2024.

NOM DE L'ACTIVITÉ	Nombre d'ateliers	Nombre de personnes enceintes	Nombre de partenaires
Ballon de naissance*	17	57	43
Cours préntaux / Préparation prénatale*	34	251	184
Rencontre prénatale en allaitement*	28	171	78
Rendez-vous 4 trimestre (causerie)	2	7	4
Yoga prénatal   session	21	97	-
Yoga prénatal   à la carte	6	27	-
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>612</b>	<b>306</b>

## NOUVEAUTÉS

Nous avons bonifié notre **offre de services pour les futurs parents** en ajoutant plusieurs activités présentées par des partenaires invités (physiothérapeute, ostéopathe, coach en santé familiale, consultante en sommeil).

Nous avons mis sur pied un **service d'appel postnatal** réalisé 3-4 semaines après la date prévue d'accouchement dans le but de maintenir un lien avec les parents qui ont participé aux cours de préparation à la naissance. Il donne l'occasion aux nouveaux parents de raconter leur expérience, d'avoir des réponses à leurs questions et d'être référés aux différentes ressources. Une **causerie sur le quatrième trimestre** leur est proposée. Cela permet de partager leur vécu, de faire une première sortie avec leur nouveau-né dans un environnement sécuritaire et adapté aux bébés. Afin de favoriser les échanges en toute simplicité, les personnes qui ont donné naissance et le coparent se divisent un temps donné afin de partager sur leur expérience respective. Un moment très bénéfique et enrichissant pour tous.

### Participation au projet de recherche, gestion du stress prénatal

Quelques membres de notre équipe prénatale ont été formés par les chercheurs du projet afin d'offrir un atelier aux futurs parents pour les outiller et les aider à faire face aux différents facteurs de stress en périnatalité. 3 ateliers ont été proposés dans l'horaire, **1 cohorte** a eu lieu, **3 couples** ont participé.

## Activités postnatales

Les activités postnatales de Bedon & bout'chou s'adressent à tous les parents de la région de l'Estrie. Les ateliers thématiques visent à informer les parents sur le développement et les soins à donner au bébé. D'autres ateliers visent à divertir les parents et tout-petits afin de favoriser le développement du lien d'attachement.

La majorité des ateliers sont offerts en dyade parent-enfant. Les animateurs.trices respectent les valeurs des parents en diffusant l'information la plus juste possible tout en étant exemptes de jugement. Les participants peuvent consulter le calendrier sur le site internet de l'organisme et s'inscrire aux ateliers qui leur plaisent.

Les ateliers varient de la gratuité à 85\$.

## COUP DE CŒUR CETTE ANNÉE : LE MILIEU DE VIE

Les familles développent de plus en plus leur sentiment d'appartenance avec la ressource dans un espace accueillant et dynamique. Quel bonheur de constater que les parents se sentent à l'aise et bien accueillis. Certaines personnes se donnent rendez-vous dans le salon pour discuter et briser l'isolement, d'autres sont de passage dans le coin et en profitent pour faire un arrêt dans nos locaux afin de répondre aux besoins de bébé. Mission accomplie !





## NOUVEAUTÉ

### Zumba prénatal et postnatal

Des cours à la carte et en session ont été proposés aux familles. Ces ateliers, mixant les personnes enceintes et les personnes avec bébé en portage, ont comptabilisé **33 participations**.

NOM DE L'ACTIVITÉ	Nombre d'ateliers	Nombre de familles
ABC de l'alimentation	6	29
Atelier sur la motricité libre	4	19
Bébé Gym Mini   session	8	29
Bébé Gym Mini   à la carte	14	63
Bébé Gym   session	9	36
Bébé Gym   à la carte	94	523
Carnet de naissance	1	5
Causerie	44	257
De couple à parents	1	3
Introduction des limites	2	3
Jeux complices 0-6 mois	44	200
Jeux complices 6-12 mois	73	369
Jeux complices 12-24 mois	44	184
La DME	11	65
Le sommeil de bébé (0-12 mois)	6	34
Les différentes sphères du développement	3	6
Les pleurs	1	6
Massage pour bébé	4	17
Salle de motricité	49	230
Siège d'auto - Ce que vous devez savoir	5	17
Signé Bébé	7	36
Son entrée à la garderie, mon retour au travail	1	6
Yoga postnatal   session	22	128
Yoga postnatal   à la carte	14	28
Zumba   session	2	15
Zumba   à la carte	7	18
<b>Total</b>	<b>476</b>	<b>2326</b>

