



L'association
éducative
et récréative
des aveugles



soutien aux familles
accompagnement
activités sociales
éducation et intégration
inclusion et réseautage
référence

Mauricie & Centre-du-Québec

**www.aera0417.com
819 693-2372**

**Rapport annuel 2020-2021
Plan d'action 2021-2022**



L'association
éducative
et récréative
des aveugles

Rapport annuel 2020-2021



Page 5

Plan d'action 2021-2022



Page 205

Note des rédacteurs :

Le rapport annuel de l'Association Éducative et Récréative des Aveugles (AÉRA) a été conçu pour être lu aisément par les personnes handicapées visuelles à l'aide d'outils techniques et logiciel de grossissement de caractères et de revue d'écran.

TABLE DES MATIÈRES

Note des rédacteurs	i
Mot de la directrice générale.....	1
Adaptation des services en raison de la situation de confinement dû à la COVID-19	3
À propos de l'AÉRA	5
La vision et la mission de l'AÉRA	7
Historique	9
Organigramme	19
À propos des membres	21
Le territoire desservi par l'AÉRA.....	27
Avis de convocation	31
Projet d'ordre du jour	33
Procès-verbal	35
Le conseil d'administration 2020-2021	41
Les employés de l'AÉRA	45
Les formations reçues.....	47
Les bénévoles de l'AÉRA	55
Recension des heures de bénévolat	59
Le partenariat	61
Concertation avec les organismes.....	65

Sensibilisation et promotion	111
Offres de services et activités	125
Les conférences.....	143
Les formations en technologie adaptée	149
Les ateliers d'échanges	163
Les formations sur mesure	181
Les ateliers de mise en forme	185
Les activités traditionnelles rassembleuses.....	193
Les ressources de l'AÉRA	199
Plan d'action : bilan 2020-2021 et objectifs 2021-2022	205
Les besoins de l'AÉRA	206
Les besoins de la clientèle.....	221
Les besoins de la communauté	234
Prévisions budgétaires 2020-2021	244
ANNEXE I : L'isolement relationnel et le sentiment de solitude	247
ANNEXE II : Suggestion pour une bonne routine de quarantaine	277
ANNEXE III : La détresse psychologique	291
ANNEXE IV : Les peurs	309

Le mot de la directrice générale



C'est avec fougue que je suis, encore cette année, fière de représenter l'AÉRA au sein de la population et des organismes communautaires et municipaux. Nous avons su nous démarquer par le développement de notre offre de service au bénéfice de notre clientèle. Nous sommes davantage reconnus et sollicités par les différents agents publics et par la population et nous nous impliquons toujours plus auprès de nos partenaires. Cette année, j'ai focalisé mon attention autour des besoins et intérêts de la clientèle en misant sur des actions concrètes favorisant un sentiment de sécurité et de bien-être et en veillant à la mise en place d'accommodements spécifiques pour les personnes en situation de handicap visuel dans le but ultime d'améliorer leur quotidien.

Nous avons tout mis en œuvre pour poursuivre notre mission malgré la pandémie à laquelle nous faisons face actuellement. L'association a pris un virage technologique afin de perpétuer ses activités régulières et de maintenir ses services ponctuels et personnalisés au profit d'une clientèle dans le besoin. Pour ce faire, nous avons aidé notre clientèle à prendre part au virage technologique essentiel à la poursuite de nos services. En outre, nous utilisons davantage les plateformes de réseaux sociaux et nous optimisons les contacts avec notre clientèle via ces différents médias de communication que sont Facebook, Skype et Zoom.

Aussi, je suis fière de vous souligner que l'AÉRA se démarque de façon éclatante par son bureau adapté composé d'équipements technologiques mis à la disposition de la clientèle ainsi que par ses services de formations technologiques et ses conférences enrichissantes animées par des professionnels. Notre offre de service complète et adaptée fait de notre association un organisme unique !

Afin de mieux desservir la clientèle et proposer une pluralité de services, l'AÉRA a agrandi son équipe de travail en y joignant deux formateurs en technologie, une intervenante sociale et un animateur d'activité. Ensemble, nous formons une équipe efficiente au service de la clientèle.

En terminant, j'aimerais vous exprimer mon enthousiasme concernant la relocalisation de nos bureaux au cœur du centre-ville de Trois-Rivières dans un édifice mieux adapté à notre condition et facilement accessible via le transport en commun. Situé à proximité de plusieurs services essentiels, ce nouvel emplacement sera nettement plus avantageux. Dans le même ordre d'idées, j'ai procédé à l'ouverture d'un local de rencontre et de services pour notre clientèle de Drummondville afin d'élargir la portée de nos services.

Avant de conclure, je tiens à vous témoigner ma gratitude pour la confiance que vous me portez et l'interaction constructive que vous me communiquez.

Karine Descôteaux
Directrice générale

Adaptation des services en raison de la situation de confinement dû à la COVID-19

Étant confrontée à une situation exceptionnelle de confinement et de distanciation sociale, l'association n'a eu d'autre choix que d'adapter ses services et ses façons de faire pour continuer à desservir la clientèle. Ainsi, certaines activités ont dû être annulées en raison de la situation actuelle et l'animation des conférences prévues s'effectue dorénavant de façon virtuelle. L'utilisation nouvelle des logiciels Skype et Zoom demande une adaptation tant pour l'association que pour la clientèle. L'association offre d'ailleurs du soutien à cet effet pour faciliter l'apprentissage de l'utilisation de ces médias de communication. L'association offre maintenant des formations, des ateliers et des groupes de soutien et de discussion via Zoom et Skype ainsi que par conférence téléphonique.

Ensuite, l'association doit développer de nouvelles stratégies de recrutement, de représentations et de financement afin de rejoindre les institutions, les bailleurs de fonds et/ou les donateurs. Par conséquent, la recherche de financement est plus laborieuse, mais l'association fait au mieux pour s'adapter à la situation et cherche des façons de conserver sa représentation auprès de la population hormis sa représentation dans plusieurs kiosques d'informations en raison de leur annulation.

Aussi, l'association continue ses actions démocratiques au sein de l'association et auprès des autres organismes communautaires. Ainsi, la concertation et l'implication de l'association auprès des autres organismes se fait soit par conférence téléphonique ou par téléconférence via Zoom. Les réunions régulières du conseil d'administration se font également via ces médias de communication.

Par la suite, l'association a augmenté ses services de soutien téléphoniques. En effet, l'association remarque une hausse des demandes de soutien et d'écoute téléphonique en raison de l'accentuation de l'isolement des personnes due au confinement. L'association a d'ailleurs pris la décision d'augmenter la fréquence des suivis par appels amicaux du service « Bonjour, comment ça va ? » et poursuit ses offres de services spécifiques soit par conférence téléphonique ou par téléconférence via Zoom ou Skype.



L'Association Éducative et Récréative des Aveugles répond à toute personne touchée de près ou de loin par la déficience visuelle, qui provient de la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec et qui est à la recherche de services et/ou d'informations. L'association s'allie aux organismes communautaires environnants pour déployer la portée de ses services envers une clientèle commune. Elle agit également à titre de ressource pour ces organismes en partageant informations et références en lien avec la déficience visuelle. De plus, l'AÉRA possède un bureau multiservices qu'elle met à la disposition de la clientèle déficiente visuelle ainsi qu'aux organismes liés à la cause afin d'améliorer l'accessibilité à des outils adaptés. Une personne-ressource est également sur place pour offrir son aide afin d'en optimiser l'utilisation.

Grâce aux multiples services dispensés par l'AÉRA, les personnes présentant une déficience visuelle ont accès à de nombreuses offres de services ponctuelles et personnalisées pour développer leur autonomie et améliorer leur quotidien.

L'Association Éducative et Récréative des Aveugles compte à ce jour, en 2021, 90 membres, ce qui représente une augmentation de onze membres vis-à-vis l'an dernier.

Le bureau de l'AÉRA, anciennement situé au 1322 rue Ste-Julie, bureau 36, a déménagé en décembre 2020. Les locaux de l'AÉRA ont été réaménagés dans l'un des immeubles historiques du centre-ville de Trois-Rivières, l'édifice Ameau. À proximité de plusieurs services essentiels, ce nouvel emplacement sera plus accessible et plus profitable pour la clientèle déficiente visuelle.

L'adresse complète du bureau de l'AÉRA :

Édifice Ameau, 7^{ème} étage
118 Rue Radisson, local 704
Trois-Rivières, Québec, G9A 2C4

Les heures d'ouverture :



Les bureaux sont ouverts cinq jours par semaine, du lundi au vendredi de 8 h 00 à 16 h 00.

Les bureaux sont fermés pendant deux semaines lors de la période estivale ainsi que deux semaines durant la période des Fêtes.

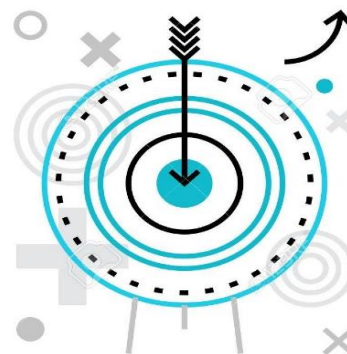
En avril 2021, l'AÉRA ouvrira un **nouveau point de service à Drummondville** afin de desservir la population locale. Le bureau sera situé au local 104 du 1637 sur le boulevard Saint-Joseph de Drummondville (J2C 2G4). Au plaisir de vous y accueillir !

La vision de l'AÉRA

La vision prônée par l'Association Éducative et Récréative des Aveugles consiste à faire en sorte que chaque personne visuellement handicapée de la Mauricie et du Centre-du-Québec possède, dans le respect de ses propres limites, la capacité d'agir à titre de citoyen à part entière, et ce, à tous les niveaux notamment scolaire, professionnel et social. Dans cette lignée, l'association privilégie la qualité et la diversité des services qu'elle offre à sa clientèle afin de s'assurer que tous et chacun puisse se sentir soutenu et accompagné dans son quotidien. L'AÉRA souhaite favoriser le développement de l'autonomie de sa clientèle afin de faire une différence dans leur vie de tous les jours et de faciliter leur inclusion dans la communauté.

La mission de l'AÉRA

- Faire connaître l'association à travers la population afin d'élargir la portée de ses services ;
- Sensibiliser à la cause de la déficience visuelle afin de briser les tabous et de rendre compte des capacités réelles des personnes ayant une déficience visuelle
- Renseigner la population et les services publics sur les droits et les besoins des personnes ayant une déficience visuelle et veiller à la défense de leurs droits ;



- S'impliquer auprès de différents services municipaux et provinciaux afin de favoriser la sécurité et le bien-être des personnes handicapées visuelles et voir à la mise en place d'accommodements répondant aux besoins spécifiques de la clientèle ;
- Créer et développer des liens significatifs en favorisant les échanges entre nos membres et la clientèle durant diverses activités organisées par l'association ;
- Stimuler l'aide et l'entraide ;
- Viser l'inclusion de nos membres dans la communauté, tout en brisant l'isolement et en encourageant le développement de l'autonomie ;
- Offrir de l'accompagnement et du soutien à la clientèle handicapée visuelle;
- Proposer des formations, des activités et des services favorisant l'adaptation de la personne dans son quotidien et ainsi accroître son autonomie ;
- Fournir de l'information à la population sur les ressources du milieu et accompagner la clientèle vers les services appropriés à leur condition et leurs besoins.

L'histoire de l'AÉRA

La création de l'AÉRA

À l'été 1972, un projet nommé « perspective jeunesse » a été élaboré afin de répondre aux besoins des personnes handicapées visuelles de la Mauricie. Ce projet visait à faire l'enregistrement de livres sur cassettes afin de les rendre plus accessibles. **Les instigateurs du projet ont constaté qu'il y avait un vif intérêt de la part des personnes déficientes visuelles de la région à se rencontrer, échanger et faire des activités sociales et culturelles ensemble.**

Ainsi, **à l'automne 1972**, des personnes ayant un handicap visuel et des sympathisants à la cause ont œuvré à **la création de l'Association Éducative et Récréative des Aveugles**. En février 1973, l'AÉRA fût officiellement constituée selon la loi des clubs de récréation.

Dans le but de permettre aux personnes déficientes visuelles de se rencontrer, échanger et vivre des expériences enrichissantes, l'AÉRA a organisé des activités sportives, sociales et culturelles bénévolement.

Les activités de sensibilisation

En addition au volet « activités sociales », **l'AÉRA a tenu plusieurs activités de sensibilisation auprès de la population**, que ce soit la tenue de kiosques d'informations ou les interventions organisées dans les écoles ou à la télévision communautaire. **L'AÉRA a sensibilisé la municipalité et les transports en commun** aux besoins des personnes aux prises avec un handicap visuel et a contribué à l'acceptation des chiens-guides dans les taxis et les autobus **afin d'améliorer**

les conditions de vie des personnes ayant une déficience visuelle.

L'AÉRA a également organisé des activités de financement sensibilisant les gens à la cause. Entre autres, il y a eu les spectacles-bénéfices tenus durant les années 80 et les soupers dans le noir des années 90.

Le soutien apporté par l'AÉRA

Au fil des années, les personnes-ressources de **l'AÉRA ont su apporter écoute et soutien auprès des individus nouvellement déficients visuels et leurs proches.** Ces derniers pouvaient également bénéficier de l'aide de l'association pour découvrir les ressources existantes pouvant leur venir en aide.

Les apports de l'AÉRA à la population visuellement déficiente

Durant les années 80, conjointement avec l'AQPEHV (Association Québécoise des Parents d'Enfants Handicapés Visuels), l'AÉRA s'est impliquée dans la revendication adressée au gouvernement relativement à **l'instauration de services de réadaptation en déficience visuelle en région.**

En effet, **depuis plusieurs années, l'AÉRA veille à ce que la municipalité applique les normes d'accessibilité universelle.** Ainsi, elle a incité la mise en place de certaines accommodations telles que des feux de circulation sonores, des trottoirs sécuritaires, des ascenseurs adaptés, etc. afin que les personnes ayant une incapacité visuelle puissent circuler de façon sécuritaire et autonome dans la région Mauricie et Centre-du-Québec.

De plus, en collaboration avec d'autres organismes du milieu tels que le ROP Mauricie et le RAAQ, l'AÉRA contribue à l'avancement d'importants dossiers régionaux spécifiques à la

déficience visuelle tels que l'accessibilité aux guichets automatiques, le développement du SQLA (Service Québécois du Livre Adapté), l'uniformisation du braille français, etc.

Le parcours de l'AÉRA

En 2008, l'association a été reconnue comme un organisme avec une mission d'aide et d'entraide par l'agence de santé et services sociaux, après avoir procédé à la modification de ses règlements généraux, de sa charte et de ses lettres patentes.

En 2011, l'AÉRA a reçu son premier financement récurrent, ce qui lui a permis de se doter d'un local, d'une ligne téléphonique fixe et d'un accès internet.

Aussi, afin de souligner le **40^{ème} anniversaire de l'AÉRA**, un livre intitulé « **Ma vie en poésie** » a été écrit par Mme Lise Dubois. Ce recueil relate le vécu de quatre handicapés visuels.

