



RAPPORT ANNUEL 2024-2025

TABLE DES MATIÈRES

Nos valeurs	4
Mission	5
Organisme communautaire autonome	6
Nos studios de tournage	7
Mot de la présidence	8
Mot de la direction	9
Conseil d'administration	10
Couches & câlins	12
Services à domicile	14
Dépannage	15
Activités prénatales	16
Activités postnatales	18
Service de soutien	20
Équipe	22
Contribution de la communauté	24
Concertation avec les ressources du milieu	26
Engagement et rayonnement dans la communauté	27
L'année 2024-2025	28
Perspectives	29
Votre rôle	30

NOS VALEURS

Inclusivité

Se définit dans l'approche qui garantit que tous les individus, indépendamment de leur origine culturelle, ethnique, socio-économique, de leur genre ou de leur orientation sexuelle ou religieuse, soient reçus avec respect et équité, sans discrimination.

Bienveillance

Se définit par une approche et une attitude empreinte de respect, de compassion et d'attention sincère aux besoins des membres des familles et des nouveau-nés. Elle implique de créer un environnement chaleureux et sécurisant, où chaque personne est écoutée et traitée avec dignité. Cette valeur se reflète à travers la qualité des interactions entre le personnel et les membres des familles, en mettant l'accent sur l'empathie, la patience et le soutien émotionnel.

Adaptation

Face aux évolutions sociétales, se définit comme la capacité à ajuster ses pratiques, ses services et son approche pour répondre aux attentes changeantes et à la diversité des besoins des familles. Cela inclut une ouverture à l'innovation et à l'évolution de l'offre de services, tout en intégrant des changements culturels, sociaux, tels que l'inclusion de nouveaux modèles familiaux, la reconnaissance de la diversité des genres et la prise en compte des nouvelles attentes en matière de parentalité. L'adaptation signifie aussi former régulièrement le personnel pour qu'il soit à jour sur les pratiques inclusives et les nouvelles technologies.



Collaboration

Se définit par la capacité à travailler en synergie avec les acteurs communautaires, économiques, les partenaires gouvernementaux du système de santé, afin d'offrir des services complets, cohérents et de haute qualité. Cela implique la mise en place de partenariats stratégiques pour assurer un continuum de services. La collaboration se reflète par des échanges fluides, le partage et la coordination des ressources et des compétences. La collaboration débute et s'affirme entre les membres de l'équipe Bedon & bout'chou, mettant en commun leur savoirs et leurs compétences.

MISSION

Bedon & bout'chou est un organisme communautaire reconnu par le Réseau des Centres de ressources périnatales du Québec, et qui œuvre sur la région administrative de l'Estrie.



Nouvelle formulation

Nous avons actualisé la formulation de nos valeurs et de notre mission afin qu'elles soient plus représentatives de l'étendue des services offerts, plus inclusives et dans un langage plus actuel.

Bedon & bout'chou se distingue par ses milieux de vie offrant des ressources en périnatalité aux familles et aux futures familles, afin de les préparer, les accompagner et les soutenir à chaque période du parcours allant de la grossesse jusqu'à ce que l'enfant ait atteint l'âge de deux ans.



Bedon & bout'chou apporte de l'information, du soutien et de l'aide aux familles dans le respect de leurs valeurs et de leurs besoins.



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.

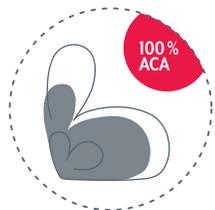
Les 8 critères de l'action communautaire autonome



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

NOS STUDIOS DE TOURNAGE

Studio Bowen

Couches & câlins | Friperie | Administration

Maison de tournage sur la rue Bowen pour le programme Couches & câlins, ainsi que pour les épisodes de Friperie / Dépannage et la série Groupe de soutien à la dépression post-partum. Un milieu de vie chaleureux, une cuisine, un salon, une salle d'activité et une cour extérieure 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

Studio Complexe de la santé

Activités et ateliers | Bébé Santé | Soutien

Local situé au Complexe de la santé. 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 h30 à 16 h30

Certains ateliers ont lieu le soir.

Studios Mobiles - Estrie

Relevailles | Cuisine à domicile

Plus d'une centaine studios répartis dans la région de l'Estrie dans le domicile des familles pour des tournages de télé-réalités.

Service offert en semaine entre 8 h 30 et 16 h

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Depuis septembre 2023, je suis présidente du conseil d'administration (C.A.) de Bedon & bout'chou, où je contribue activement à son développement socioéconomique et à l'élargissement de son réseau et de ses services.

L'année 2024-2025 a notamment été marquée par le dévoilement d'un plan stratégique. En effet, avec la collaboration de la Coop Interface nous nous sommes assurés que la mission de l'organisme répond toujours aux besoins actuels et futurs de la communauté grandissante de la région de l'Estrie.

À des fins d'amélioration de la gouvernance, plusieurs actions ont été faites. La visée d'un comité RH, composé de membres du C.A. et de la directrice, a été adaptée afin de soutenir cette dernière dans les enjeux des ressources humaines.

Je tiens à souligner l'excellent travail accompli par nos comités, dont l'implication est essentielle à la progression de nos projets. Le comité stratégique, en collaboration avec le Pôle d'entrepreneuriat collectif, poursuit efficacement ses démarches, démontrant une vision claire et un engagement constant. Par ailleurs, la création du comité immobilier s'est avérée cruciale afin de statuer de manière éclairée sur les deux emplacements envisagés. Ces efforts conjoints témoignent d'une mobilisation exemplaire au service de la mission de l'organisme.