# ASSISTANCE VOYAGE

## Deuil périnatal

### POUSSIÈRE D'ANGE

L'équipe du soutien au deuil périnatal offre depuis 20 ans un espace sécuritaire de parole, un lieu bienveillant et respectueux de chaque histoire. Ce qui donne lieu à des rencontres remplies d'émotions, de réflexions, de partage et de soutien. C'est un moment rempli d'humanité.

**10 rencontres / 9 personnes** par rencontre

Au printemps 2023, le nombre de participants a connu un record de fréquentations **16 participants**. Afin de permettre un moment supplémentaire de discussion, l'équipe a placé **3 soirées Café Deuil**. C'est, en moyenne, pour chaque rencontre, 7 personnes qui ont disposé de notre salon pour des échanges informels.

Pour souligner la journée nationale du deuil périnatal, le 15 octobre, nous avons organisé en collaboration avec La Coop Funéraire de l'Estrie, un lieu de rassemblement et un temps de recueillement « grand public ». Quelques familles sont venues à notre rencontre. Nous avons partagé café et biscuits, poèmes et chansons. Une première édition dans ce format, mais non la dernière.

### GROSSESSE ESPOIR

C'est pour donner suite à la demande de parents qui participaient au groupe Poussière d'ange et qui vivaient une grossesse suivante, que nous avons mis en place, il y a quelques années maintenant, ce groupe permettant d'accompagner les familles à travers tout ce tumulte d'émotions aussi contradictoires que singulières.

**5 rencontres / 5 personnes** par rencontre.

NOM DE L'ACTIVITÉ	Nombre d'ateliers	Nombre de participants
Poussière d'ange	10	90
Grossesse espoir	5	25
Total	15	115

## Soutien individuel

Un service de soutien gratuit est offert par une intervenante formée en relations d'aide. Les rencontres sont disponibles sur Zoom, par téléphone ou en personne selon la préférence de la personne qui nous contacte. Qu'il s'agisse d'un besoin de soutien au deuil périnatal, à la dépression post-partum ou à la vie de parents (sommeil, couple, etc), notre intervenante est là.

Un total de **54 rencontres** ont été faites au cours de l'année.

## Dépression post-partum

Le groupe de soutien à la dépression post-partum, Les Lucioles a su répondre encore cette année à un besoin des familles. **3 sessions de 6 rencontres** ont été réalisées permettant à **16 parents** de bénéficier de ce soutien. Une halte-garderie est toujours disponible durant les rencontres grâce à l'implication des bénévoles.

Ce service de soutien essentiel est offert gratuitement grâce à une subvention reçue par le PGPS soit la politique gouvernementale de prévention en santé.

## Bébé santé et les conseils en allaitement

Au total, le Bébé Santé a accueilli **178 familles** estriennes. Soit 32 familles de plus que l'an dernier. Nos ressources ont été présentes 28 lundis après-midi pour assurer ce service.

**71 familles** ont reçu du soutien en allaitement par l'infirmière Marie-Christine Lanoue lors du service de Bébé Santé.

# ÉVÉNEMENTS MARQUANTS

## Entraide entre organismes

### MAISON DE LA FAMILLE DE MAGOG

La maison de la famille de Magog a fait appel à notre expertise en postnatal, afin d'aller offrir deux cohortes d'ateliers de bébé futé suite à un imprévu au niveau des ressources humaines. Nous avons donc eu la chance de contribuer au maintien de cette activité pendant **8 semaines, pour 6 dyades parent-bébé** de 0-12 mois.