En février 2012, l'AÉRA inaugure son local situé au 1322 Ste-Julie à Trois-Rivières.

À l'automne 2012 et à l'hiver 2013, l'AÉRA a offert des groupes d'entraide et de discussion animés par une personne-ressource. Des périodes de jeux adaptés ont également été organisées durant lesquelles ont été introduit des cours d'échec adapté. Ces diverses rencontres ont permis aux participants de partager des moments mémorables et d'échanger sur des sujets comme les ressources du milieu, la vie quotidienne, les logiciels et les équipements adaptés, etc.

Dans l'optique de faire croître l'organisme, l'AÉRA engage ses premiers employés de bureau en janvier 2013.

En 2014-2015, l'AÉRA s'est procuré une ligne sans frais jumelée à une ligne interactive ayant pour fonction de

mieux desservir la population de la Mauricie et du Centre-du-Québec et d'offrir à ses usagers un accès rapide à la liste des activités offertes et à d'autres renseignements pertinents.

En septembre 2015, l'AÉRA embauche, avec l'aide de SEMO Mauricie, une nouvelle employée pour s'occuper de la comptabilité et d'autres tâches connexes.

L'augmentation de la subvention accordée par le CIUSSS à l'automne 2016 a contribué à l'embauche de deux agents de développement par suite du départ de la coordonnatrice. Dès lors, la présence des membres au local de l'AÉRA s'est accrue grâce à une plus grande disponibilité des employés et à la nouvelle gamme d'activités développées par les agents de développement. Le **soutien téléphonique** offert aux membres et non-membres a, lui aussi, **augmenté durant l'année 2016-2017**. De plus, **en juin 2016**, l'association a fait l'acquisition d'un **site internet** à son image ainsi qu'une **page Facebook** afin de rehausser sa visibilité et se faire connaître davantage auprès de la population.

Par ailleurs, **l'association a maintenu sa mission d'inclusion des personnes en situation de handicap visuel dans la communauté grâce à un partenariat établi à l'automne 2016**. Ainsi, la clientèle a la possibilité d'intégrer des groupes réguliers lors des activités sociales offertes dans la région.

Au cours de l'année 2017-2018, plusieurs nouveaux projets et services ont été mis sur pied tels que l'offre de service ponctuelle, le suivi téléphonique « Bonjour, comment ça va ? », les conférences téléphoniques, la diffusion quotidienne d'une infolettre, le partage de renseignements, le suivi par courriel, ainsi que l'écoute active offerte par téléphone. De plus, les membres bénéficient d'une plus grande

variété d'activités ludiques et socioculturelles qui visent à briser leur isolement, accroître leur autonomie et favoriser leur inclusion au sein de la société. D'ailleurs, **suivant l'instauration de ces nouveaux projets, le taux de participation aux activités s'est accentué.**

En 2018, **une nouvelle catégorie de membre a été créée afin d'inclure les participants du projet membre-parent fraîchement élaboré.** Un encart publicitaire a été confectionné afin de rejoindre la clientèle visée par ledit projet. Une entente a été conclue avec le CIUSSS-MCQ en déficience visuelle afin qu'une lettre soit acheminée à tous les parents d'enfant handicapé visuel de la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Subséquemment, un contrat a été signé afin d'officialiser l'accord de partage d'informations au sujet de cette clientèle.

La coopération avec différents organismes gouvernementaux et communautaires se poursuit et de nouveaux partenaires se sont ajoutés en 2018. Le partenariat soutient une plus grande représentation de l'association dans les organismes et une visibilité accrue auprès de la population. **L'AÉRA participe à plusieurs comités et conseils d'administration afin de faire valoir sa vision et sa mission envers la déficience visuelle.**

Au cours de l'année 2018, l'AÉRA a accentué la sensibilisation auprès de la population et des organismes afin de se faire connaître davantage et d'informer les gens à la déficience visuelle. **Le contact sonore** a été mis de l'avant lors des activités de sensibilisation ; celui-ci consiste à s'adresser à la personne déficiente visuelle afin de lui permettre de se localiser plus rapidement et de mieux se diriger dans son environnement.

Enfin, l'AÉRA a modernisé son image. En effet, l'association a procédé à la création de nouvelles pochettes d'accueil, à l'actualisation de ses dépliants d'informations et de ses cartes d'affaire et s'est procuré une toute nouvelle banderole à son effigie. Les pochettes d'accueil permettront de diffuser davantage de renseignements sur les services offerts par l'association au sein de la population. **À l'aide de ces récents supports d'informations, l'association a décuplé sa visibilité** et cela lui a permis de rejoindre davantage de personnes concernées par la cause. De plus, **la vente d'articles promotionnels plus diversifiés** a permis d'amasser des fonds au bénéfice de l'association et de ses membres.

Par la suite, **au cours de 2018-2019**, l'association a obtenu une augmentation importante du financement récurrent octroyé par le CIUSSS-MCQ et du soutien financier de nouveaux bailleurs de fonds et donateurs particuliers ce qui a encouragé le développement de nouveaux services au bénéfice d'une clientèle croissante. En outre, **l'association a procédé à l'acquisition de nouveaux équipements technologiques adaptés et à l'aménagement d'un bureau multiservices facilitant l'accessibilité à des outils adaptés pour la clientèle et les différents partenaires de l'association.** De plus, des modifications majeures sur le plan administratif ont été entreprises. Notamment, le poste d'agente de développement a été remplacé par le poste de directrice générale et de nouveaux employés permanents ont été embauchés. **L'AÉRA dispose à présent d'une équipe efficiente incluant un agent administratif, une intervenante sociale, deux formateurs en technologie et soutien technique et deux animateurs de groupe.** Un réaménagement du conseil d'administration a également été réalisé. En effet, **l'association a procédé à la refonte de ses**

règlements généraux afin d'accueillir des membres cooptés au sein du conseil d'administration dans le but de profiter de leur expertise dans différentes sphères administratives.

De plus, au cours de l'année 2018-2019, **l'association amorce un virage majeur au niveau de ses services**. Ce virage se poursuivra pendant les années à venir et se concrétisera davantage au cours de l'année 2020-2021. Au cours de cette période, les activités en santé et services sociaux se sont multipliées en nombre et en diversité. En effet, **la clientèle bénéficie dès lors de conférences animées par des professionnels à tous les mois et des formations magistrales diversifiées. De plus, les services personnalisés octroyés à la clientèle ont été majorés afin de répondre aux besoins grandissants de celle-ci.**

Au cours de l'année 2019-2020, l'association a connu un essor notable quant à sa crédibilité. Considérant la pluralité des services nouvellement offerts, la clientèle desservie s'est élargie, incluant davantage de personnes en situation de handicap visuel et de membres de leur entourage, mais également davantage d'organismes communautaires et d'offices gouvernementaux (incluant les CIUSSS). Par ailleurs, depuis 2019, l'association rallie le plus grand nombre de membres de son histoire. Ces derniers s'impliquent généreusement et contribuent à la vie associative en démontrant un intérêt marqué dans la préparation des activités et en s'engageant dans les comités.

De ce fait, **le partenariat de l'association a connu une expansion.** L'AÉRA organise dorénavant de façon régulière des activités en collaboration avec d'autres organismes des environs et de l'extérieur tels que des cafés-rencontres, des kiosques d'informations, des activités de sensibilisation, etc.

Ces actions ont mené à une augmentation du nombre de membres provenant des régions éloignées ainsi que du nombre de bénévoles provenant de la communauté. Par le biais de ces diverses activités, l'AÉRA fait connaître ses services à la population et en élargit la portée. Elle profite également de ces rencontres pour sensibiliser et renseigner sur la cause de la déficience visuelle dans le but d'améliorer la vie quotidienne de la personne en situation de handicap visuel en misant sur une juste adaptation des services qui lui sont offerts afin d'accroître son autonomie.

Aussi, l'AÉRA s'implique davantage sur les tables de concertation afin de faire valoir les besoins et les intérêts de sa clientèle auprès des organismes communautaires, municipaux et gouvernementaux. L'association profite de cette occasion pour se faire connaître de sa clientèle et pour intensifier la portée de ses services afin de mieux la desservir. Ce faisant, l'association bénéficie d'une meilleure visibilité et rehausse la sensibilisation à la cause dans la population (étudiants, aînés, commerçants et services publics) afin d'enrayer les préjugés.

L'année 2020-2021 a été une année remplie de défis, que l'association a su relever avec brio. En effet, la survenue de la pandémie COVID-19 ayant conduit à un confinement majeur de la population a amené les organismes communautaires à innover leur fonctionnement afin de pouvoir desservir leur clientèle tout en préservant un fil continu d'activités régulières et d'offres de services personnalisés. La disponibilité accrue de l'équipe de travail mise en place a permis de maintenir une prestation de services envers la clientèle et d'offrir un meilleur soutien en cette période difficile pour briser l'isolement et préserver l'autonomie des personnes handicapées visuelles. L'association a procédé à une réforme dans la façon de

prodiguer des services à sa clientèle dans le souci de maintenir la disponibilité et l'accessibilité de ses services. **En conséquence, le virage technologique de l'association a été réalisé promptement.** La participation aux activités telles que les conférences animées par des professionnels, les formations en technologie, les ateliers de groupe avec l'intervenante sociale, les causeries, les cafés-techno, les jeux adaptés et une multitude d'offres de services a été dispensée via la plateforme Zoom. De plus, les rencontres de concertation, les formations, les entrevues ainsi que les réunions du conseil d'administration en mode de visioconférence ont été instaurées.

La modernisation de l'image de l'AÉRA et de la modalité de ses services a conduit à l'utilisation de nouvelles plateformes technologiques et à la création d'un Google Business. Dans la poursuite du renouvellement de son image et afin de mieux desservir la clientèle, l'association a emménagé au cœur du centre-ville. **À présent situés au 7^{ème} étage de l'édifice Ameau, les locaux de l'AÉRA sont dans un environnement plus avantageux et accessible pour sa clientèle.**

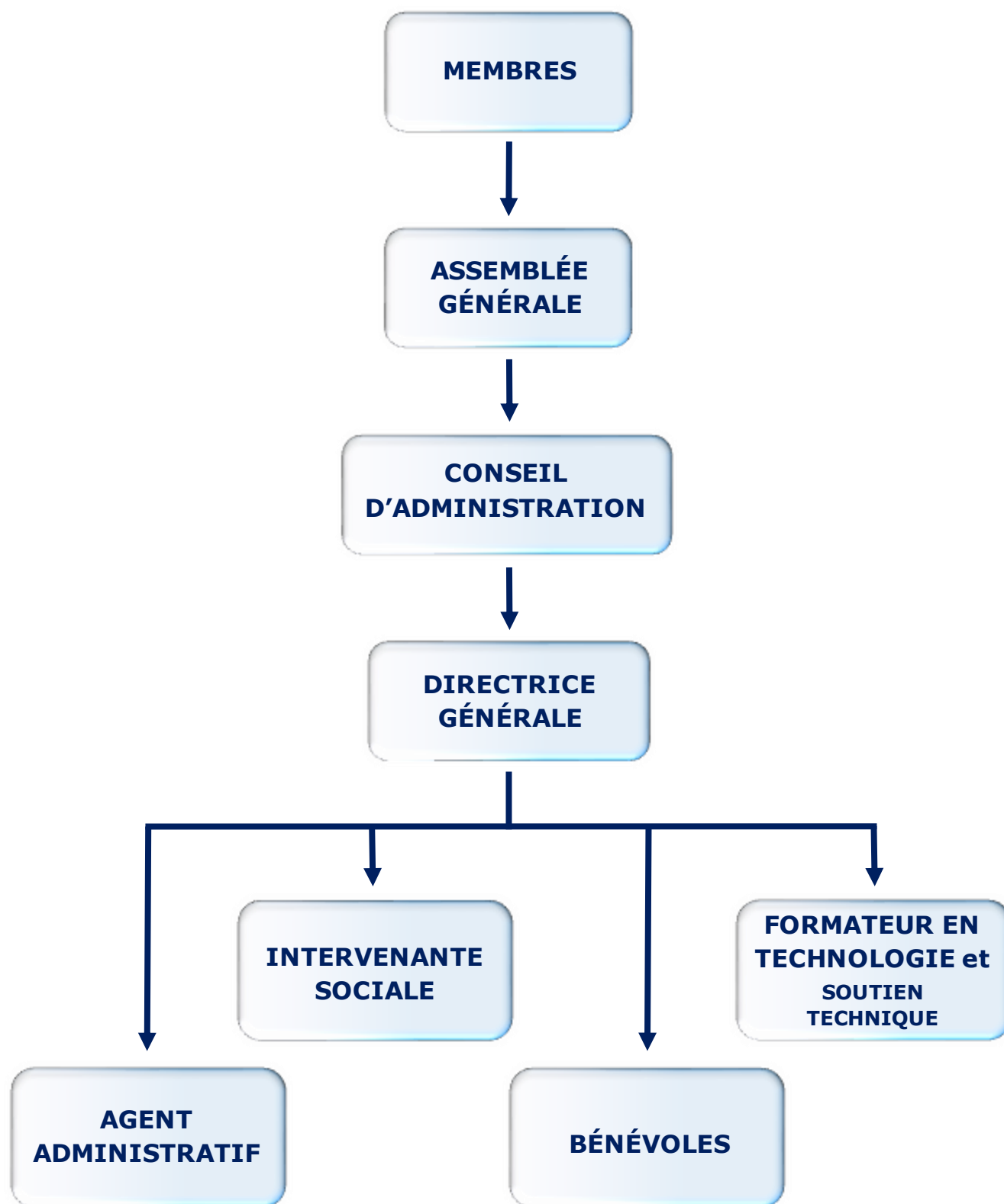
À la suite d'une augmentation majeure du financement récurrent octroyé par le Programme de Soutien aux Organismes Communautaires, **l'association concrétisera son projet d'ouverture d'un local dans la ville de Drummondville au profit de la clientèle de cette région.** Ce local sera dédié à la rencontre des personnes en situation de handicap visuel de la région.

Enfin, **à l'approche du 50^{ème} anniversaire de l'Association Éducative et Récréative des Aveugles, un comité a été érigé afin de planifier un événement pour souligner l'occasion** et rassembler toutes les personnes qui

ont participé, de près ou de loin, à l'évolution de l'association. Un album souvenir sera confectionné pour l'occasion et des articles promotionnels à l'effigie du 50^{ème} anniversaire seront offerts. **L'évènement aura lieu à l'automne 2022.**

En conclusion, l'AÉRA poursuit sa mission d'aide et d'entraide, en ayant comme objectif principal de répondre aux besoins des personnes déficientes visuelles en parallèle avec l'évolution de la société.

Organigramme



À propos des membres

Les membres de l'association sont des personnes ayant une déficience visuelle et des personnes voyantes adhérant à la cause. L'organisme compte différentes catégories de membres dont les caractéristiques seront décrites ci-après.