Enfin, une formation offerte par la firme Consensus a été donnée à l'équipe afin de contribuer au renforcement et à la consolidation des compétences relatives au leadership des employés. Pour conclure, je salue la passion et le dévouement de toute l'équipe, dont la bienveillance et la collaboration permettent d'accompagner les familles avec efficacité, en parfaite cohérence avec la mission de Bedon & bout'chou.

Je salue l'engagement bénévole des membres du C.A., qui soutiennent activement la direction et l'évolution de l'organisme.



Clémence Kamanzi, Présidente



MOT DE LA DIRECTION

Je suis heureuse de vous présenter le rapport d'activités de Bedon & bout'chou pour l'année 2024-2025. En le parcourant, vous remarquerez que notre équipe a encore une fois su faire preuve de flexibilité pour répondre aux besoins des familles, en offrant une large gamme d'activités et de services. Vous constaterez également une croissance notable de l'équipe, notamment parmi l'équipe du prénatal, du domicile et des bénévoles.

Les familles s'approprient de plus en plus les milieux de vie, si bien que notre organisme résonne de gazouillis et de comptines.

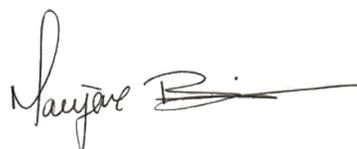
D'un point de vue stratégique, je dirais que nous avons pris le temps de faire une pause. Nous avons pris le recul nécessaire pour évaluer l'organisme dans son ensemble. Cette réflexion nous a permis de mesurer tout le travail accompli ces dernières années et de définir la direction à suivre pour l'avenir. Avec le soutien de notre conseil d'administration, de notre équipe et d'une firme externe, nous avons mené une planification stratégique qui nous a permis de définir une vision partagée pour les trois prochaines années.

Notre plan d'action a déjà conduit à quelques initiatives concrètes, en collaboration avec le comité stratégique et le comité de coordination, telle que la création d'une boutique en ligne, la mise en place de la location d'une salle pour des soins professionnels au sein de nos locaux, et le lancement d'une campagne de dons.

De grands choix nous attendent et le changement est au rendez-vous, vous en apprendrez davantage dans les pages suivantes...

En attendant, je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers les membres de notre équipe et du conseil d'administration. Votre soutien et votre passion sont essentiels à la pérennité de Bedon & bout'chou.

Bonne lecture !



Maryève Boisvert, Directrice générale

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le C.A. s'est rencontré à 6 reprises en plus de certains membres qui se sont impliqués au sein de trois comités afin d'avancer des dossiers plus pointus. Toutes ces rencontres représentent un total de 37,5 heures de leur temps afin d'accompagner la direction dans les meilleures décisions pour le développement de l'organisme.

SOULIGNONS L'ENGAGEMENT CONSTANT DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

- **Clémence Kamanzi** – Présidente (communauté)
- **Annabelle Cloutier** – Trésorière (communauté)
- **Jordan Morissette** – Vice-présidente (communauté)
- **Mercedes Coutu** – Secrétaire (communauté)
- **Étienne Loignon-Buteau** – Administrateur (communauté)
- **Martin St-Denis** – Administrateur (communauté)
- **Mary-Ann Mongrain-Gionet** – Administratrice (usagère)
- **Mélanie Carrier** – Administratrice (communauté)
- **Melissa Petigrew-Jean** – Administratrice (usagère)
- **Sarah-Maude Belleville-Chénard** – Administratrice (communauté)
- **Virginie Dukers** – Employée



Comités auxquels les membres du C.A. ont participé

- Comité Stratégique : 19 ½ heures
- Comité Immeuble : 1 heure
- Comité Ressources humaines : 3 heures



Fonctionnement démocratique

Le changement de politique concernant le membrariat a considérablement augmenté le nombre de membres au cours de la dernière année.

923

FAMILLES
MEMBRE

Lors de l'assemblée générale annuelle en juin 2024, 20 membres étaient présents.

Projets réalisés

Une planification stratégique a été effectuée dans l'objectif d'avoir une lecture juste de Bedon & bout'chou et de déterminer les prochaines actions à poser.



La mise en place de plans de contingence qui nous assurent une sécurité opérationnelle en cas de départ impromptu en plus d'améliorer la prévision des besoins de personnel à long terme.

La réflexion et l'implantation de stratégies pour diversifier et augmenter nos revenus autonomes telles que la location de notre salle professionnelle au Complexe de la santé.

COUCHES & CÂLINS

Couches & câlins offre un milieu de vie et du soutien aux parents traversant une période de vulnérabilité et d'isolement social car souvent coupés de leurs racines, de leur culture et de leur famille. Nous permettons à chacun de retrouver un filet social manquant dans un lieu chaleureux où venir à la rencontre de l'autre.

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 accompagnement.

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.).

COLLABORATION AVEC DES ORGANISMES PARTENAIRES

Certaines activités sont offertes en partenariat avec d'autres organismes ou professionnels. Elles ont permis aux mères d'élargir leur réseau et d'aller au-delà de la sécurité de leur groupe habituel. De nouvelles familles s'intègrent également tout au long de l'année dans le milieu de vie, référées par divers intervenants ou par le biais de nos autres services (répit à domicile, friperie, etc.).