### MAISON DE LA FAMILLE LES ARBRISSEAUX À WINDSOR

Nous avons également été invités à offrir l'atelier Signé Bébé dans les locaux de la maison de la famille les arbrisseaux à Windsor, **3 familles** en ont bénéficié.

### MAISON DE NAISSANCE DE L'ESTRIE

L'atelier sur les pleurs de bébé a été offert à la Maison de naissance pendant leur matinée de causerie Sage-famille, **10 familles** étaient présentes.

### CIGONIA ET CLINIQUE PAS À PAS

Reprise du partenariat avec Cigonia - Centre d'expertise en rééducation périnéale et pédiatrique et la Clinique de Réadaptation pédiatrique, Pas à pas. Ils assurent la présence d'une professionnelle pédiatrique dans la salle motricité libre une fois par mois. Les parents peuvent ainsi bénéficier de leur expertise pédiatrique et poser leurs questions en lien avec le développement de l'enfant et la santé postnatale de maman.

### NOURRI-SOURCE

Nourri-Source offre aussi une halte-allaitement un vendredi matin par mois. Les mairaines d'allaitement sont présentes pour discuter, rassurer et accompagner les parents dans leur allaitement.

### APPAME (Association des proches de personnes atteintes de maladie mentale de l'Estrie)

À venir : groupe de soutien en santé mentale

# ÉQUIPAGE

## ADMINISTRATIF

- Maryève Boisvert – Directrice générale
- France Inkel – Adjointe administrative
- Martine Boucher – Agente de communication
- Karine Hamel – Responsable du répit à domicile & des services de dépannage
- Virginie Dukers – Responsable du milieu de vie & animatrice-intervenante
- Mélanie Dupont – Responsable à la coordination des services
- Marie-Claude Langlois – Chargée de projet, professeure de yoga et animatrice prénatale (contractuelle depuis septembre 2023)

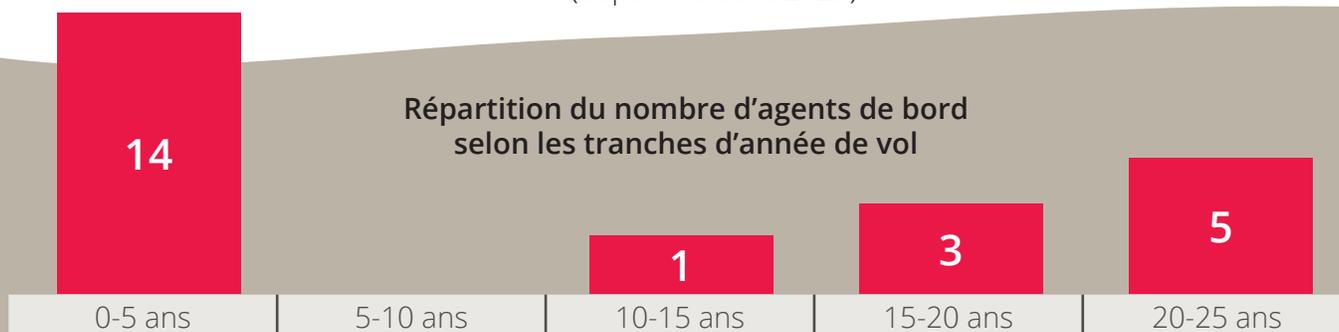
## AUXILIAIRE POSTNATALE

- Josée Charland
- France Marchesseault
- Stéphanie Puccini Colina
- Ana Estella Cuevas Rivera
- Marika Ouellet
- Crystal Alain (départ décembre 2023)
- Jessy Carbonneau

## ANIMATION

- Jacinthe Camirand – Animatrice-intervenante
- Dimitri Junior Côté – Animateur prénatal
- Lise Duchesneau – Animatrice prénatale et postnatale
- Marie-Ève Fortier – Professeure de yoga
- Mélodie Ouellette - Animatrice prénatale (départ octobre 2023)
- Marie-Christine Dussault – Animatrice postnatale
- Cynthia Veilleux - Animatrice prénatale & de portage (contractuelle depuis septembre 2023)
- Margot Curran – Animatrice-intervenante (départ juillet 2023)
- Axelle Bocquillon - Animatrice-intervenante (départ octobre 2023)

Répartition du nombre d'agents de bord selon les tranches d'année de vol



# CONTRIBUTION DE LA COMMUNAUTÉ À LA RÉALISATION DES ACTIVITÉS DE L'ORGANISME

## Les partenaires de Bedon & bout'chou

### MOISSON ESTRIE

Moisson Estrie a permis d'offrir plusieurs collations et repas gratuits aux familles fréquentant l'organisme, et ce, tout au long de l'année. Selon les besoins et les denrées disponibles, Moisson Estrie prépare des commandes sur mesure.