Membres réguliers

Les membres réguliers sont les personnes déficientes visuelles adultes (selon la loi de la Régie de l'assurance maladie du Québec) résidant sur le territoire desservi par l'association, qui paient leur cotisation et qui satisfont à toutes autres conditions que pourrait décréter l'association par voie de règlement.

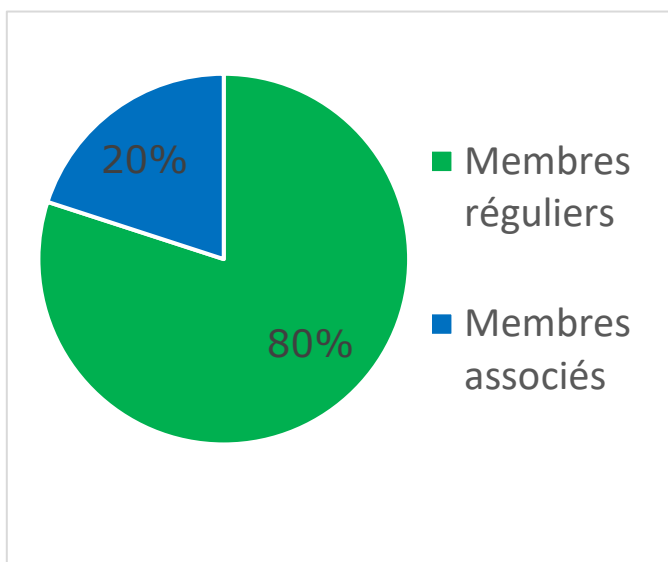
Membres associés

Les membres associés sont les personnes résidant sur le territoire desservi par l'association, qui paient leur cotisation et qui satisfont à toutes autres conditions que pourrait décréter l'association par voie de règlement.

Ces personnes, qui n'ont pas de handicap visuel, sont choisies par le conseil d'administration en raison de leur implication soutenue auprès de l'association. Leur nombre ne doit pas excéder 33% du nombre total des membres. Ces personnes ont le droit de vote et peuvent être élues au conseil d'administration.

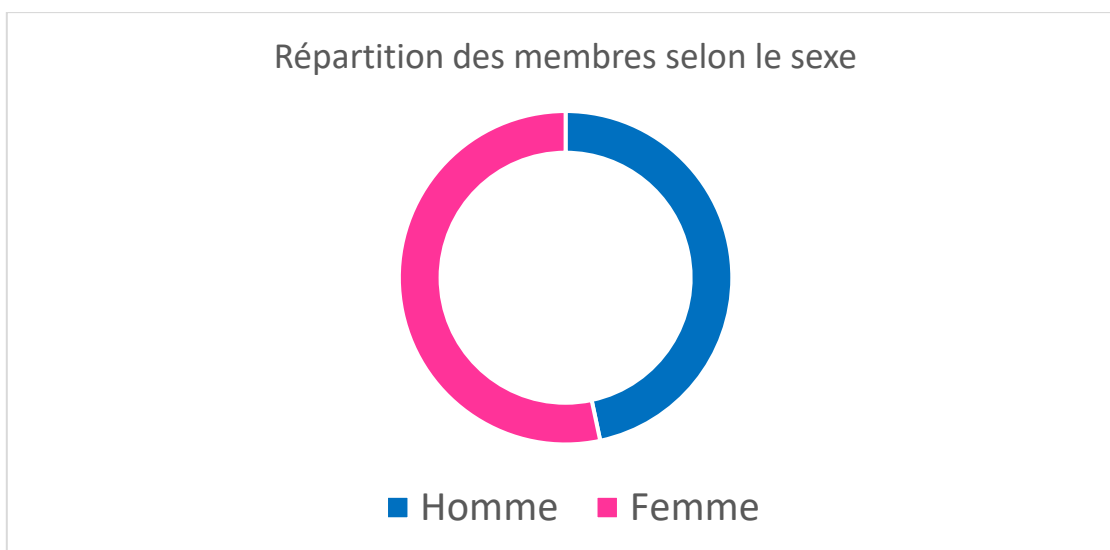
Membres-parents

Les membres-parents sont les parents d'enfants handicapés visuels (selon la loi de l'assurance-maladie du Québec) résidant dans le territoire desservi par l'association, soit les régions de la Mauricie et du Centre-du-Québec, qui paient leur cotisation et qui satisfont à toute autre condition que pourrait décréter l'association par voie de règlements.

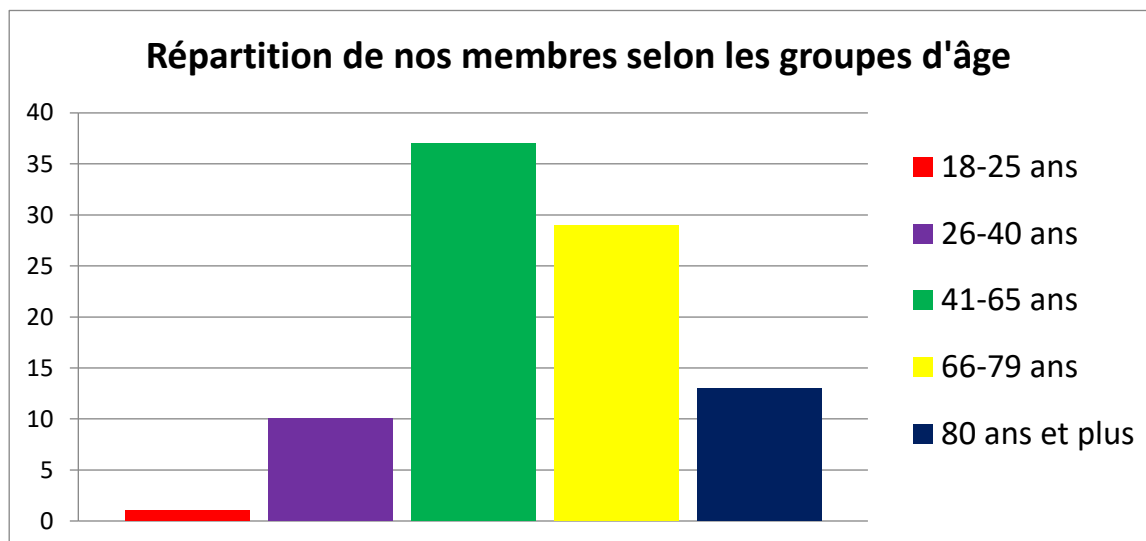


L'association compte un total de 90 membres, dont 72 membres réguliers et 18 membres associés.

Les caractéristiques de nos membres



L'AÉRA dessert des personnes adultes de tout âge.



L'âge moyen des membres est de 65 ans.

Les personnes déficientes visuelles peuvent être atteintes de différentes maladies ou autres altérations visuelles qui affectent leur condition visuelle. Il y a notamment la rétinopathie diabétique, le glaucome congénital, des problématiques au niveau de la cornée, etc. En revanche, parmi ces différentes maladies, c'est la **rétinite pigmentaire** qui est la plus répandue chez les membres de l'association. Quelques définitions des pathologies les plus fréquentes sont présentées ci-après à titre informatif.

Albinisme : Maladie héréditaire affectant la pigmentation de la peau, des cheveux et de l'iris des yeux dû à l'absence de mélanine. L'albinisme s'accompagne toujours d'une atteinte ophtalmologique.

Décollement de la rétine : Un décollement de la rétine se produit lorsque la rétine se détache de la choroïde de l'œil. La vue est alors fortement réduite. De plus, si elle n'est pas traitée rapidement, elle peut conduire à la cécité.

Dégénérescence maculaire : La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie dégénérative rétinienne chronique,

évolutive et invalidante, qui débute après l'âge de 50 ans. Il en résulte une perte de la vision centrale.

Glaucome congénital : Maladie du nerf optique dû à une trop forte pression intraoculaire. Le glaucome se manifeste par une perte du champ visuel due à la destruction de fibres optiques et peut mener à la cécité.

Kératocône : Déformation de la cornée qui s'amincit progressivement et prend une forme de cône irrégulier. Cette maladie apparaît généralement à l'adolescence et provoque une vision floue et déformée.

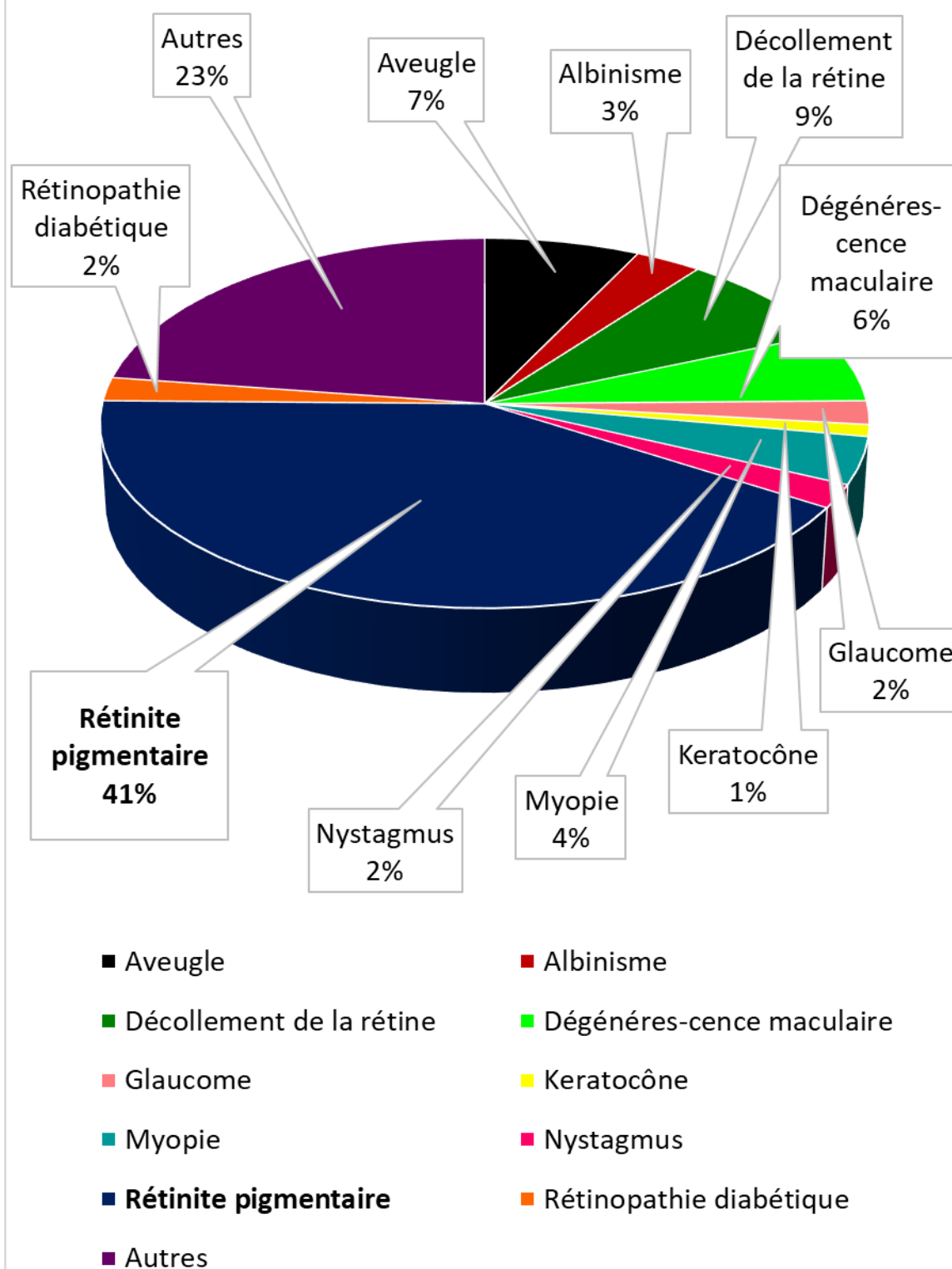
Myopie : Trouble de la vision qui se caractérise par une vision nette de près mais une vision floue de loin.

Nystagmus : Mouvement oscillatoire rythmique involontaire des deux yeux ou, beaucoup plus rarement, d'un seul œil.

Rétinite pigmentaire : Terme générique qui regroupe différentes pathologies génétiques affectant la rétine. Il s'agit d'une maladie génétique dégénérative de l'œil qui se caractérise par une perte progressive et graduelle de la vision évoluant généralement vers la cécité. **La rétinite pigmentaire est d'ailleurs la première cause de cécité héréditaire dans les pays développés.**

Rétinopathie diabétique : La rétinopathie diabétique regroupe des lésions de la rétine caractéristiques chez des personnes ayant un diabète sucré depuis plusieurs années. L'œdème maculaire qui peut apparaître, dans ce cas, réduit souvent considérablement la vision et peut mener à la cécité. **Le diabète est, en fait, la première cause de cécité reconnue chez l'adulte.**