Notons 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

LE MILIEU DE VIE

Les Mardis en famille : chaque semaine, une rencontre d'information et/ou une activité est planifiée (bricolage, conte pour enfants, etc.) accompagnée d'un repas cuisiné et de collations. C'est un comité de mères qui planifie et participe à l'organisation des activités du milieu de vie.

Nous avons aussi eu un projet de rencontres musicales «Les lun-disco» en formule 5@7 pour quelques semaines. Cette activité a été abandonnée car elle n'atteignait pas notre objectif de rejoindre les papas.

Des activités sont organisées à l'extérieur afin de favoriser le loisir actif, lorsque la météo le permet.

Occasionnellement, et en collaboration avec différents partenaires, des activités spéciales sont organisées pour diversifier l'offre et/ou partager des informations plus spécifiques sur des sujets en particulier : causeries thématiques sur la santé, les soins aux bébés, l'allaitement, heure du conte, atelier sur l'alimentation autonome, conseils d'un chiropraticien, atelier sur le langage animé par une orthophoniste, prévention des morsures d'animaux etc.

Nouveautés

ATELIER DE CUISINE

Une collaboration avec le programme OLO a permis la réalisation de plusieurs activités en lien avec la sécurité alimentaire telles que des cuisines collectives et des ateliers découvertes.

L'ÉQUIPE S'AGRANDIT

L'équipe d'animatrices s'est agrandie grâce à l'arrivée de deux nouvelles collègues d'expérience, œuvrant au sein de l'organisme depuis plusieurs années. Lise a pris les rennes du Brin d'éveil 0-6 mois et France tient le fort aux mardis en famille, au Brin d'éveil 6-12 mois et s'impose lors des cuisines collectives.

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.

Session de 8 activités, en groupes fermés. Une rencontre par semaine pour les groupes 0-6 mois et 6-12 mois; une rencontre aux deux semaines pour les groupes 12-18 mois et 18-24 mois.

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. Tout comme le Brin d'éveil, ces ateliers se donnent en session de 8 activités, en groupes fermés. La collaboration avec Famille Espoir dure depuis plus de 15 ans !

CAMP FAMILIAL

Notons aussi les nombreuses activités de levées de fonds qui ont été organisées par les familles afin de couvrir les coûts d'un camp familial pour une deuxième année : vente de garage, vente de chocolats, organisation d'une halte-garderie, lave auto, etc.

Ces activités ont favorisé l'empuancement des participant.e.s et fait rayonner l'organisme auprès de la population. Le camp a ainsi pu avoir lieu durant l'été 2024 réunissant 6 familles (22 personnes) et une intervenante.

ACTIVITÉ	Nbre d'activités		Nbre de familles
	à la carte	session	
Activités milieu de vie	70		127
Atelier de cuisine	4		12
Brin d'éveil		8	56
Bébé diversité	2		15
Camp familial	1		6
Histoire de familles		1	7
Total	77	9	223

SERVICES À DOMICILE

Relevailles / répit à domicile

Les auxiliaires postnatales sont formées pour voir au bien-être de toute la maisonnée. Que ce soit pour prendre soin du nouveau bébé pendant que le parent se repose, pour jouer avec les plus grands ou pour s'occuper des tâches ménagères, cette équipe dynamique sait aider les familles lorsque le besoin se fait sentir.

Bedon & bout'chou offre ce service durant les deux premières années de vie de bébé. Notre équipe compte maintenant neuf auxiliaires postnatales passionnées et professionnelles qui parcourent l'Estrie pour offrir cet accompagnement par bloc de 3 h (2,5 h dans les régions à plus 60 km de Sherbrooke), d'une à deux fois par semaine.

Au cours de l'année 2024-2025, ce sont 133 familles qui ont demandé à recevoir 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 bénéficiaires. D'autres se sont offert le service de leur propre initiative à un coût allant jusqu'à 65\$ par visite, selon leur situation financière.

57 226

KM PARCOURUS

3 210

HRS DE RÉPIT

MRC	Nbre d'heures	Nbre de familles
Sherbrooke	1674	64
Haut-St-François	281.5	17
Val-St-François	204	11
Magog	269	11
Granit	256.5	8
Des Sources	200	6
Coaticook	325	16
Total	3210	133

Cuisine à domicile

Ce service, réservé aux personnes enceintes et aux familles avec un enfant de moins de 2 ans, permet la préparation de quelques repas (jusqu'à 5 recettes) par l'une de nos quatre auxiliaires-cuisinières. Les familles font leur choix parmi un répertoire de plus de 70 plats santé.

15

FAMILLES

94

PÉRIODES

DÉPANNAGE

La Corde à linge est une friperie communautaire gratuite offrant aux parents des vêtements, de la literie, des produits d'hygiène et alimentaires pour leurs bébés de 0 à 2 ans.

Le service est offert 2 jours par semaine afin de répondre aux besoins grandissants des familles entre autres référées par le CIUSSS de l'Estrie – CHUS et des organismes communautaires.

Lors d'une première visite, les familles reçoivent une trousse d'accueil qui contient divers produits d'hygiène, des couches, des lingettes, etc.

Il est important de souligner la contribution de nombreux organismes et individus qui permettent le maintien de notre mission grâce à leurs dons.

262

FAMILLES
DESSERVIES

143

TROUSSES
D'ACCUEIL

8 843

ITEMS
DISTRIBUÉS

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 16 familles de louer un siège d'auto sécuritaire à faible coût.