### FONDATION ROCK GUERTIN, UN PARTENAIRE DE LONGUE DATE

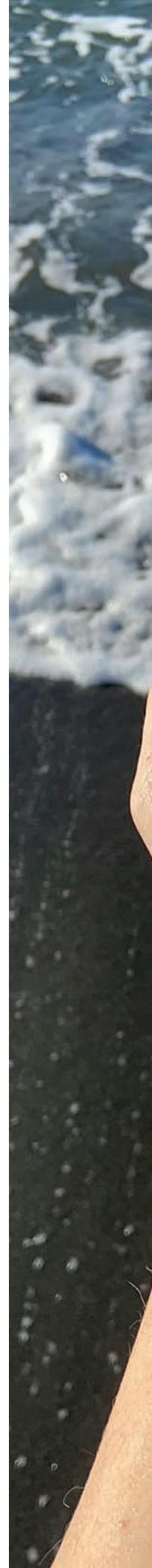
La Fondation Rock Guertin nous a permis, cette année encore, d'offrir divers produits d'hygiène et d'alimentation aux nouveau-nés et tout-petits. Cette entreprise située depuis quelques années déjà à Sherbrooke nous fournit tout le matériel nécessaire afin de préparer les cadeaux de bienvenue aux futurs parents admissibles au service de dépannage et ainsi faciliter un accueil tout en douceur de leur enfant à naître. C'est aussi grâce à eux qu'il est possible d'offrir des dépannages ponctuels aux parents tout au long de l'année.

### RÉCUPEX

Récupex nous offre des espaces de rangement pour nos vêtements hors saison, un endroit pour effectuer le tri des vêtements de façon ergonomique, ainsi que le transport de nos bacs vers les locaux de la Corde à linge, facilitant ainsi le travail de l'équipe de notre friperie.

### AUTRES PARTENAIRES

- Café Vittoria
- Comme chez nous
- CPE Carrosse-Citrouille
- Cultures du cœur - Estrie
- Fondation pour l'alphabétisation
- IMMEX
- L'Étoile DUO, centre de périnatalité sociale
- Maison du Cinéma





## Les stagiaires de l'organisme

Puisque l'organisme a à cœur la formation de la relève, l'équipe a accueilli une stagiaire en technique d'éducation spécialisée au cours de la dernière année. En participant à la vie de l'organisme et en animant des activités, elle a su apporter un vent de fraîcheur aux familles et à l'équipe.

**Un grand merci à la relève!**

## L'engagement des bénévoles

Cette année, nous avons consolidé l'équipe de bénévoles qui fait un travail extraordinaire que ce soit à la halte-garderie du groupe des Lucioles, lors des activités Carnet de naissance et à la Corde à linge. Nous tenons à souligner leur précieuse implication.

Plusieurs fidèles tricoteuses ont confectionné des vêtements et des couvertures bénévolement pour les familles fréquentant l'organisme. Même si les heures exactes sont difficiles à déterminer, il va sans dire qu'elles mettent beaucoup d'amour dans leurs confections et l'amour, ça ne se comptabilise pas.