Répartition des déficiences visuelles au sein des membres de l'AÉRA



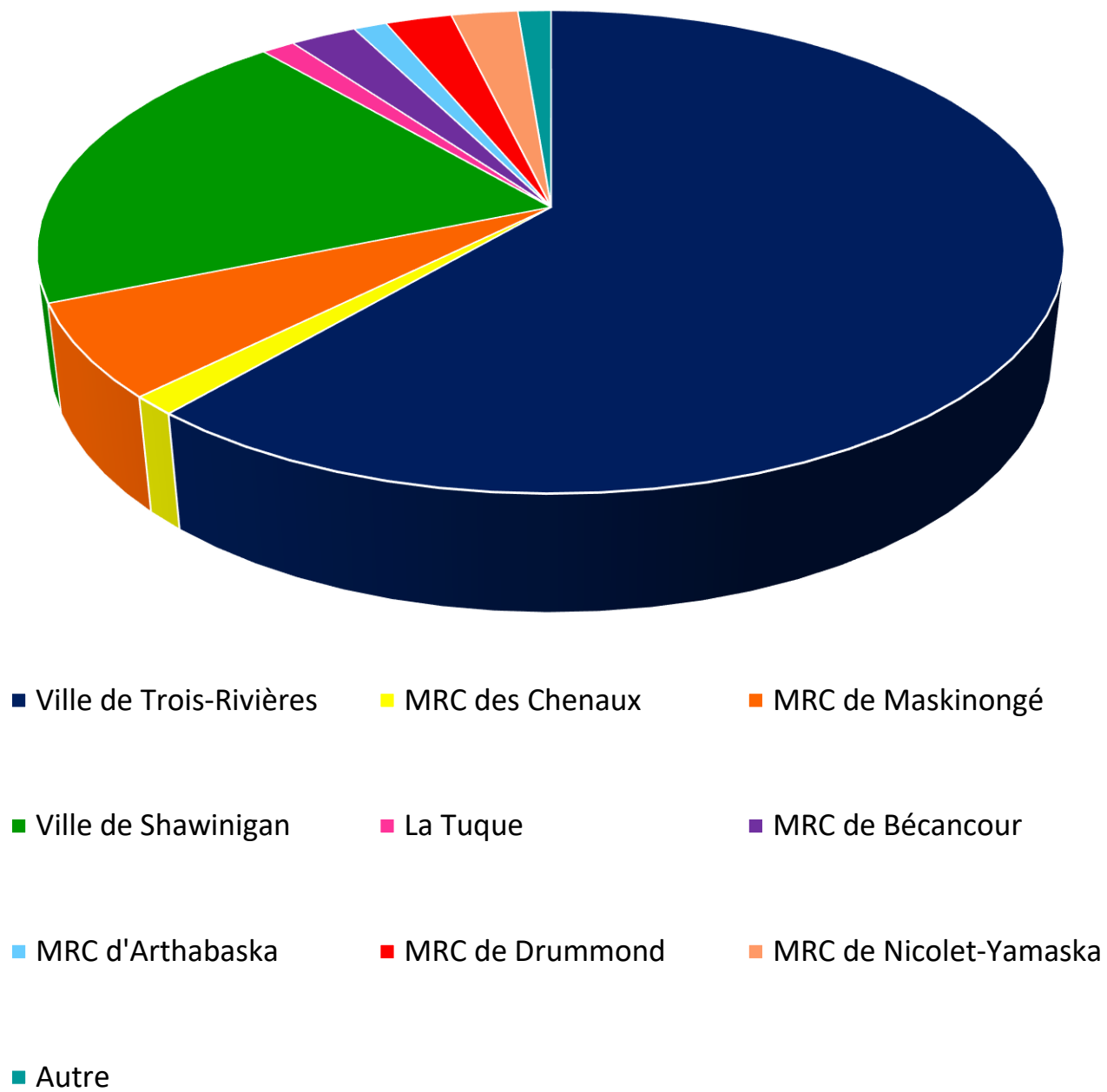
Le territoire desservi par l'AÉRA

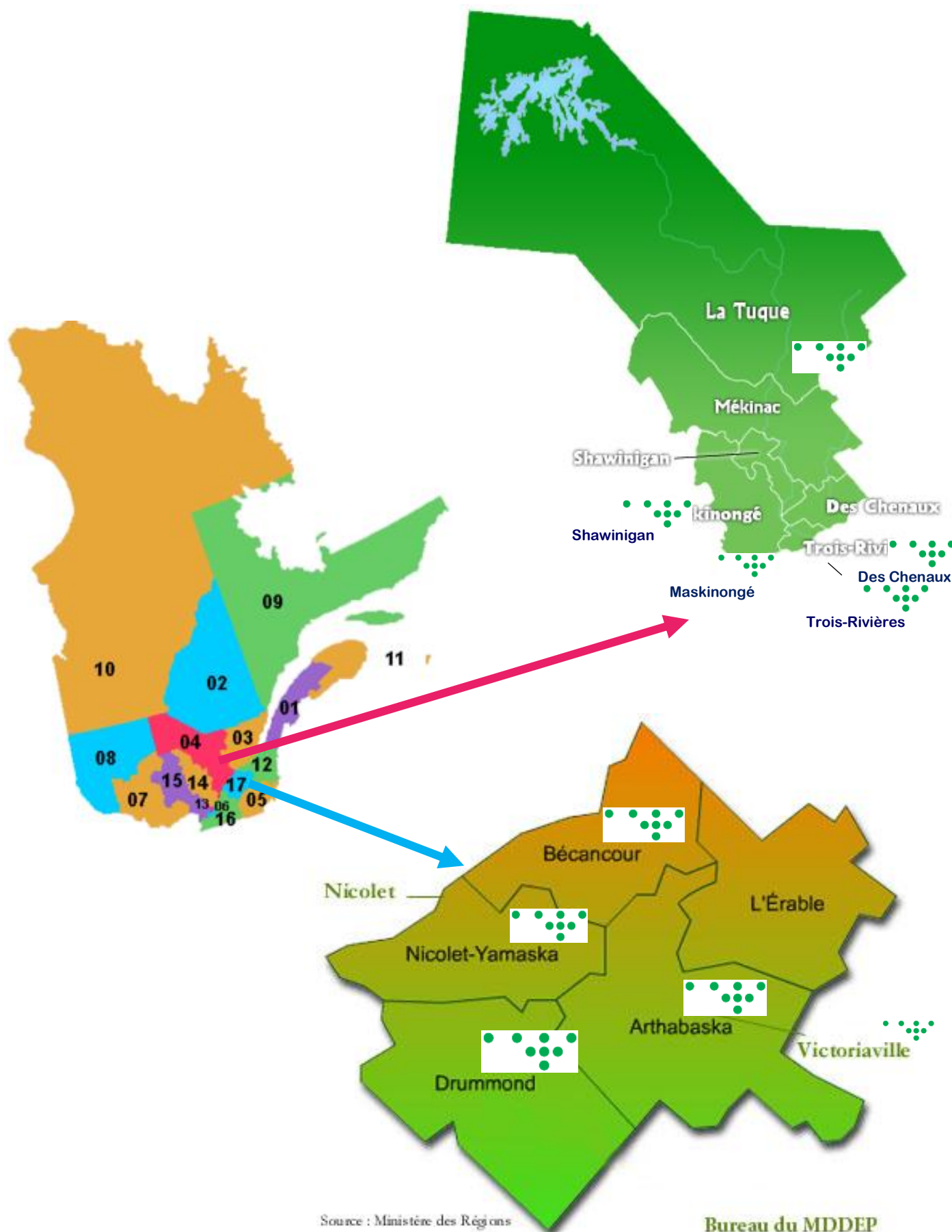
Bien que les bureaux de l'AÉRA soient situés au sein de Trois-Rivières, la clientèle de l'association s'étend sur toute la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Grâce à leurs services offerts par voie téléphonique et électronique, l'AÉRA peut soutenir une clientèle plus éloignée. En effet, les services dispensés sont offerts à tous les habitants de la région 04/17 qui couvre le territoire de La Tuque jusqu'à Victoriaville et Drummondville. La clientèle de l'association est partagée dans ces diverses régions.

Au total, l'association compte 90 membres, mais la clientèle assistée est bien plus large. Sur l'étendue des régions 04 et 17, environ 1% des membres de l'association se situent dans l'agglomération de La Tuque, 17% dans la ville de Shawinigan, 2% dans la MRC des Chenaux, 6% dans la MRC de Maskinongé, 59% dans la ville de Trois-Rivières, 3% dans la MRC de Bécancour, 3% dans la MRC de Nicolet-Yamaska, 1% à Victoriaville, 4% à Drummondville et, finalement, 4% sont situés à l'extérieur des régions administratives de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Répartition des membres selon les MRC des régions





AVIS DE CONVOCATION

Mesdames et messieurs les membres de l'AÉRA,

J'ai le plaisir de vous convoquer à l'assemblée générale annuelle de notre association qui aura lieu samedi, le 12 juin 2021 par visioconférence Zoom. Un lien vous sera envoyé par courriel à ladite journée.

Vous êtes conviés dès 13 h 30. L'assemblée débutera à 14 h 00.

Veuillez confirmer votre présence par courriel ou par téléphone au plus tard le 4 juin 2021.

Veuillez noter que pour les mises en candidatures, vous aurez jusqu'au 4 juin 2021 pour soumettre votre candidature via un formulaire à cet effet. Pour ce faire, veuillez communiquer avec la directrice générale pour de plus amples détails.

Anticipant la joie de vous rencontrer, je vous prie d'accepter mes salutations distinguées.

Karine Descôteaux, Directrice générale

Pour Suzanne Hardy, Présidente

Projet d'ordre du jour

Assemblée générale annuelle de l'Association Éducative et Récréative des Aveugles tenue samedi, le 12 juin 2021 à 14h00 au 2900, Mgr St-Arnaud (Parc Pie-XII), Rond-Point de la Couronne à Trois-Rivières.

1. Ouverture et mot de bienvenue
2. Vérification du quorum
3. Nominations d'un président et d'un secrétaire d'assemblée
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et approbation du procès-verbal de l'assemblée générale du 17 octobre 2020
6. Rapport du conseil d'administration
7. Finance
 - 7.1 Lecture et adoption du rapport financier 2020-2021
 - 7.2. Dépôt des prévisions budgétaires 2021-2022
 - 7.3. Nomination d'un vérificateur comptable
8. Rapport d'activités 2020-2021
9. Plan d'action : Bilan 2021-2022
10. Cotisation annuelle
11. Pause
12. Modifications aux règlements généraux

13. Élections

13.1 Nominations d'un président, d'un secrétaire et de deux scrutateurs

13.2 Élections de deux administrateurs.

13.3 Destruction des bulletins de vote

14. Présentation du conseil d'administration 2021-2022

15. Autres questions

16. Levée de l'assemblée



Procès-verbal

Procès-verbal de la 48^{ième} Assemblée générale annuelle de l'Association Éducative et Récréative des Aveugles tenue samedi, le 17 octobre 2020 à 14h00 par vidéoconférence Zoom.

1. Ouverture et mot de bienvenue

Suzanne Hardy procède à l'ouverture de la réunion et souhaite la bienvenue aux participants.

2. Nominations d'un président et d'un secrétaire d'assemblée

On procède unanimement à la nomination du président et de la secrétaire d'assemblée. La présidence de l'assemblée générale annuelle sera effectuée par Steve Leblanc et le secrétariat sera exécuté par Karine Descôteaux sur proposition de Jean Brière, appuyée par Suzanne Hardy.

3. Vérification du quorum

Les présences sont prises. Le quorum de 20% est respecté. Pour ce faire, un minimum de 17 membres est requis. Le nombre de membres présents est de 20 sur 84 ; il est donc amplement suffisant.

4. Lecture et adoption de l'ordre du jour

L'ordre du jour est adopté unanimement sur proposition de Régine Simard, appuyée par Diane Côté avec la modification suivante : les finances sont devancées afin d'accommoder le comptable ; le rapport du conseil d'administration sera présenté par la suite.

5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 8 juin 2019.

Le président de l'assemblée propose que la lecture du procès-verbal soit dispensée, les participants l'ayant lu au préalable.

Ledit procès-verbal est adopté unanimement sur proposition de Yves Boucher, appuyée par Diane Côté.

6. Finance

6.1 Lecture et adoption du rapport financier 2019-2020

Au terme de la lecture par Yan Montplaisir, comptable agréé, le rapport financier est adopté unanimement sur proposition de Régine Simard, appuyée par Yves Boucher.

6.2 Dépôt des prévisions budgétaires 2020-2021

Steve Leblanc fait lecture des prévisions budgétaires.

6.3 Nomination d'un vérificateur comptable

Le président de l'assemblée émet la suggestion à l'effet que le conseil d'administration soit mandaté dans la nomination d'un vérificateur comptable. Ladite suggestion est adoptée unanimement sur proposition de Diane Côté, appuyée par Suzanne Hardy.

7. Rapport du conseil d'administration

La vice-présidente expose les points saillants de l'année 2019-2020. Ainsi, elle annonce fièrement la fin du suivi particulier avec le CIUSSS-MCQ dont l'AÉRA faisait l'objet. La vice-présidente présente une motion de félicitations à l'endroit de la directrice générale, Karine Descôteaux,

soulignant la qualité de son travail, celui-ci ayant conduit au terme de ce suivi particulier. Karine Descôteaux a réussi avec brio à redresser la situation grâce à sa détermination et sa créativité. L'innovation au niveau des services mis en place pour la clientèle est tout à fait remarquable et démontre que l'association a pris un virage important en concordance avec sa mission principale. En effet, l'association offre maintenant une multitude de services diversifiés à sa clientèle. L'AÉRA n'est plus qu'une simple association de loisir, mais une association axée sur les services et la défense des droits. Certes, certaines activités de loisir seront encore présentes, mais à plus petites doses ; la mission de l'association étant davantage orientée vers les services et la défense des droits des personnes en situation d'handicap visuel.

La vice-présidente souligne également, qu'avec l'embauche de nouveaux employés, le bureau est à présent plus autonome. De ce fait, dorénavant, le rôle du conseil d'administration sera s'assurer du bon fonctionnement de l'association et de fournir des balises sur lesquelles s'appuyer. Elle annonce que la directrice générale, Karine Descôteaux, est maintenant responsable des rennes de l'association et est autorisée à agir en son nom.

8. Rapport d'activités 2019-2020

La directrice générale présente le rapport d'activités 2019-2020 ainsi que le plan d'action 2020-2021. Elle expose sommairement les différentes activités faites durant l'année. Elle annonce également quelques points du plan d'action dans l'atteinte des objectifs visés.

Le rapport d'activités est adopté unanimement sur proposition de Claire Béliveau, appuyée par François Caron.

9. Plan d'action : Bilan 2019-2020 et Objectifs 2020-2021

Le plan d'action est adopté unanimement sur proposition de Claire Béliveau, appuyée par François Caron.

10. Cotisation annuelle

La présidente suggère que la cotisation annuelle soit maintenue à 10\$.

Ladite suggestion est adoptée unanimement sur proposition de Régine Simard, appuyée par Yves Boucher.

11. Ratification aux règlements généraux

Le président de l'assemblée réitère la proposition de faire appel à la cooptation afin de compléter le futur conseil d'administration. Il fait lecture de la proposition.

En voici le texte :

Proposition de modification de l'article 5.1

Les affaires de la corporation sont administrées par un conseil d'administration composé de sept (7) administrateurs dont cinq (5) membres réguliers, membres associés ou membres-parents élus lors de l'assemblée générale des membres. Deux (2) membres sont cooptés annuellement par le conseil d'administration. Les membres cooptés le sont sur la base de leurs compétences et des besoins et priorités identifiés par le conseil d'administration. Ces membres cooptés sont issus de la communauté avec laquelle interagit la corporation. La permanence siège d'office au conseil d'administration sans droit de vote.

Le conseil d'administration devra idéalement être représentatif de l'ensemble du territoire couvert par la corporation. Le conseil d'administration et

chacun de ses administrateurs sont indépendants du réseau public.

Ladite modification est adoptée unanimement sur proposition de Régine Simard, appuyée par Diane Côté.

12. Élections

12.1 Nominations d'un président et d'une secrétaire d'élection

L'assemblée nomme unanimement Steve Leblanc, président d'élection ; Karine Descôteaux, secrétaire d'élection, sur proposition de Jean Brière, appuyée par Suzanne Hardy.

Ouverture des mises en candidatures par Steve Leblanc.

12.2 Élection au poste de la présidence du conseil d'administration

Jean Brière propose Suzanne Hardy ; elle accepte.

12.3 Élections au poste de la vice-présidence du conseil d'administration

François Caron propose Régine Simard ; elle accepte.

12.4 Élection au poste de secrétaire du conseil d'administration

Yves Boucher propose Diane Côté ; elle accepte.

Claire Bolduc propose la fermeture de la période de mise en candidature et le président d'assemblée accepte.

Bien que quatre postes soient à combler au sein du conseil d'administration, l'assemblée propose seulement trois

candidatures, car une personne s'est portée volontaire pour poursuivre son mandat et reporter sa candidature à l'an prochain compte tenu de la situation actuelle et des contraintes qu'engendrent l'utilisation de la vidéoconférence sur le processus d'élection, certains participants y étant moins familier.