Nouveauté

COLLECTE DE PRODUITS POUR TOUT-PETITS

En décembre 2024, nous avons lancé la Collecte de produits pour tout-petits auprès de CPE de la région ainsi qu'à nos deux points de service. Des boîtes ont été déposées aux endroits suivants :

- Bureau coordonnateur, CPE Fleurimont
- CPE Carrosse-Citrouille
- CPE Imagémo, installation Arc-en-Ciel

Au total, nous avons recueilli près de 1500 \$ en produits neufs tels que des couches et des produits d'hygiène, ainsi qu'une très grande quantité de vêtements et d'accessoires.



ACTIVITÉS PRÉNATALES

Le secteur des activités prénatales est une porte d'entrée pour bien des familles dans notre organisme. C'est un grand privilège de voir l'évolution des parents à travers les différentes étapes de leur parentalité.

D'ailleurs, afin de favoriser le maintien de notre accompagnement après la naissance, un appel est effectué 3 à 4 semaines suivant la date prévue d'accouchement. Ce suivi se veut une écoute rassurante pour les parents et nous permet de les orienter vers les ressources appropriées, au besoin. Ils sont également invités à une causerie portant sur le 4^e trimestre. Ces rencontres offrent aux familles un milieu bienveillant pour partager leur expérience et leur donne l'occasion de faire une sortie avec leur nouveau-né dans un lieu sécurisant.

Activités

COURS PRÉNATAUX ET BALLON DE NAISSANCE

Une subvention du MSSS nous permet de maintenir la gratuité des ces rencontres. L'objectif est d'informer les futurs parents sur la période prénatale, de les préparer à l'accouchement et à l'adaptation postnatale immédiate, tout en respectant leurs valeurs et leurs choix de lieu de naissance (hôpital, Maison de Naissance ou domicile).

Nos cours affichent souvent complet et les listes d'attente demeurent bien garnies. Pour répondre à cet engouement, nous avons agrandi notre équipe prénatale.

RENCONTRES PRÉNATALES EN ALLAITEMENT

Grâce au soutien financier et à la collaboration du CIUSSS, les rencontres sont maintenues cette année. L'objectif de l'atelier est de démystifier l'allaitement, comprendre les besoins et comportements du bébé, découvrir des positions d'allaitement et apprendre l'expression manuelle du lait.

YOGA PRÉNATAL

La pratique du yoga pendant la grossesse procure un bien-être corporel durant cette période de changements en plus d'être un outil efficace pour apprivoiser la douleur lors de l'accouchement.

NOM DE L'ACTIVITÉ	Nbre d'activités		Nbre de participants	
	à la carte	session	enceinte	partenaire
Rencontre prénatale en allaitement	28		179	79
Rencontre prénatale		43	356	219
Rencontre prénatale - formule intensive 1 jour	3		13	9
Rencontre prénatale - en région		4	22	17
Rencontre prénatale - anglais		1	5	4
Préparer l'accouchement avec l'auto-hypnose	6		27	20
Ballon de naissance	23		101	73
Soin du nouveau-né	4		21	12
Yoga prénatal	69	19	112	N/A
Total	133	67	836	433

Partenariat

Yoga Vie, par Marie-Eve Fortier, propose le programme **Préparation corps, cœur, esprit**, une approche complète combinant théorie, pratique et visualisation. Cette série de vidéos permettent aux futurs parents d'intégrer l'information de manière globale, en préparant à la fois le corps, l'esprit et le cœur à cette grande transformation qu'est l'arrivée d'un enfant. Le programme comprend 5 thématiques abordées à travers 15 capsules vidéo accessibles en tout temps. Chaque thème inclut un segment théorique, un exercice pratique et une visualisation guidée. Un code promotionnel est offert aux familles qui fréquentent notre ressource.

Participation à un projet de recherche avec l'UQAM

Deux de nos animatrices ont pris part à un projet de recherche mené en collaboration avec l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Dans ce cadre, elles ont animé des ateliers visant à outiller les futurs parents face aux différentes sources de stress vécues pendant la grossesse.

L'atelier intitulé **Composer avec le stress** a été offert à quatre reprises, permettant de rencontrer un total de 24 couples.

Nouveautés

RENCONTRES PRÉNATALES EN RÉGION

En collaboration avec les Maisons de la Famille et grâce à une entente de services avec le MSSS, nous avons offert des rencontres dans différentes localités. Ceci favorise l'accessibilité en limitant les déplacements, tout en permettant aux futurs parents de découvrir les ressources locales et de créer des liens avec d'autres familles.

RENCONTRES PRÉNATALES EN ANGLAIS

Une cohorte de cours prénataux offerts en anglais a été possible à l'hiver 2025 grâce au soutien du MSSS pour la traduction des contenus et la formation d'une animatrice anglophone.



PRÉPARER L'ACCOUCHEMENT AVEC L'AUTOHYPNOSE

Un atelier pour découvrir et pratiquer différentes façons de détendre le corps et le mental et se préparer harmonieusement à l'accouchement. Ce nouvel atelier bonifie notre offre et nous permet de rejoindre, entre autres, les parents qui n'en sont pas à leur première grossesse, ou qui ne ressentent pas le besoin de faire les cours prénataux réguliers.

ATELIER SOIN DU NOUVEAU-NÉ

À la demande des parents, nous avons créé l'atelier **Soin du nouveau-né**. Cet atelier pratique vise à accompagner les parents dans l'apprentissage des soins de base à apporter à leur bébé, en leur offrant des conseils concrets et des techniques éprouvées pour favoriser le bien-être du nouveau-né.