**Merci pour votre engagement!**

## Dons et financement

- Accueil Grossesse Birthright : dons de vêtements 0-1 an
- Bénévoles de La Parolière : dons de tricots, de savons et portes-savons
- Bénévoles des Petits Frères : dons de tricots
- Cercle des fermières de Stoke : dons de vêtements tricotés
- Communauté et parents utilisateurs : dons de couches, préparations pour nourrisson, articles de bébé et en argent
- Denise Gaudreau : don en argent
- Fondation Rock Guertin : dons de couches, préparations pour nourrisson, denrées et articles de bébé.
- L'église St-Patrick : don de vêtements d'hiver
- Lennoxville Quilters : don de courtes-pointes
- Moisson Estrie : dons de denrées
- Partage St-François : dons de jouets et vêtements pour enfants de 5 ans et moins
- Récupex : dons de vêtements
- Suzanne Langlais : dons de couvertures de laine tricotées.
- Suzie Bishop : dons de toutous tricotés
- Sylvie Dallaire : don d'habits de neige
- Tricoteuses retraitées de Bell : dons de divers tricots et en argent

# ENGAGEMENT ET CONCERTATION AVEC LES RESSOURCES DU MILIEU

## Engagement dans la communauté

Cette année, l'organisme a maintenu un lien constant avec les acteurs du milieu. Les rencontres ont été nombreuses avec notamment le ROC Estrie, le ROCFE, la FQOCF, le RCRPQ, et ce, dans le but de mieux répondre collectivement aux besoins de la communauté.

## Participation aux tables de concertation et regroupements

### CONCERTATION NATIONALE

- Membre actif du Réseau des centres de ressources périnatales du Québec (RCRPQ)
- Membre de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF)
- Membre du Mouvement Allaitement Québec (MAQ)
- Membre du Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP)

### CONCERTATION RÉGIONALE

- Membre du Regroupement des organismes communautaires de l'Estrie (ROC Estrie)
- Membre du Regroupement des organismes communautaires Famille de l'Estrie (ROCFE)
- Membre du Collectif Estrien 0-5 ans
- Membre du Pôle d'entrepreneuriat collectif de l'Estrie

### CONCERTATION LOCALE

- Membre du Centre d'action bénévole de Sherbrooke (CABS)
- Membre de la Corporation de Développement communautaire de Sherbrooke (CDC)
- Membre de la Chambre de commerce et industrie de Sherbrooke (CCIS)

### PRÉSENTATION DES SERVICES DE BEDON & BOUT'CHOU DANS LES ORGANISATIONS SUIVANTES

- CIUSSS de l'Estrie - CHUS, services de périnatalité et petite enfance
- CIUSSS de l'Estrie - CHUS, pédiatrie
- Mouvement Allaitement Québec – section Estrie

# FORMATION

Les employées perfectionnent continuellement leur expertise afin de répondre aux besoins actuels des familles. Voici quelques exemples des formations qui ont été suivies au cours de la dernière année.

- Colloque en allaitement et périnatalité
- Créer son équipe de rêve
- Rencontre nationale FQOCF
- PDSP (Principes pour le déplacement sécuritaire de personnes) ajusté à la réalité des auxiliaires postnatales à domicile
- Intervention en contexte de violence conjugale
- Mise à jour de la formation en allaitement
- Stades du développement du bébé
- Formation sur le sommeil et les pleurs du bébé
- Formation sur la détection de la dépression post-partum dans le contexte du travail à domicile
- Formation RCR en petite enfance
- Réalité des familles monoparentales
- Hygiène et salubrité - MAPAQ