13. Présentation du conseil d'administration 2020-2021

La présentation des postes au conseil d'administration sera annoncée par courriel ultérieurement.

14. Autres questions

Aucune question.

15. Levée de l'assemblée

La séance est levée unanimement à 15h05 sur proposition de Jean Brière, appuyée par François Caron.

Rédigé par Karine Descôteaux

Paraphé par Steve Leblanc



Le conseil d'administration 2020-2021

Le conseil d'administration a à cœur le bien-être de ses membres et veille au bon fonctionnement de l'association via des réunions régulières. Il est constitué de cinq membres ayant une déficience visuelle et un membre coopté. La direction assiste également à toutes les réunions tenues par le conseil d'administration.

Cette année, le conseil d'administration a tenu sept réunions régulières. De plus, certains membres du conseil d'administration ont pris part aux comités de travail établis au sein de l'association, soit le comité du 50^{ème} anniversaire de l'AÉRA, le comité de la refonte de la gouvernance, le comité des ressources humaines, le comité des candidats potentiels et le comité de sélection à l'embauche d'un agent administratif.

Les membres du conseil d'administration sont efficaces et ils manifestent un engagement constructif au sein de l'association. Ils font preuve de solidarité dans la réalisation des tâches afférentes et apportent une aide précieuse, notamment au niveau de la comptabilité. De surcroît, les membres du conseil appuient les projets proposés par la direction et secondent le développement de ceux-ci.

D'autre part, les membres du conseil d'administration contribuent à la vie associative et démocratique de l'AÉRA par le biais de leur implication bénévole dans les divers comités et les offres de services. Ils se proposent à l'organisation des activités et à l'accompagnement des participants requérant une assistance lors des activités. En outre, les administrateurs ont participé à l'animation de certains ateliers proposés à titre de formations.

C.A. AÉRA



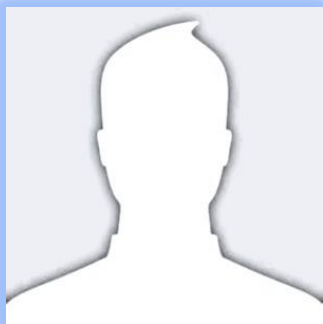
Présidente

Suzanne Hardy, participante



Vice-présidente

Régine Simard, retraitée



Trésorier

François Caron, retraité



Secrétaire

Diane Côté, participante



Administrateurs

Raymond Pépin, retraité et Michel Lesage, participant



Directrice générale

Karine Descôteaux, participante

Les employés de l'AÉRA

L'AÉRA est fière de pouvoir compter sur la compétence et le dévouement de ses employés. Leur rôle au sein de l'association est important pour assurer le bon fonctionnement et l'évolution de l'organisme.

La directrice générale, Karine Descôteaux, est présente au bureau 40 heures par semaine. Elle offre des services personnalisés aux gens qui le requiert et représente l'AÉRA dans plusieurs activités de promotion auprès de la population. Elle effectue son travail avec passion et bienveillance. Ses tâches sont multiples et optimisent le bon déploiement des services offerts par l'association.

L'intervenante sociale, Pamela Désautels, travaille à l'association à temps partiel. Elle offre du soutien et de l'écoute active à la clientèle. Elle anime des ateliers et des conférences à thématique psychosociale. Elle élabore des documents informatifs liés aux besoins et intérêts de la clientèle afin de l'outiller. Elle effectue son travail avec diligence.

Le formateur en technologie adaptée, Olivier D'Anjou, offre ses services à l'association à temps partiel. Il accompagne la clientèle vers son intégration des équipements technologiques favorisant son autonomie au quotidien. Ses formations sont variées et orientées vers les besoins spécifiques de celle-ci étant lui-même confronté à cette réalité. Il fait preuve de souplesse envers la clientèle lors de l'accomplissement de ses tâches.

L'agent administratif, Denis Milot, travaille au bureau à raison de 15 heures par semaine. Il est très méticuleux dans son travail. Il a développé des méthodes facilitant l'accessibilité des documents.

En terminant, la direction a organisé une rencontre d'employés visant la cohésion de l'équipe lors d'un souper convivial diffusé par visioconférence.

Les formations reçues

Les formations citées ci-après ont été suivies par notre directrice générale auprès des institutions subséquentes :

- **Cégep de Drummondville, en partenariat avec le ROPH CQ** (Regroupement des Personnes Handicapées du Centre-du-Québec) :



- Gestion : *Développement des compétences en gestion et supervision pour les directrices générales* (13 ateliers représentant 40 heures de formation)
 - Apprivoiser la méthode AEC DISC et son impact sur les relations interpersonnelles.
 - Développer ses habiletés de communication.
 - Comprendre et gérer les situations de crises
 - Comprendre nos émotions et nos mécanismes de défense face au stress; apprendre à voir les signes et à développer les attitudes nécessaires pour ne pas tomber dans le piège de la peur.
 - Explorer des concepts de la gestion du temps et des priorités afin d'optimiser notre efficacité

au travail et répondre aux défis organisationnels.

- Développer son leadership. Développer son courage managérial. Développer des outils de supervision efficace.
- Gestion du temps et des priorités : Mieux maîtriser l'art de diriger (Formation combinée avec les ateliers de la formation *Gestion* présentée ci-haut)
 - Réflexes d'organisation d'un bon gestionnaire
 - Habiletés essentielles en gestion du temps, lois et principes de la gestion du temps
 - Activités de haute et basse performance
 - Processus pour établir ses priorités, gérer les rongeurs de temps
 - Déléguer pour mieux gérer
 - Créer un environnement adéquat
 - Outils d'organisation Inclus dans Développement des compétences
- Gestion stratégique : Compréhension des états financiers, budgets et planification stratégique (six ateliers représentant 18 heures de formation)
 - Utiliser l'information contenue dans les états financiers dans le but de prendre des décisions éclairées. Comprendre la planification budgétaire.

- Faire un portrait en vue d'une planification stratégique
- Établir et gérer les plans d'actions

➤ **CAB Laviolette :**

- Trois ateliers de formation englobant les éléments suivants :

- Mobilisation, attraction et rétention des employés et des bénévoles;
- Gestion des employés, des bénévoles et des clients difficiles;
- Gestion des conflits et harcèlement psychologique;
- Ambiance au travail, milieu sain, approche positive;
- Gestion de l'absentéisme : Politique et démarche autant pour les employés que pour les bénévoles



:

L'accompagnateur

- *La force de la collaboration*

➤ **URLSM :**

- Rencontre virtuelle informant des programmes en lien avec le dossier personnes handicapées



➤ **CIUSSS MCQ et la TROC CQM :**



- Invitation à une rencontre traitant du déconfinement
 - Mme Karine Lachapelle, agente de planification, programmation et recherche à la Direction de la santé publique et responsabilité populationnelle (DSPPR). Le sujet de la présentation sera : « Le déconfinement amène son lot de préoccupations et d'inquiétudes. Comment prendre soin de soi afin de prendre soin des autres? Identifions des pistes de réflexion pour s'adapter à cette nouvelle réalité. »
 - Mme Diane Bouillon, infirmière-conseil en santé au travail à la DSPPR. Le sujet de la

présentation sera : « Quelles sont les éléments à considérer et les mesures à mettre en place pour préparer le déconfinement de votre organisme et favoriser un retour au travail sécuritaire ? »

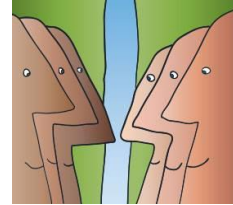
- Le soutien pouvant être accordé par le CIUSSS MCQ et la TROC CQM pour accompagner les organismes dans ce processus de déconfinement ont également été présentés.

➤ **Centre de prévention du suicide Accalmie :**

- Formation continue « *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide.* »
 - Différentes thématiques d'actualités telles que : l'augmentation de la violence familiale, impulsivité, anxiété, détresse psychologique chez les aînées, les impacts du confinement chez les enfants et adolescents, etc. ont été abordées.
 - Diverses des pistes, stratégies et outils concrets pour supporter les personnes de l'entourage ont été abordées.



➤ **ROBSM 04/17** (Regroupement des organismes de base en santé mentale de la Mauricie et du Centre-du-Québec) :



- Recherche de commandite et formation sur les levées de fond : Comment mener une campagne de financement 100% virtuelle ?
 - Les éléments incontournables dans la recherche de partenaires commanditaires
 - Les bases pour établir la grille de visibilité d'un partenariat annuel
 - Les nouvelles tendances pour attirer de nouveaux partenaires
 - Quelques ressources pour mieux orienter votre recherche de commandites
- Formation en collecte de fonds pour les organismes à but non lucratif
 - L'importance de la réputation de votre organisme
 - De quel genre d'appuis dispose votre organisme pour organiser une campagne de financement ou un évènement-bénéfice ?
 - Les différentes méthodes de sollicitation
 - Comment établir une stratégie gagnante pour votre campagne de financement ?
 - Les particularités des donateurs
 - Que doit contenir un bon dossier de présentation ?

➤ **CFCM (Centre de Formation Communautaire de la Mauricie)**

- Formation Cap sur les jeunes bénévoles

➤ **CSMO-ÉSAC (Comité sectoriel de main d'œuvre Économie Sociale Action Communautaire):**

- Formation « Organisation du travail en contexte de pandémie » (Six heures de formation, incluant une heure d'accompagnement personnalisé offert par des coachs certifiés.)

Au cours de ces formations, la directrice générale a eu l'occasion de sensibiliser et d'informer les formateurs et les participants présents sur la réalité de la condition d'une personne déficiente visuelle. Par le fait-même, elle a pu faire connaître l'association davantage.

L'intervenante sociale a suivi les formations suivantes conjointement avec la directrice générale :

➤ **AQPEHV (Association québécoise des parents d'enfants handicapés visuels):**

- Série de trois conférences portant sur la résilience présentée par la psychologue et ergothérapeute, Rachel Thibeault, O.C., Ph.D, FCAOT.

1. Les activités intentionnelles

2. Les prérequis physiques à la résilience

3. La bienveillance

- Présentation sur le plan d'intervention à l'école, coanimée par Marie-Andrée Verreault, professionnelle à la direction de l'adaptation

scolaire du ministère de l'Éducation et par Michel Couture, coordonnateur du Service suprarégional de soutien et d'expertise en déficience visuelle.

➤ **URLSM** (Unité Régionale de Loisirs et de Sports de la Mauricie) :

- Conférence traitant de l'anxiété, *L'anxiété, mission possible !* dirigée par la psychoéducatrice Stéphanie Deslauriers.
 - Reconnaître les signes et discerner les symptômes émanant de l'anxiété
 - Adopter des pratiques adéquates face à l'anxiété
 - Pistes de réflexions et recommandations



- *Initiation à la relation d'aide* par David Bourgault Simard (Formation d'une durée de 6 heures)

Finalement, l'agent administratif a suivi une formation complète sur l'utilisation de logiciel de comptabilité **Acomba** et sur la tenue de livres pour l'association.

Ces formations sont un atout appréciable pour la qualité du travail des employés de l'association et contribuent à l'amélioration de services qui sont offerts par l'AÉRA.

Les bénévoles de l'AÉRA

Les bénévoles s'impliquent de différentes façons au sein de l'association, en fonction de leurs expertises et/ou intérêts, afin de prêter main forte aux actions de l'association et assister la clientèle. Ils apportent une contribution inestimable à l'octroi des services individualisés prodigués à la clientèle et au bon déroulement des activités organisées par l'AÉRA. Ils fournissent un appui important à l'association. Certains participent au conseil d'administration, d'autres agissent notamment à titre de guide-accompagnateur lors des déplacements et/ou des activités. Le réseau de bénévoles de l'AÉRA compte actuellement une quinzaine de personnes collaborant aux différents services tels que le suivi « Bonjour, comment ça va ? », le transport, l'accompagnement, l'aide aux emplettes et l'assistance lors des activités.

Il est également important de souligner l'implication bénévole du conseil d'administration et des membres dans divers comités de l'AÉRA, contribuant ainsi à la vie associative et démocratique.

- Comité du 50^{ème} anniversaire de l'AÉRA : Ce nouveau comité a été formé afin de planifier l'évènement du 50^{ème} anniversaire de l'AÉRA qui aura lieu à l'automne 2022. Il est composé de la direction, d'un

administrateur et d'un bénévole. Cette année, ce comité a tenu trois réunions.

- Comité sur la sensibilisation : Ce comité a été assigné à l'élaboration de stratégies de sensibilisation et à l'organisation d'activités de sensibilisation. Il compte six personnes : la direction et cinq membres de l'association vivant dans diverses municipalités de la région desservie par l'AÉRA. Il y a eu deux réunions au sein de ce comité.
- Comité de la refonte de la gouvernance : Ce comité a été développé dans le but de procéder à la refonte de la gouvernance afin qu'elle soit mieux adaptée à la réalité actuelle. Quatre personnes apportent leur contribution à ce comité : la direction, un représentant du ROPHCQ et deux administrateurs. Ce comité a tenu une réunion cette année.
- Comité des ressources humaines : Ce comité est affecté à la recherche de stratégies d'intervention en cas de mésentente au sein du conseil et/ou entre les membres de l'association et du C.A. Il a également pour fonction de faire l'évaluation du travail de la direction générale. Ce comité est constitué de trois membres du conseil d'administration. Au cours de l'année, il y a eu deux rencontres au sein de ce comité.

- Comité en santé et services sociaux : Ce comité vise à développer une liste de formations, de conférences et d'activités en santé et services sociaux et à défendre les droits et intérêts des personnes en situation d'handicap visuel auprès des services publics. Il est formé par la direction et dix membres provenant de villes différentes dans la région 04/17. Au cours de l'année, il y a eu cinq rencontres au sein de ce comité.
- Comité de candidats potentiels : Ce comité est attribué à l'élaboration d'une liste de candidats potentiels aux postes d'administrateurs au sein du conseil de l'AÉRA ; il est composé de deux administrateurs et de la direction. Au cours de l'année, il y a eu une rencontre au sein de ce comité.
- Comité de transport : Composé de neuf membres de l'association habitant dans différentes villes de la région 04/17 et de la direction, ce comité a pour objectif de colliger des renseignements afin de présenter des suggestions auprès des différents responsables des services de transport adapté et collectif visant l'amélioration des services rendus. Au cours de l'année, il y a eu deux rencontres au sein de ce comité.
- Comité de sélection à l'embauche de l'agent

administratif : Deux membres du conseil d'administration et la direction forment ce comité. Au cours de l'année, il y a eu deux réunions au sein de ce comité.

L'implication des membres dans ces divers comités témoigne de l'importance de la vie associative et démocratique au sein de l'AÉRA. Par leur participation, les membres peuvent apporter des suggestions et donner leur avis sur les différents sujets traités lors de ces comités afin de faire valoir leurs intérêts et leurs besoins.