ACTIVITÉS POSTNATALES

En plus d'être un lieu d'information et d'accompagnement, Bedon & bout'chou se veut avant tout un lieu d'accueil chaleureux adapté aux besoins des familles. Les parents s'y retrouvent avec leur bébé, échangent entre eux dans une ambiance conviviale, que ce soit autour d'un café au salon ou lors d'un repas dans la cuisine. Une atmosphère familiale et sécurisante y règne, favorisant les liens et le soutien mutuel.

Activités

Les activités postnatales de Bedon & bout'chou s'adressent à tous les parents de la région de l'Estrie. Les animateur-trice-s transmettent une information fiable, respectueuse des valeurs de chaque famille, dans un environnement sans jugement.

ATELIERS D'INFORMATIONS

Les ateliers thématiques ont pour objectif d'informer les parents sur le développement de leur bébé ainsi que sur les soins à lui prodiguer. Différents thèmes tels que la motricité, le développement, le sommeil, les pleurs, l'alimentation, etc.

ACTIVITÉS D'ÉVEIL

Jeux et exercices simples parent-bébé, conçus pour stimuler l'enfant dans la découverte du monde tout en favorisant son développement sensoriel, moteur, cognitif et langagier.

ACTIVITÉS MOTRICES

Pour explorer son univers, bébé a besoin de développer sa coordination, son équilibre, sa capacité à s'orienter dans l'espace, sa tonicité. Un cadre stimulant et sécuritaire est offert pour rendre cette expérience amusante.

D'autres ateliers, plus ludiques, sont conçus pour divertir parents et tout-petits 0-24 mois, tout en favorisant le développement du lien d'attachement. Ces activités sont proposées en dyade parent-enfant, permettant ainsi de vivre des moments complices dans un cadre bienveillant.

CAUSERIES

Les causeries sont bien populaires auprès des parents. Des thèmes sont parfois proposés, d'autres fois, on se laisse porter par le besoin du moment.

YOGA

Une remise en forme, très en douceur, pour se déposer et relâcher les tensions accumulées suite à la grossesse ou l'accouchement.

ACTIVITÉ	Nbre d'activités		Nbre de familles
	à la carte	session	
Atelier d'information	55	5	293
Activité d'éveil	146		232
Activité motrice	153	30	379
Activité milieu de vie	3		9
Causerie	48		13
Causerie 4e trimestre	10		35
Massage		2	10
Yoga postnatal	67	17	122
Total	482	54	1 093

Nouveauté

CAUSERIES THÉMATIQUES

Divers sujets abordés tels que le récit de naissance, la dépression post-partum, l'usage des écrans chez les enfants, l'accompagnement à la propreté, ou encore l'image corporelle après l'accouchement.

Les tarifs varient entre la gratuité et 90 \$, selon l'activité. Afin d'offrir des tarifs réduits aux familles qui souhaitent participer à plusieurs ateliers, nous offrons ces deux types de cartes :

CARTE 1 MOIS

Carte d'activités sous forme d'abonnement mensuel, à l'exception de la période estivale qui combine les mois de juillet et août.

Au tarif régulier de 60 \$. Toutefois, afin d'encourager la fidélisation des familles, un rabais de 5 \$ est appliqué sur les renouvellements suivants.

CARTE ACCÈS

Carte de 5 ou 10 activités prépayées offrant une économie de 10 % et 15 %. Les accès peuvent être utilisés au moment voulu, répondant au besoin des familles qui souhaitent plus de flexibilité.

Les activités avec nos partenaires invités

À chaque mois, nous présentons des activités spéciales animées par des professionnels variés.

PROFESSIONNEL	ACTIVITÉ	Nbre d'activités	Nbre de familles
Académie de secourisme médical	Formation Super Parent	-	75
Annick Gauvin	Sommeil du nouveau-né	2	4
	Sommeil 9-18 mois	1	5
Cigonia	Salle de motricité - spéciale invité	5	36
Clinique Pas à Pas	Salle de motricité - spéciale invité	5	32
ConnexioNature	Éveil à la nature	3	8
Cynthia Fontaine et les étudiants de l'Université de Sherbrooke	Développement moteur	1	16
Cynthia Veilleux	Initiation au portage	3	8
	Portage Peau à peau	3	6
Esprit infirmière	Lavage de nez	1	4
Hélène Laramée	Kung fu	3	6
L'octobre	Grandir en toute simplicité	3	17
	Les 5 sens au service du désencombrement	2	10
Nathaniel Dubeau	Conseils fiscaux pour les familles et les individus	1	7
Nourri-Source	Halte-Allaitement	3	2
Marianne Winterhalter	Les réflexes archaïques	7	31
Petits pas santé	Comprendre le rôle de l'intestin	2	7
	Environnement et produits plus sains	3	3
Total		48	277

SERVICE DE SOUTIEN

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Elle est pleine de hauts et de bas, de défis et d'imprévus.

Pour plusieurs, le désir d'être parent ou les premiers pas dans la parentalité se font dans un mal-être et dans la détresse. C'est là aussi que notre mission prend tout son sens : Accompagner ces personnes ici et maintenant avec leur réalité. Et à certains moments être là, même quand il n'y a rien à dire et rien à faire.

Nous souhaitons mettre en lumière encore cette année, les efforts déployés pour offrir des services adaptés aux besoins et aux réalités actuelles.