# COMMUNICATION

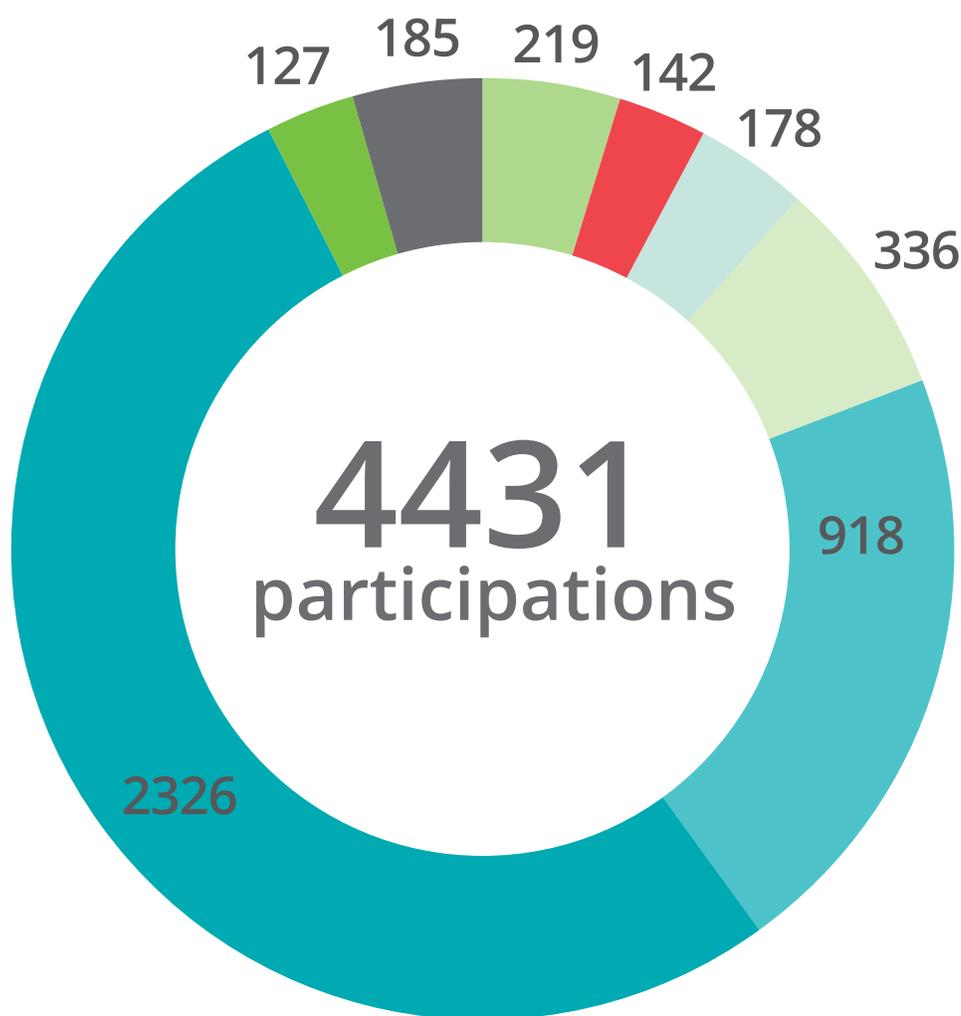
Les dépliants promotionnels de l'organisme ont été distribués à différents endroits stratégiques.

- Différents points de service du CIUSSS de l'Estrie - CHUS
- Maternité du CHUS
- Centre Jeunesse de l'Estrie
- Maison de naissance de l'Estrie
- Maison des familles FamillAction



# L'ANNÉE EN UN CLIN D'OEIL

Comme vous avez pu le constater, l'année dernière fût bien remplie. L'équipe et les familles ont été au rendez-vous afin de rendre cette période lumineuse. Nous vous laissons donc avec une vue d'ensemble de 2023-2024 ainsi qu'un aperçu de quelques projets que l'on souhaite accomplir.



# PERSPECTIVES

Voici un aperçu de quelques projets que l'on souhaite accomplir en 2024-2025.

1

Une planification stratégique a débuté en mars 2024 incluant des réflexions sur notre volet d'économie sociale et les deux emplacements de Bedon & bout'chou

2

Mettre en place des plans de contingence afin de planifier la relève et le maintien des compétences à l'interne

3

Améliorer les outils de contrôle interne

4

Mettre en place une boutique en ligne

5

Augmenter l'offre de service des relevailles/répit à domicile

6

Déployer les cours de préparation à la naissance en région

7

Offrir des rencontres prénatales en anglais







[bedonboutchou.ca](http://bedonboutchou.ca)

**Bowen**

1190, rue Bowen Sud,  
Sherbrooke, Québec J1G 2H1

Téléphone : 819 569-3119

**Complexe de la santé**

19, rue J.-A.-Bombardier,  
Sherbrooke (QC) J1L 0H8

Téléphone : 819 822-2688