Recension des heures de bénévolat

☆ Conseil d'administration	155 heures
○ Sept réunions d'une durée approximative de deux heures ont été tenues par les six membres du C.A. et par la direction ○ Temps de bureau tel que la vérification des documents écrits et de la comptabilité ○ Accomplissement de tâches manuelles et soutien aux offres de services (braille, remplir des formulaires, animation d'ateliers, etc.)	
☆ Comités et sondages du RAAQ	104 heures
☆ Comité du 50 ^{ème} anniversaire de l'AÉRA	13 heures
☆ Comité sur la sensibilisation	18 heures
☆ Comité de refonte de la gouvernance	8 heures
☆ Comité des ressources humaines	11 heures
☆ Comité en santé et services sociaux	55 heures
☆ Comité des candidats potentiels	3 heures

☆ Comité de transport	30 heures
☆ Comité de sélection à l'embauche	6 heures
☆ Offres de services	30 heures
☆ Suivi « Bonjour, comment ça va ? »	162 heures
☆ Accompagnement et aide aux emplettes	96 heures
☆ Commissions pour l'AÉRA	12 heures
☆ Transport	10 heures



C'est avec gratitude que je désire souligner le merveilleux travail et la grande générosité de nos membres et de nos bénévoles. Leur implication et leur dévouement sont fortement appréciés. Au nom des membres de l'AÉRA et en mon nom personnel, je vous remercie grandement et j'espère vous compter encore parmi nous l'an prochain.

Notre partenariat

À travers le partenariat que l'AÉRA a tenu avec les divers organismes cités ci-bas, il a été possible d'effectuer plusieurs échanges de services entre les organismes, de partager de l'information au sujet de la déficience visuelle, de référer des personnes vers d'autres ressources et de favoriser l'expansion de la collaboration avec les organismes extérieurs à la région desservie par l'association.



*Association
Québécoise des
Parents d'Enfants
Handicapés Visuels*

FONDATION



UNITÉ RÉGIONALE DE
**LOISIR
ET DE SPORT**
DE LA MAURICIE



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec**

Québec



Programme en déficience visuelle

CRDI (Centre de réadaptation en déficience intellectuelle)



Université du Québec
à Trois-Rivières



BAIL-MAURICIE
BUREAU D'AIDE ET D'INFORMATION
SUR LE LOGEMENT ADAPTÉ
RÉGION MAURICIE



Centre d'action bénévole
Laviolette



Centre d'action bénévole du Rivage



TRAIT
— D'UNION

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE



Pavillon
St-Arnaud

A M I
télé



TRANSPORTS
COLLECTIFS
MRC de Maskinongé



Bel-Avenir
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE



CFCM
Centre de Formation
Communautaire de la Mauricie

Un pas vers... la citoyenneté



**L'Observatoire
de l'ACA**

par et pour l'action
communautaire autonome



IRIS

Institut de recherche
et d'informations
socioéconomiques



Table régionale des organismes communautaires
en santé et services sociaux Centre-du-Québec / Mauricie



Transport
ADAPTÉ & COLLECTIF
des Chenaux



Concertation avec les organismes

À travers son activité, l'AÉRA a multiplié les liens établis avec les différents services environnants nommés ci-après, notamment des services gouvernementaux, municipaux, communautaires. La collaboration avec ces divers partenaires permet des échanges opportuns de services et d'informations au bénéfice d'une clientèle commune.

Les organismes gouvernementaux :

- **CIUSSS MCQ (programme en déficience visuelle) :**

L'association a collaboré avec les intervenants du programme en déficience visuelle. Des échanges téléphoniques et des rencontres avec les intervenants ont permis d'élaborer un partenariat afin de parfaire les services d'aide et de soutien offerts aux personnes vivant avec une déficience visuelle ainsi qu'à leurs proches.

Le contexte précaire occasionné par la pandémie COVID-19 a engendré un besoin de communication plus grand entre les organismes. L'Association Éducative et Récréative des Aveugles a participé aux rencontres hebdomadaires virtuelles organisées par le CIUSSS de la Mauricie et du Centre-du-Québec afin de se tenir informée des derniers développements de la situation. De plus, l'association a pris part à la rencontre virtuelle d'information portant sur le déconfinement et les mesures à mettre en place qui a été menée par le CIUSSS MCQ, conjointement avec la TROC CQM, afin

d'apporter du soutien aux organismes communautaires de la région.

Malgré les contraintes entraînées par le confinement et les mesures sanitaires prescrites pour l'ensemble de la population, l'AÉRA a poursuivi son mandat et s'est montrée disponible pour desservir sa clientèle en adaptant son offre de service. Les moyens mis en place ont été communiqués aux départements concernés (programme en réadaptation, programme aux personnes en perte d'autonomie, programme en déficience visuelle, etc.) du CIUSSS afin de pouvoir venir en aide à une clientèle vulnérable ayant besoin d'assistance en ces temps difficiles. Le CIUSSS et l'AÉRA ont travaillé de pair afin de soutenir la clientèle déficiente visuelle.

D'ailleurs, des professionnels du CIUSSS ont été invités à participé à des activités organisées au sein du bureau de l'AÉRA. Entre autres, la coordonnatrice du CIUSSS en réadaptation et la spécialiste en mobilité sont venues présenter leurs services et informer les participants sur différentes thématiques liées à la mobilité : les types de cannes et les différents embouts disponibles, les feux sonores, etc. Puis, un document informant la clientèle des nouvelles techniques de guide humain s'adaptant au contexte pandémique actuel a été élaboré par des spécialistes en orientation et mobilité puis, diffusé à la clientèle de l'association. Ce document a été transmis à plus de 45 personnes différentes (membres de la clientèle et partenaires).

L'Association Éducative et Récréative des Aveugles veille au bien-être de sa clientèle. C'est pourquoi la

directrice générale a contacté le responsable du département des travailleurs sociaux du CIUSSS MCQ afin que certains membres de l'association puissent reprendre leur suivi et avoir accès aux services d'aide dont ils avaient besoin. L'association s'est assurée que les droits de ces personnes soient respectés et que leurs demandes soient répondues en sollicitant la collaboration des responsables des départements concernés.

L'AÉRA s'implique à la table trajectoire du CIUSSS dans l'avancement du dossier travail et contribue au projet en socioprofessionnel OC – Fondation Saputo – CIUSSS. C'est avec grand plaisir que l'association collabore dans ces projets.

Le partenariat liant l'association au CIUSSS MCQ est favorable à la clientèle handicapée visuelle, permettant d'offrir une gamme de services complète et adaptée. De plus, il favorise une plus ample visibilité pour l'association, car les activités et les dépliants de l'AÉRA sont affichés et partagés à leur clientèle.

- **Office des personnes handicapées :**

Comme à chaque année, l'Office des personnes handicapées du Québec mène une campagne de sensibilisation auprès de la population dans le cadre de la Semaine québécoise des personnes handicapées. Cette vingt-quatrième édition, entièrement virtuelle, s'est faite sous le thème de la solidarité. Par le biais de la diffusion de messages de sensibilisation sur les réseaux sociaux, la campagne menée au bénéfice des

personnes handicapées a permis de tenir la population informée sur les enjeux auxquels celles-ci sont confrontés. La population a ainsi été conviés à porter une attention particulière aux meilleures façons de communiquer avec les personnes en situation de handicap et à faire preuve d'entraide, de respect et de compréhension envers leurs situations spécifiques et les accommodements dont elles ont besoin. L'AÉRA est heureuse de pouvoir prendre part à cet élan de solidarité envers les personnes en situation de handicap. D'ailleurs, à la suite de cette campagne, dans le cadre d'un sondage, l'AÉRA a soumis des suggestions d'activités de sensibilisation et de thématiques intéressantes à l'Office des personnes handicapées afin que la déficience visuelle soit davantage mise en évidence lors des prochaines éditions de la Semaine québécoise des personnes handicapées, celle-ci étant trop souvent sous-représentée. La collaboration de l'association permettra d'alimenter les réflexions et la considération de thématiques se rapportant à la déficience visuelle lors de la préparation des prochaines éditions de cette semaine provinciale de sensibilisation.

Enfin, l'AÉRA a assisté à la toute première cérémonie virtuelle de remise du Prix À part entière, organisée par l'Office des personnes handicapées du Québec. La cérémonie, animée par Ève-Marie Lortie, était une occasion de mettre en valeur les personnes et les organisations qui se sont particulièrement démarquées afin d'accroître la participation sociale des personnes handicapées. Monsieur Stéphane Laporte était présent à titre de porte-parole de la septième édition du Prix ainsi

que plusieurs ministres et députés de l'Assemblée nationale pour féliciter le valeureux travail des lauréats.

- **Projet à relais du Gouvernement du Canada :**

En tant qu'acteur de l'inclusion en emploi au Québec, l'AÉRA a été invitée à participer au Projet à relais, initié par le gouvernement du Canada dans le cadre du Projet de relance de l'employabilité. Ce dernier a été déployé dans six provinces. Il s'est étalé sur trois rencontres virtuelles touchant des sujets en lien avec l'inclusion en emploi de personnes autistes ou avec une déficience intellectuelle et les impacts depuis le début de la pandémie.

Les trois rencontres couvraient plusieurs éléments permettant d'offrir un bon encadrement des personnes en situation d'incapacités sur le marché du travail. D'abord, les participants ont discuté de méthodes d'accompagnement à distance permettant de favoriser l'inclusion et le maintien en emploi des personnes handicapées malgré l'émergence du contexte pandémique. Ensuite, la problématique entourant le transport vers le lieu de travail a également été décortiquée et des solutions ont été amenées afin de faire avancer cet enjeu. Enfin, en rapport avec les changements occasionnés par la COVID-19, les adaptations à instaurer quant au recrutement et à la formation à distance ont été présentées afin de contrevenir à la pénurie de main d'œuvre en favorisant l'inclusion en emploi des personnes handicapées.

Le partage des expériences et de cas vécus y était encouragé afin de développer une intelligence collective et la mise en place des bases d'une communauté de

pratique. La contribution de l'AÉRA a également permis de sensibiliser les gens sur l'apport que peuvent offrir les personnes déficientes visuelles sur le marché du travail, suivant quelques adaptations simples.

- **SEMO Mauricie (Service externe de main d'œuvre de la Mauricie) :**

Dans le cadre du projet SPHERE (Soutien à la Personne Handicapée En Route vers l'Emploi), mené par SEMO, l'association a accueilli quelques personnes ayant différentes problématiques pour un court stage d'environ un mois leurs permettant d'expérimenter le travail de bureau au sein de l'association. Cette brève immersion sur le marché du travail leurs a permis de développer leur employabilité et leurs compétences professionnelles.

De plus, l'AÉRA avait pour projet de formuler une entente de collaboration dans une activité de sensibilisation sur la réalité des travailleurs de bureau ayant un handicap visuel qui serait transmise aux les employeurs et diffusée sur les réseaux sociaux. Malencontreusement, ce projet n'a pas pu être concrétisé en raison des contraintes engendrées par la situation actuelle. Cette activité est, donc, reportée à une date ultérieure.

Il est également opportun de souligner que l'AÉRA profite d'une diffusion accrue de ses dépliants au sein des bureaux de cet organisme qui les distribue aux membres de leur clientèle concernée par la cause de la déficience visuelle. L'organisme arbore ainsi les services

offerts par l'association et lui procure une visibilité plus étendue.

- **SOM inc.**

La maison de recherche SOM a été mandatée par le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité Sociale (MTESS) afin de réaliser une série de groupes de discussion avec des représentants d'organismes communautaires de plusieurs régions du Québec. Les groupes de discussion sont effectués à titre de consultation en vue de l'élaboration du nouveau Plan d'action gouvernemental en action communautaire (PAGAC), dont le lancement est prévu en 2021 et qui a pour objectif d'offrir une plus grande reconnaissance et un meilleur soutien aux organismes communautaires. Dans le cadre de cette rencontre, la directrice générale a eu l'occasion de se prononcer sur les conditions optimales à mettre en place afin que les organismes communautaires tel que l'AÉRA puisse accomplir leur mission, desservir au mieux leur clientèle et favoriser le développement de la vie associative et démocratique au sein des organismes. Elle a également répondu à deux courts sondages soumis par la société SOM inc. L'AÉRA a été remerciée pour sa généreuse collaboration dans ce projet.

- **CRDI (Centre de réadaptation en déficience intellectuelle) :**

La directrice générale a contacté le CRDI à multiples reprises afin d'obtenir des suggestions pour adapter un poste de travail pour une personne handicapée visuelle.

- **Curateur public :**

Depuis 75 ans, le Curateur public est l'organisme gouvernemental qui veille à la protection des personnes inaptes. Il accompagne les familles qui s'occupent d'un proche inapte et agit comme représentant légal lorsque personne n'est en mesure de le faire.

Le 2 juin 2020, l'Assemblée nationale du Québec adoptait à l'unanimité la loi visant à mieux protéger les personnes en situation de vulnérabilité.

D'ici son entrée en vigueur, en juin 2022, une série de webinaires thématiques intitulée Mieux protéger permettra de faire découvrir différents aspects de la loi, dont l'objectif est de mieux protéger ceux qui en ont besoin.

Animé par Corinne Harbec-Lachapelle, responsable des événements publics au Curateur public, ce premier webinaire intitulé "Tout savoir sur l'évolution des personnes en situation de vulnérabilité", a été l'occasion de discuter de la transition entre les moyens de protection actuels et futurs. Les nouveautés de la loi, comme la représentation temporaire et la mesure d'assistance, ont également été présentées.

L'Association Éducative et Récréative des Aveugles a participé avec intérêt à ce webinaire afin d'en apprendre davantage sur la protection des personnes inaptes ou souhaitant être assistées et pour connaître les modifications et les nouveautés de la loi qui entrera en vigueur prochainement. Le contenu exposé lors de cette

rencontre virtuelle empreinte d'actualité permettra de soutenir au mieux la clientèle déficiente visuelle lors de cette transition législative importante.

- **Revenu Québec :**

La directrice générale a pris contact avec les responsables de l'évènement de sensibilisation que voulait organiser Revenu Québec afin de leur faire part de ses suggestions. L'AÉRA a ainsi contribué à cette activité visant la sensibilisation des employeurs aux réalités et aux besoins des personnes handicapées en milieu de travail.

- **Piétons Québec :**

Face à l'augmentation du nombre de décès et de blessés graves piétons au Québec ces dernières années, Piétons Québec déploie, depuis septembre 2020, une nouvelle campagne Tous Piétons! pour changer la culture routière au Québec. Celle-ci se poursuit avec une grande tournée virtuelle du Québec de début mars à début mai 2021 via la campagne Tous Piétons! 2020-2021.

Avec cette tournée en ligne, Piétons Québec vise à recueillir les préoccupations des piétons, ainsi que les enjeux et les obstacles entourant la mise en place de rues plus sécuritaires pour tous, partout au Québec. Ces rencontres seront aussi l'occasion de sensibiliser les décideurs publics à l'importance de créer des environnements plus sécuritaires pour les piétons, tout

en invitant la population et les acteurs locaux à appuyer leur implantation.