Poussière d'ange

Le deuil périnatal est une expérience profondément douloureuse et complexe, qui touche plusieurs personnes chaque année.

Nos rencontres du groupe de soutien Poussière d'ange sont offertes mensuellement.

Une journée ArtRituel s'est déroulée avec la collaboration de Catherine Isabel (art thérapeute) en simultané avec La coopérative Funéraire de l'Estrie qui invitait les familles à se recueillir et échanger à l'occasion de la journée québécoise du deuil périnatal le 15 octobre.

Un MERCI tout particulier à ces PARANGES, qui assistent à nos rencontres dans le but de redonner au suivant; soutien et réconfort.

Bienvenue à Jessy qui se joint à l'équipe d'animatrices.

10

RENCONTRES

25

PARTICIPANTS

Grossesse Espoir

Une grossesse, suivant un deuil périnatal est imprégnée de craintes et de questionnements. Elle ne se déroule pas comme les autres. Une de nos animatrices au groupe de deuil et de cours prénataux, offre un espace d'écoute, d'échange et d'informations afin d'aider le futur parent à rétablir la confiance en cette grossesse et à ce lien d'attachement qu'on souhaite voir émerger pour ce nouveau bébé.

3

RENCONTRES

6

PARTICIPANTS

Nouveauté



GRUPE DE SOUTIEN EN PÉRINATALITÉ AVEC ENJEUX DE SANTÉ MENTALE

Suite aux échanges avec une mère utilisatrice de nos services est née cette initiative. Avoir un trouble de santé mentale ajoute des enjeux à une période de vulnérabilité et amène plus de défis au parcours parental. Une nouvelle collaboration a été créée entre l'organisme Espace Allié (APPAMME), cette mère et Bedon & bout'chou.

Un groupe de 4 participants s'est joint à nous au cours de 5 séances prévues à cet effet.

Notre collaboration se poursuit pour la prochaine année.

Dépression post-partum

Le groupe de soutien **Les Lucioles**, destiné aux personnes vivant une dépression post-partum, a de nouveau répondu à un besoin réel cette année. Sous forme de sessions de huit rencontres, les participantes ont pu profiter d'écoute et de soutien.

Une halte-garderie est offerte pendant les rencontres, grâce à la précieuse implication de nos bénévoles, ce qui permet aux participantes de prendre soin d'elles en toute quiétude.

Pour répondre aux demandes entre les sessions, nous avons offert 10 rencontres en formule causerie. 30 mères ont profiter de ces rencontres ponctuelles.

Ce service essentiel est offert gratuitement grâce à une subvention reçue dans le cadre de la Politique gouvernementale de prévention en santé (PGPS).

3

SESSIONS

17

PARTICIPANTES

Soutien individuel

Cette année, le service de soutien a suscité un fort engouement. Afin d'offrir des réponses dans un délai raisonnable, nous avons renforcé notre équipe : deux intervenantes spécialisées en périnatalité unissent désormais leurs forces pour répondre aux demandes.

Ce service gratuit est offert en toute confidentialité, que ce soit par Zoom, par téléphone ou en personne, selon la préférence de la personne qui nous contacte. Qu'il s'agisse de deuil périnatal, de dépression post-partum ou encore des défis liés à la vie de parents (sommeil, relation de couple, etc.), nos intervenantes sont présentes pour offrir une écoute et un accompagnement bienveillant.

59

RENCONTRES

Bébé Santé et soutien en allaitement

Notre équipe est présente pour accompagner, informer, soutenir, écouter et répondre aux questions des parents sur différents aspects liés à la parentalité.

Chaque lundi après-midi, deux ressources sont disponibles sur place : une intervenante postnatale ainsi qu'une infirmière, consultante en allaitement.

38

LUNDIS

164

FAMILLES

232

RENCONTRES

ÉQUIPE

Unie par des valeurs humaines fortes, notre équipe est composée de personnes engagées, bienveillantes et à l'écoute.

Convaincus que notre cohésion est essentielle à la qualité des services que nous offrons, nous prenons des moments pour nous retrouver, échanger et partager des informations que ce soit lors de réunion d'équipe mensuelle ou de journée d'orientation.

Ces moments renforcent notre esprit d'équipe et cultivent ce sentiment d'appartenir à une famille.

Administration

- **Maryève Boisvert** - Directrice générale
- **France Inkel** - Adjointe administrative
- **Martine Boucher** - Agente de communication
- **Mélanie Dupont** - Responsable de la coordination des services
- **Pascal T. Monette** - Responsable du répit à domicile et des services de dépannage (remplacement d'un congé de maternité) **Bienvenue!**
- **Stéphanie Pucinni Colina** - Responsable du répit à domicile et des services de dépannage (congé de maternité depuis juillet 2024)
- **Virginie Dukers** - Responsable du milieu de vie et animatrice-intervenante

Animation

- **Alex Lehoux** - Animatrice prénatale **Bienvenue!**
- **France Marchesseault** - Animatrice postnatale et agente d'intervention à la Corde à linge (sept. 2024)
- **Jacinthe Camirand** - Animatrice postnatale
- **Lise Duchesneau** - Animatrice prénatale
- **Marie-Christine Dussault** - Animatrice postnatale
- **Marie-Ève Fortier** - Professeure de yoga et animatrice prénatale **Bienvenue!**
- **Marika Ouellet** - Animatrice prénatale

Départ

Ces collègues nous ont quitté cette année pour relever d'autres défis professionnels : Karine Hamel, Ana Estelle Cuevas Rivera et Dimitri Junior Côté. Merci de votre contribution.