Considérant les enjeux de sécurité auxquels sont confrontés les piétons visuellement handicapés lors de leurs déplacements autonomes, l'AÉRA a décidé de contribuer à cette rencontre de réflexion et de concertation. Ce faisant, l'association a l'occasion de représenter les personnes déficientes visuelles et de défendre leurs droits à la sécurité et à l'accessibilité d'un environnement adapté afin de faciliter les déplacements autonomes.

- **Registraire des entreprises Québec :**

Un sondage de satisfaction à l'égard des services offerts par le Registraire des entreprises a été distribué aux entreprises immatriculées au registre des entreprises. L'AÉRA a contribué à l'évaluation de leurs services via ce court sondage afin de mettre en évidence les lacunes présentes.

Les institutions :

- **Université de Sherbrooke**

Un groupe d'étudiants en administration des affaires en génie mécanique et en génie robotique de l'Université de Sherbrooke avait pour mission de créer un produit innovant qui viendrait en aide aux personnes malvoyantes à mieux percevoir leur environnement lors des déplacements. Ils se sont intéressés de près aux besoins spécifiques de cette clientèle et ils ont pris la

décision de créer un sac à dos ergonomique, ajustable et simple d'utilisation qui permettrait de détecter les obstacles dynamiques et peu bruyants qui se trouvent dans l'environnement ainsi que les obstacles en hauteur. Pour ce faire, différents capteurs seront utilisés afin d'indiquer, par des vibrations, où se situent les obstacles.

Le groupe d'étudiants a consulté la directrice générale afin de recueillir divers renseignements concernant les personnes ayant une déficience visuelle. Une entrevue virtuelle sur Zoom a été effectuée à cet effet et a permis aux étudiants de valider leur projet et d'amasser les informations nécessaires pour effectuer une étude de marché auprès de la population visée avant de se lancer dans la fabrication de leur premier prototype. La directrice générale a également répondu à un sondage en ligne en lien avec ce projet novateur.

- **Université Laval :**

L'AÉRA est fière d'avoir contribué à l'avancée du vaste projet de recherche DEPPI (Disability, Employment, and Public Policies Initiative) déployé par le Cirris (Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et en intégration sociale) de l'Université Laval en collaboration avec d'autres universités dont l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Le DEPPI est un projet multidisciplinaire qui vise à améliorer la compréhension de la préparation, de l'intégration, de l'accès, de la participation, et du maintien en emploi des personnes ayant des incapacités

(auditives, visuelles ou motrices). Ce projet rallie les informations des plusieurs recherches traitant de sujets connexes par exemple la discrimination, l'utilisation de CV vidéo, etc. Le DEPPI a comme objectif de recommander des politiques publiques favorisant l'employabilité des personnes ayant des incapacités dans un marché du travail en évolution.

L'apport de l'AÉRA à ce projet concerne le volet traitant des personnes en situation de handicap visuel. La directrice générale a réalisé une entrevue avec une étudiante de l'UQTR et rempli un questionnaire informatif afin de partager ses connaissances et son expérience au profit de ce projet de recherche important.

Par sa participation, l'association a contribué à l'avancement des connaissances concernant le développement de politiques et de programmes visant l'intégration au travail et le maintien en emploi des personnes ayant des incapacités.

Par la suite, l'association a été invitée à une rencontre virtuelle de valorisation des connaissances sous le thème « Handicap, travail et politique. Tour d'horizon des mesures et des pratiques de soutien à l'intégration au travail des personnes ayant des incapacités au Québec » s'adressant aux personnes désireuses de réfléchir et d'échanger sur les obstacles, les facteurs facilitants, les enjeux et les pistes de solution à mettre de l'avant en vue d'améliorer la participation des personnes ayant des incapacités sur le marché du travail, suivant la présentation de plusieurs conférences thématiques

proposées par le Centre de recherche sur les politiques en matière d'invalidité professionnelle.

De plus, la directrice générale a participé à une entrevue téléphonique durant laquelle elle a fait part de ses conseils concernant l'intégration des personnes ayant un handicap visuel sur le marché du travail.

Elle a également répondu à un sondage en ligne portant sur le *passage de l'école au marché du travail chez les jeunes avec incapacités*. Par le biais de ce sondage, l'équipe de recherche désirait recueillir le point de vue de multiples acteurs sur les enjeux/besoins/facteurs facilitants/bonnes pratiques associés à la transition école-marché du travail des jeunes avec incapacités.

- **CRPIP (Centre de recherche sur les politiques en matière d'invalidité professionnelle) :**



Centre de recherche sur les politiques en matière d'invalidité professionnelle (CRPIP)
Centre for Research on Work Disability Policy (CRWDP)



Le Regroupement du Québec du Centre de recherche sur les politiques en matière d'invalidité professionnelle a organisé une rencontre virtuelle désignée sous le titre de « Handicap, travail et politique. Tour d'horizon des mesures et des pratiques de soutien à l'intégration au travail des personnes ayant des incapacités au Québec ». La directrice générale de l'association a assisté à cette présentation traitant de l'intégration au travail des personnes ayant des incapacités. De multiples facettes de l'employabilité des personnes aux prises avec des difficultés liées à l'intégration au marché du travail ont été explorées. Cette rencontre a permis, d'une part, d'acquérir de nouvelles connaissances (statistiques

récentes, stratégies d'intervention, etc.) et, d'autre part, de partager son point de vue et son expérience sur cet enjeu social. Par sa participation active, la directrice générale a contribué à la réalisation de la mission promouvant l'égalité et l'inclusion des personnes déficientes visuelles sur le marché du travail ; un dossier grandement soutenu par l'association cette année.

- **Université de Montréal :**

L'équipe de recherche du laboratoire de Wittich de l'Université de Montréal s'est adressée à l'AÉRA afin de solliciter son aide pour identifier des personnes susceptibles de vouloir contribuer à leur projet de recherche.

Ledit projet consiste à récolter des données sur l'accès aux soins et à l'information en matière de santé afin d'améliorer les services de santé fournis aux québécois vivant avec une déficience visuelle et auditive combinée. En effet, ce type de déficience sensorielle peut avoir de graves conséquences et expose les personnes âgées à un risque accru de troubles de la mémoire, de chutes, de dépression et d'isolement social. Ainsi, il est prioritaire de trouver une façon efficace de communiquer l'information sur la santé à ces personnes, d'autant plus, en cette période de pandémie mondiale. Cette étude vise donc à développer une compréhension holistique de la manière dont les soins sont actuellement fournis aux personnes âgées ayant des troubles combinés de l'audition et de la vision, et à savoir comment la situation pourrait être améliorée. Les résultats de cette étude de 12 mois permettront d'élaborer les meilleures pratiques de travail avec les personnes âgées qui sont aux prises avec des troubles combinés de l'audition et de la vision,

aideront à planifier la préparation aux pandémies futures, et à perfectionner la conception des services et la formation du personnel de santé.

- **Université du Québec à Trois-Rivières :**

L'Université du Québec à Trois-Rivières a contacté l'AÉRA pour connaître les différents services offerts par l'association afin de venir en aide à certains étudiants ayant des problématiques visuelles. L'AÉRA a été mandaté pour porter assistance à une étudiante handicapée visuelle, venue d'Angleterre, afin de l'aider à se familiariser avec le milieu universitaire. L'AÉRA a également soutenu cette étudiante étrangère dans diverses sphères de sa vie quotidienne et scolaire.

- **Institut de recherche et d'information socio-économique (IRIS)**

En tant qu'organisme reconnu, l'association a reçu une invitation de l'Institut de recherche et d'information socio-économique (IRIS) à remplir un sondage sur l'impact de la COVID-19 sur les organismes d'action communautaire autonome (ACA). Ce sondage, distribué aux 4000 organismes d'ACA du Québec, visait à sonder les impacts du confinement, qui a eu lieu lors de la première vague de la crise de la COVID-19, sur le financement des organismes, les besoins des populations rejointes, les équipes de travail et la vie associative.

Ce sondage a été réalisé pour le compte du *Réseau québécois de l'action communautaire autonome* (RQ-ACA) et de la *Table nationale des corporations de*

développement communautaire (TNCDC) dans le cadre d'un vaste *Observatoire par et pour l'action communautaire autonome* créé pour documenter l'impact de la crise sur les organismes communautaires.

- **Institut secondaire Keranna**

L'an dernier, l'AÉRA avait organisé une journée de sensibilisation à l'Institut secondaire Keranna durant laquelle sa mission était de sensibiliser les élèves et les membres du personnel à la cause de la déficience visuelle et de leur présenter l'AÉRA et les services qu'elle offre. À la suite de cette journée, l'école a choisi l'Association Éducative et Récréative des Aveugles comme organisme communautaire pour lequel elle amassera des fonds tout au long de l'année. La collecte de fonds a été poursuivie cette année. L'école a organisé plusieurs journées sans uniforme, une journée Recyclothon et une vente de friandises durant lesquelles des fonds étaient amassés au profit de l'AÉRA.

Rappelons que cette campagne de sensibilisation et de collecte de fonds a rejoint :

- 650 étudiants ;
- 50 membres du personnel administratif et enseignant.
- Pour un total de **700 personnes rejointes**

- **École secondaire des Pionniers :**

Quelques membres de l'AÉRA ont participé à une séance de sport présentée via la plateforme Zoom par

un petit groupe d'élèves. Cette activité était organisée dans le cadre d'un programme communautaire. Les étudiantes ont présenté une routine d'entraînement simple et adaptée à tous les niveaux. Elles se sont montrées consciencieuses et soucieuses envers les participants malvoyants.

Les entreprises internationales spécialisées :

- **Humanware :**

Humanware demeure à la disposition de l'association pour tout besoin d'assistance par téléphone. Cette entreprise offre de l'aide et du soutien technique à l'association et à la clientèle déficiente visuelle. Les experts sont également disponibles pour conseiller les usagers sur l'acquisition et l'utilisation des outils et les logiciels adaptés répondant à leurs besoins.

- **Canadialog :**

Cette entreprise a dirigé une conférence formatrice portant sur l'utilisation des outils adaptés que s'est procuré l'AÉRA. Les représentants ont également informé les personnes présentes des services que Canadialog offre à la population. Ils ont également offert quelques formations en technologie adaptée via des conférences virtuelles offertes à la clientèle de l'association.

Finalement, Canadialog fournit un service d'assistance téléphonique à l'AÉRA concernant l'utilisation de l'équipement adapté.

La municipalité :

- **Ville de Trois-Rivières**

Soucieuse de la qualité de vie de ses citoyens et du soutien qu'elle offre aux organismes de son milieu, la ville de Trois-Rivières souhaitait réviser son programme de soutien aux organismes de loisir, d'aide communautaire, de sport et de culture. Pour ce faire, elle a mandaté la coopérative L'Escabeau afin de mener un sondage de satisfaction auprès des organismes envers le soutien reçu de la part de la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire. L'AÉRA a pris part à ce sondage d'opinion afin de faire valoir les besoins de l'association pour remplir sa mission auprès des personnes en situation d'handicap visuel.

Les services de transports collectifs :

- **STTR (Société de Transport de Trois-Rivières) :**

La Société de Transport de Trois-Rivières (STTR) est un organisme paramunicipal de la ville de Trois-Rivières qui a pour mission d'offrir un service optimal de mobilité contribuant au développement et à la vitalité de la communauté trifluvienne. Dans cette visée, la STTR a conclu une entente de partenariat avec l'AÉRA. Un article relatant la conférence de presse traitant dudit partenariat a été publié dans le Nouvelliste. On y mentionnait :

« L'entente permettra aux personnes ayant une déficience visuelle d'utiliser gratuitement

le service de transport urbain, lors des activités exploratoires organisées par l'AÉRA. Rappelons que ces activités ont pour objectif d'initier les personnes ayant une déficience visuelle au transport en commun. Plusieurs sujets sont abordés dans le cadre de celles-ci, dont l'utilisation d'outils technologiques pour planifier ses déplacements, la sécurité à bord des autobus et l'orientation sur un réseau de transport.

Le réseau de la STTR doit être accessible au plus grand nombre de citoyens et nous sommes heureux de pouvoir contribuer à la démocratisation du transport collectif grâce à notre partenariat avec l'AÉRA. Nos efforts communs permettront assurément d'offrir un service plus inclusif et orienté vers les besoins de tous les usagers », explique Charles-Hugo Normand, directeur des communications et des partenariats à la STTR.

« Pour notre clientèle, il importe d'explorer en situation réelle le réseau de la STTR, incluant ses terminus, en utilisant l'application Transit et les GPS adaptés aux personnes handicapées visuelles », précise Karine Descôteaux, directrice générale de l'AÉRA. Celle-ci ajoute que « l'AÉRA se veut un carrefour de services visant l'amélioration de l'autonomie des personnes en situation de handicap visuel ».

Une recherchiste à l'émission NVL de la chaîne Noovo a fait un reportage sur le partenariat unissant la STTR et l'AÉRA. Ce passage vers une plus grande accessibilité des services fournis par la STTR grâce à la contribution de l'AÉRA n'aura pas passé inaperçu !

La directrice générale a émis une liste de suggestions d'accommodements menant à une accessibilité universelle des transports en commun pour les personnes handicapées visuelles.

La directrice générale a également communiqué avec les responsables des différents départements de la STTR, dont le président du comité, afin de proposer des mesures contribuant à l'avancement de la sécurité et de l'accessibilité des usagers en situation de déficience visuelle au sein du réseau de transport en commun de la ville.

Finalement, la directrice générale a représenté l'AÉRA lors d'assemblées d'informations. Elle a eu la possibilité d'exposer les contraintes vécues par les usagers ayant une incapacité visuelle lors de l'utilisation de leurs services. Les informations reçues lors de ces rencontres ont permis de mieux guider les utilisateurs au niveau de leurs déplacements en transport en commun et de les informer sur les ressources qui leur sont offertes au sein de ce service.

- **Transport collectif Maskinongé :**

La directrice générale a présenté l'association et ses services au Transport collectif Maskinongé et elle a

sensibilisé l'organisme à la cause de la déficience visuelle.

Par la suite, les représentants du Transport collectif Maskinongé ont consulté la directrice générale pour connaître ses recommandations quant à l'adaptation de leurs services et de leur approche vis-à-vis les usagers ayant un handicap visuel.

Puis, les responsables ont contacté la directrice générale pour une demande de service afin d'aider les usagers déficients visuels à s'inscrire pour avoir recours au transport collectif.

Les organisations de concertation du milieu culturel :

- **Culture Trois-Rivières et l'orchestre symphonique de Trois-Rivières :**

Dans le cadre d'un appel de projet pour artiste mené par Valérie Poisson au profit de Culture Trois-Rivières, l'AÉRA a été sollicité pour prendre part à deux activités de sensibilisation sur la déficience visuelle alliant musicalité et expériences sensorielles exposant les participants à la réalité des personnes en situation de handicap visuel.