Mentions spéciales

NOUVEAU PALIER D'ANCIENNETÉ

Félicitation à ces deux membres qui ont atteint un nouveau palier d'ancienneté.

Maryève Boisvert : 15 ans
France Marchesseault : 20 ans

JITG

Définition Bedon & bout'chou :
Journée Internationale des Travailleur/
Travailleuses Géniaux

Cette journée est une marque de reconnaissance pour les membres de l'équipe. C'est avec beaucoup de fébrilité que les employées attendent cette journée d'activité «surprise» organisée par la direction.

Auxiliaires postnatales

- **Aliké Harel**
- **Brigitte Isabelle** **Bienvenue!**
- **Jessy Carbonneau**
- **Josée Charland**
- **Judy Poulin** **Bienvenue!**
- **Karine Gattuso** **Bienvenue!**
- **Marika Ouellet**
- **Sheila Sirois** **Bienvenue!**
- **Sindy Roy** **Bienvenue!**

Formation

Les employé(e)s perfectionnent continuellement leurs connaissances afin de répondre adéquatement aux besoins des familles et garder à jour leur expertise en périnatalité et en service d'accompagnement. Voici quelques exemples de formations ou d'ateliers qui ont été suivis.

- Accompagner son équipe de rêve
- Allaitement
- Approches Sensibles aux TRAumas en périnatalité (ASTRA)
- Assumer mon leadership dans mon travail
- Dépendances
- Dépression post-partum
- Excel
- Gestion des employés
- Le besoin des parents ayant un trouble de personnalité limite
- Les enfants et les écrans
- Les réflexes archaïques (participation à la causerie offerte par Marianne Winterhalter)
- Prévention de la violence conjugale
- Prendre soin de nous en tant qu'intervenant
- Microsoft 365 : Gérer ses suivis et organiser ses tâches pour une productivité maximale
- Réalité des familles avec un enfant ayant des besoins particuliers
- Stress périnatal (dans le cadre du projet de recherche auquel nous participons)
- Vulgarisation juridique sur la réforme du droit de la famille



CONTRIBUTION DE LA COMMUNAUTÉ

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. L'an dernier c'est l'équivalent de **746 kg de denrées** qui nous ont été remis représentant une valeur de **9 557 \$**.

FONDATION ROCK GUERTIN

La Fondation Rock Guertin nous donne divers produits et articles pour bébé qui sont gratuitement distribués aux familles utilisant notre service de dépannage.

RÉCUPEX

Récupex met à notre disposition 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.

NEKA

Une entreprise locale nous propose un partenariat de vente pour son coussin d'allaitement multifonction fabriqué à base d'écales de sarrasin. Conçu pour offrir un confort optimal, il soutient efficacement la posture des mamans lors de l'allaitement, en réduisant les tensions au niveau du dos, du cou et des épaules. Une réduction de 10 % est offerte aux familles lorsqu'il clique sur le lien disponible sur notre site internet.

Autres partenaires

- Café Vittoria
- CPE Carosse-Citrouille
- Ville de Sherbrooke

Les stagiaires

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. Elle s'est illustrée par la mise en place d'une nouvelle activité de milieu de vie : le «Touche à tout» (stimulation sensorielle 0-2 ans) et la création d'un dépliant sur la technoférence, une préoccupation de plus en plus présente dans la vie des familles. Un grand merci à la relève!

L'engagement des bénévoles

Cette année encore l'équipe de bénévoles a fait un travail extraordinaire que ce soit à la halte-garderie du groupe des Lucioles, lors des activités de cuisines collectives ou à la Corde à linge. De nouveaux visages se sont ajoutés à l'équipe. Nous tenons à souligner leur précieuse implication. Merci pour votre engagement!

14

BÉNÉVOLES

1000

HEURES

Dons

- Accueil Grossesse Birthright
- Bénévoles de La Parolière
- Bénévoles des Petits Frères
- Bloome
- Cercle des fermières de Stoke
- Chevaliers de Colomb
- Club Optimiste
- Fondation pour l'alphabétisation
- IMMEX
- Laure Letarte-Lavoie, conseillère municipale
- La Petite Ourse
- Lennoxville Quilters
- Mairaine tendresse
- Partage St-François
- RAME
- Tricoteuses et couturières bénévoles
- Tricoteuses retraitées de Bell
- Wal-Mart
- Communauté et parents utilisateurs : dons de couches, préparation pour nourrisson, vêtements, articles de bébé et argent



CONCERTATION AVEC LES RESSOURCES DU MILIEU

Cette année, l'organisme a maintenu un lien avec les acteurs du milieu. Plusieurs rencontres ont eu lieu notamment avec le CIUSSS, 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 CONCERTATIONS 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 de l'Estrie
- Participation à la Journée d'innovation sociale en Estrie

CONCERTATION LOCALE

- Membre de la Corporation de Développement communautaire de Sherbrooke (CDC)
- Membre de la Chambre de commerce et industrie de Sherbrooke (CCIS)
- Membre de la Table de quartier Marie-Reine
- Vice-Présidente du conseil d'administration du Centre d'Action Bénévole de Sherbrooke

ENGAGEMENT ET RAYONNEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ

Entraide entre organismes

- **APPAMM Estrie**
Coanimation d'un atelier sur la santé mentale en période prénatale
- **Famille Espoir | Le Blé d'or**
Coanimation d'ateliers
- **La Relève du Haut Saint-François | Maison de la famille de Coaticook | Maison de la famille de Memphrémagog**
Rencontres prénatales
- **Maison de la famille Les Arbrisseaux**
Rencontres prénatales, Formation Dépression post-partum
- **Maison des familles Famillation**
Animation Massage bébé, Rencontres prénatales
- **Marraine Tendresse**
Animation introduction au langage Signé bébé
- **Municipalité Ascot Corner**
Don de 9 certificats-cadeaux Bedon & bout'chou pour la fête des nouveaux-nés



Autres collaborations avec des acteurs du milieu

- **Bibliothèque Éva Senécal**
Programme «Une naissance, un livre», Visite de la bibliothèque

Portes ouvertes

Nous avons organisé une journée porte ouverte en septembre pour permettre aux organismes de la région de venir visiter notre local sur la rue Bowen, rencontrer des membres de notre équipe et se mettre à jour sur notre offre de services.

Tournée des organismes

En avril, des membres de notre équipe se sont déplacés dans divers organismes en Estrie pour aller présenter nos services et entretenir les liens. Ces visites ont été bien appréciées et ont permis de discuter de futures collaborations.

L'ANNÉE 2024-2025

Mission réussie pour être une ressource qui accompagne les familles dans toutes les étapes, de la grossesse jusqu'au 2 ans de l'enfant.

- C'est toujours un plaisir de revoir les familles qui ont participé à une activité prénatale revenir nous voir, cette fois accompagnées de leur tout nouveau bébé.
- Il est fréquent qu'une famille bénéficiant du programme Couches & câlins reçoive des services de dépannage et vice-versa.
- Les services de soutien et de Bébé Santé sont généralement utilisés par des familles qui fréquentent déjà l'organisme.

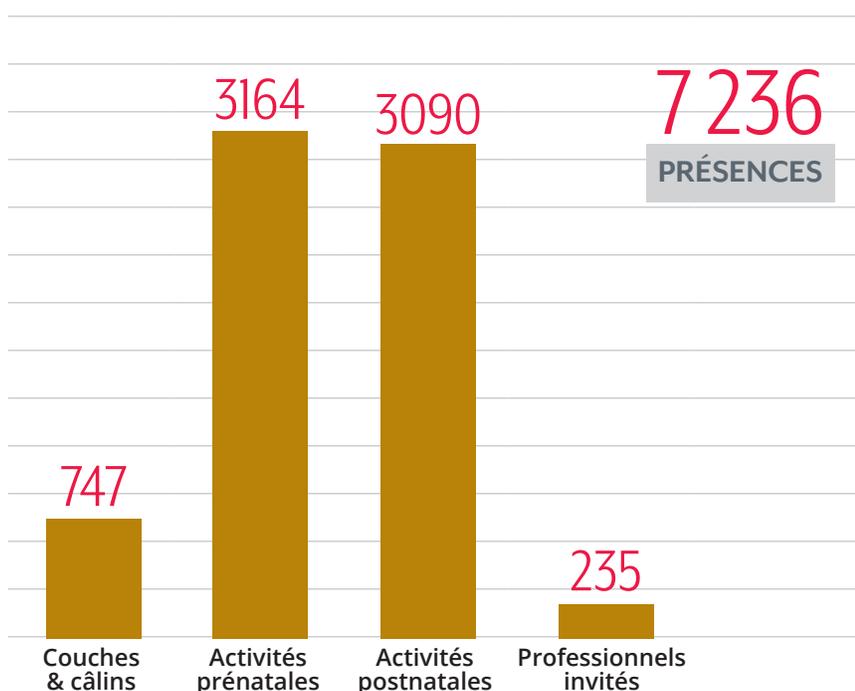
C'est avec une grande fierté et bonheur que nous constatons le nombre de familles différentes qui ont utilisé l'un de nos services ou participé à une activité au cours de la dernière année.

1 588

FAMILLES

TABLEAU DES PRÉSENCES AUX ACTIVITÉS

Ce que disent nos chiffres : Les familles participent à plusieurs activités!



PERSPECTIVES

Un nouveau plan d'action triennal a été mis sur pied grâce à l'aide d'une firme externe et en consultation avec l'équipe.

Cela nous a permis de déterminer des axes de travail et définir les actions prioritaires pour la prochaine année.

Priorités 2025-2026

Développer une stratégie de financement durable

Revoir les bases de nos processus administratifs

Déterminer le ou les meilleurs emplacements pour Bedon & bout'chou

Développer un plan de formation interne pour l'équipe d'auxiliaire postnatale

Maintenir notre rayonnement au sein de la communauté

Améliorer nos processus d'évaluation du service aux familles



VOTRE RÔLE

Pour continuer à offrir ce soutien indispensable aux familles, nous avons besoin de vous!

UN BON DÉPART POUR UNE VIE MEILLEURE

Chez Bedon & bout'chou, nous croyons qu'un bon départ dans la vie est essentiel au bien-être des tout-petits. Malheureusement, certaines familles vivent des moments difficiles à l'arrivée de leur bébé.

C'est pourquoi nous offrons aux parents en situation de vulnérabilité des services essentiels.

Ces gestes simples font une grande différence pour les familles qui en ont besoin.

Faire un don

Chaque don compte.

Ensemble, offrons aux tout-petits un départ dans la vie empreint de dignité, de chaleur et d'espoir.

Merci de faire partie du changement.



NOTES



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