Ce projet de relance culturelle a été élaboré en partenariat avec une cantatrice et l'Orchestre symphonique de Trois-Rivières. La directrice générale a collaboré à plusieurs rencontres de consultation et de préparation visant la planification de cet événement.

Les organismes communautaires :

L'AÉRA répond à toutes demandes spécifiques provenant d'autres organisations de la région. En outre, elle est impliquée auprès de divers organismes et participe activement à plusieurs de leurs comités et tables de concertation.

- **RAAQ (Regroupement des Aveugles et Amblyopes du Québec) :**

L'AÉRA et le RAAQ procèdent à un échange de services mutuels. L'association déploie son implication auprès du RAAQ s'assurant ainsi que la clientèle déficiente visuelle de la Mauricie et du Centre-du-Québec soit bien représentée.

La directrice générale siège au conseil d'administration en tant qu'administratrice de l'Ouest du Québec, anime le comité *Accès à des conditions de vie décentes* et participe activement au comité *réadaptation*. De plus, quatre représentants de l'AÉRA participe à l'assemblée générale annuelle.

La participation aux différents comités tels que *Transports, déplacements sécuritaires, Accès à l'information, Accès à des conditions de vie décentes* et *réadaptation* permet la défense et la revendication des droits des personnes déficientes visuelles et contribue à la sensibilisation de la population à la cause.

Les mandats spécifiques aux différents comités tenus par le RAAQ ainsi que leurs champs d'action sont présentés ci-après:

- Comité réadaptation

Le comité Réadaptation du Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) a pour mandat :

- Objectif 1 : Développer une plateforme de revendication établissant des standards concernant les services de réadaptation qui devraient être offerts dans l'ensemble des centres de réadaptation du Québec.
- Objectif 2 : À partir de la plateforme qui a été préalablement développée par le RAAQ et à partir d'une analyse terrain réalisée avec l'aide de nos membres, composer un mémoire qui sera déposé au ministère de la Santé et des Services sociaux et qui servira à entamer des discussions avec celui-ci pour l'amélioration des services actuellement en place.
- Objectif 3 : S'assurer que les services de réadaptation de partout au Québec soient en mesure d'offrir des services de qualité respectant notre plateforme en faisant des suivis auprès du ministère ainsi qu'auprès de nos associations membres.

En outre, par le biais de son implication au sein du comité de réadaptation du RAAQ, l'AÉRA poursuit sa collaboration à la rédaction d'un essai

portant sur les services qui devrait être octroyés par le CIUSSS pour assurer un suivi adéquat de la clientèle handicapée visuelle et sur les formations suivies par les employés. L'association a procédé à la rédaction d'un essai exposant ses recommandations afin d'améliorer les procédures en place et les services offerts aux personnes en situation d'handicap. Cette démarche visait à guider les instances à parfaire leurs services afin de mieux répondre aux besoins de la clientèle déficiente visuelle.

- Comité Accès à des conditions de vie décentes

Le comité Accès à des conditions de vie décentes du Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) a pour mandat de veiller à ce que les programmes sociaux de soutien au revenu, aux études et à l'emploi en place soient préservés et travailler à leur amélioration.

Le comité de travail aura pour mandat de réaliser une position commune sur les conditions de vie décente en ce qui a trait :

- Aux revenus
- Aux études
- À l'emploi.

D'ailleurs, l'AÉRA a participé à une table de concertation, en collaboration avec l'Association CRI Personne Handicapée et conjointement avec le RAAQ, sur l'accessibilité des plateformes

d'éducation pour les personnes en situation d'handicap visuel.

- Comité Transports, déplacements sécuritaires

Le comité Transport et déplacements sécuritaires du Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) a pour mandat d'assurer d'un accès sécuritaire dans les déplacements autonomes et le transport des personnes aveugles et amblyopes du Québec.

L'association a participé à un webinaire traitant des feux sonores à titre d'enjeu de sécurité routière qui a été organisé par le RAAQ.

- Comité Accès à l'information

Le comité Accès à l'information du Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) a pour mandat :

- Travailler à améliorer l'accessibilité de l'information provenant des gouvernements et des entreprises offrant des services directs à la population pour les aveugles et amblyopes.
- S'assurer que les services publics de réadaptation soient en mesure de répondre aux besoins des personnes aveugles et amblyopes en matière d'accès à l'information.

Le concept d'accès à l'information est très large. Pour être capables de mieux comprendre les différentes sphères sur lesquels le RAAQ travaille,

les dossiers traités au sein de ce comité sont classés en différentes catégories, soit :

- Contenus Web (information provenant du Web sous toutes ses formes) ;
- Médias audiovisuels (vidéodescription et bandeaux visuels non vocalisés) ;
- Appareils électroniques (téléphones, tablettes, terminaux de point de vente, etc.) ;
- Information imprimée et médias substitués (menus, dépliants, étiquettes de médicaments, etc.) ;
- Accès informatique (systèmes d'exploitation et adaptations) ;
- Formation des concepteurs en technologie.

Par la suite, dans le cadre de la semaine de la canne blanche, le Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ) a dévoilé les résultats d'une étude à propos des impacts de la COVID-19 sur les personnes ayant une limitation visuelle. En effet, les personnes handicapées visuelle ont subi de plein fouet les impacts de la pandémie. Les mesures sanitaires n'ont pas du tout ou peu pris en considération les besoins et les réalités des personnes ayant une limitation visuelle. Par conséquent, la pandémie a engendré de nouvelles situations de handicap et exacerbé de nombreux problèmes structurels déjà existants. Inaccessibilité de l'information, obstacles à la mobilité et suspension des services de réadaptation — entre autres — ont porté

gravement atteinte à l'inclusion des personnes handicapées visuelles.

Les résultats de cette importante étude ont été communiqués au cours d'un webinaire de lancement auquel l'AÉRA a assisté. Les conclusions ont ensuite été partagées auprès des partenaires de l'association et de sa clientèle via un rapport complet rédigé par le RAAQ. À la suite de cette présentation, un communiqué de presse national ainsi qu'un communiqué de presse régional ont été diffusés afin d'informer et sensibiliser un maximum de gens sur les problématiques spécifiques vécues par les personnes en situation d'handicap visuel. Ce faisant, les conditions de vie des personnes déficientes visuelles lors de cette crise majeure ont été améliorées et leurs besoins ont été entendus.

Finalement, l'AÉRA a pris part à une activité de sensibilisation, parallèlement au RAAQ, à l'occasion de la Semaine de la Canne Blanche afin de sensibiliser les agents gouvernementaux. Pour cette occasion, le Collectif des organismes pour la défense des droits des personnes en situation de handicap (CODDPSH), dont est membre le RAAQ, a invité toutes les personnes concernées (personnes en situation de handicap et familles) à envoyer une carte postale au ministre de la Santé et des Services sociaux, Christian Dubé. Cet envoi massif de cartes postales virtuelles avait pour objectif de faire pression sur le gouvernement provincial afin que certains problèmes vécus par les personnes en situation de handicap soient corrigés.

Dans le contexte de pandémie, nous, personnes en situation de handicap, vous demandons d'agir rapidement afin :

- Que les nouveaux réaménagements urbains tiennent compte des enjeux de mobilité des personnes en situation de handicap;
- Que les mesures de distanciation physique respectent nos besoins en accompagnement;
- Que le financement du programme Chèque emploi-service ainsi que les montants octroyés par la SAAQ, la CNESST et l'IVAC pour le maintien à domicile soient majorés substantiellement;
- Que les personnes en situation de handicap vivant en CHSLD reçoivent des services personnalisés.

• **ROP Mauricie (Regroupement d'Organismes de Promotion pour personnes handicapées de la Mauricie) :**

L'AÉRA a assisté à l'assemblée générale annuelle de l'organisme et elle a fait preuve d'une implication substantielle dans plusieurs comités et tables de consultation tenus par le Regroupement. En effet, l'association a collaboré à plusieurs dossiers traités par le ROP Mauricie, notamment le dossier travail et le dossier transport ainsi que la table Éducation.

À la suite d'une analyse exhaustive de l'efficacité de la politique gouvernementale À part entière à remplir sa mission d'inclusion et d'égalité des personnes handicapées dans divers sphères de la société, le ROP a été invité à soumettre ses suggestions d'ajustements, bonifications, commentaires, ajouts, suppressions à l'égard des recommandations présentées dans le rapport émis par l'OPHQ.

- Dossier éducation

Une consultation commune a, donc, été organisée par la Table Éducation. Le rapport d'évaluation portant sur l'efficacité de la politique gouvernementale À part entière érigé au sein des services de garde éducatifs et de scolarisation a été examiné. Ce dernier visait à s'assurer que le droit à l'égalité des enfants handicapés soit respecté dans ces milieux. Le ROP a recueilli les points de vue des différents organismes participants, dont l'AÉRA, a transmis les diverses recommandations à l'AQGRIPH. Cette dernière devait faire une synthèse des commentaires soumis par l'ensemble des ROP. Cette synthèse a été reconduite à l'OPHQ afin d'être présentée au ministre concerné.

De plus, alors que la scolarisation était contrainte par diverses difficultés émergentes, les partenaires mandatés à la Table Éducation ont été conviés à collaborer à l'élaboration d'un plan d'action à court terme visant à mettre en place

des accommodements favorisant la scolarisation des élèves HDAA de la Mauricie.

- Dossier Loisirs, sport, tourisme et culture

Un examen de l'efficacité de cette même politique gouvernementale sous le volet Loisirs, sport, tourisme et culture a été effectué afin de mettre en lumière les ajustements a instauré afin d'accroître la participation des personnes handicapées à des activités de loisirs, de sport, de tourisme et de culture. L'accessibilité des lieux et des équipements adaptés permettant la pratique d'activités de loisirs, de sport, de tourisme et de culture ainsi que les différents attributs associés aux loisirs municipaux et communautaires (offre de loisirs adaptée, financement, sensibilisation des dispensateurs, etc.) ont été évalués et les observations ont été communiqués à l'AQGRIPH, redirigées vers l'OPHQ, puis, exposées au ministre attitré.

- Dossier travail

L'association a été un membre proactif dans la progression du dossier travail.

Son implication dans l'avancement des travaux portant sur l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées, suivant les diverses stratégies mises en place précédemment par le MTESS, s'est poursuivie cette année. L'AÉRA a contribué à la progression du projet du ROP KRTB pour une clientèle apte au marché du travail,

faisant également lien avec la Table Trajectoire du CIUSSS – Fondation Saputo.

Puis, elle a participé à une rencontre de travail organisée par le Regroupement afin d'établir les recommandations considérées relativement à l'efficacité de la politique gouvernementale *À part entière* à favoriser l'intégration des personnes handicapées sur le marché du travail, sans discrimination, dans des conditions équivalentes à celles des autres personnes. La directrice générale a étayé des recommandations personnelles fondées sur ses diverses connaissances du sujet et sur son expérience de travail. Les instructions conseillées ont été soumises à l'AQGRIPH, puis transférées à l'OPHQ qui a ensuite révisé le rapport final à émettre au ministre afférent.

Outre son implication dans ces divers dossiers importants, l'association s'est impliquée dans le mandat d'évaluation du Plan d'action du CIUSSS MCQ à l'égard des personnes handicapées favorisant l'accès aux services. L'AÉRA a participé à la rédaction de fiches techniques visant à outiller les gestionnaires du CIUSSS dans l'identification des obstacles au sein des divers services.

Puis, la directrice générale a été spécialement remerciée pour l'enrichissement qu'elle a apporté, notamment en ce qui a trait à l'accessibilité web du portail. En effet, la recherche d'informations sur le portail est laborieuse pour les handicapés visuels. Une panoplie d'indicateurs améliorant son accès avait été proposés, mais malgré tout, l'accessibilité du portail demeure inadaptée. La directrice générale a voulu mettre en

lumière les difficultés rencontrées lors de la navigation sur le site du CIUSSS MCQ et a suggéré diverses améliorations pouvant contribuer à une meilleure accessibilité. Il serait avisé de prendre en compte ce communiqué afin que le portail soit conforme à une accessibilité universelle de l'information sur le web. Voici l'intégralité dudit communiqué :

« J'ai bien pris connaissance de la liste des suggestions transmise par M. Leblanc. En effet, l'accessibilité du Web est un volet clé pour favoriser l'intégration sociétale des personnes vivant avec des limitations. De plus en plus, nous sommes, en tant que citoyen, redirigé en ligne lorsque nous souhaitons obtenir de l'information ou soumettre une demande. Toutefois, comment une instance gouvernementale peut inciter des gens à consulter une plateforme qui peut se montrer inutilisable et ainsi, mettre des gens à l'écart?

Bien que les points mentionnés dans le courriel de M. Leblanc offrent des pistes d'amélioration de l'accessibilité du portail Web, plusieurs sont manquantes : captchas accessibles à la réalité des personnes aveugles et sourdes, identification de la langue des documents, structure des menus, facilité de compréhension du contenu et de la structure, Etc. Un projet devrait être définitivement mis de l'avant au CIUSSS dans le but de procéder à une évaluation technique et fonctionnelle de l'accessibilité de son portail. Un rapport détaillé de l'évaluation devra être remis à l'équipe de

développement qui pourra apporter les corrections en lien avec les problèmes soulevés. L'évaluation de l'accessibilité d'un site Web doit se faire d'une façon rigoureuse, basé sur un standard en vigueur tel que le SGQRI008 2.0 ou encore WCAG 2.1. Ces standards incluent plus de 100 critères devant être respectés. L'évaluation doit reposer sur un choix de navigateurs et d'outils d'adaptation, incluant ceux présents sur mobile, combinés entre eux pour permettre une représentation globale des logiciels utilisés par les visiteurs du portail. Il faut garder en tête que ce qui fonctionne avec un outil d'adaptation ne fonctionnera pas nécessairement avec un second pas. L'évaluation devra être effectuée par un comité d'expert en accessibilité du Web.

À la suite de l'évaluation, des corrections devront être apportées et une seconde évaluation devra être effectuée pour s'assurer que le portail est bien conforme aux normes d'accessibilité. L'équipe d'expert en accessibilité devra travailler en étroite collaboration avec les développeurs Web et designers pour assurer la réussite d'un tel projet. Des vérifications fréquentes de l'accessibilité sont également recommandées afin de s'assurer que les critères d'accessibilité soient toujours respectés lorsque des mises à jour seront apportées à la plateforme.

Même si un site Web est accessible, cela ne veut pas dire qu'il est utilisable et convivial.

Même si tous les critères d'accessibilité ont bien été respectés, le site web pourrait être trop complexe et manquer de repaires importants, rendant son utilisation erratique et complexe avec un lecteur d'écran. Ainsi, le site est accessible, mais difficilement utilisable. Pour éviter ce type de problématique, il est fortement suggéré que le site soit testé avec des utilisateurs de différents niveaux en technologie pour voir si l'information recherchée peut être facilement repérée.

J'espère que ces recommandations pourront aider à offrir un portail Web plus accessible, convivial et utilisable.

Karine Descôteaux
Directrice générale

Ensuite, l'association a bénéficié des conseils partagés par le ROP. En effet, lors de leur dernière assemblée générale annuelle, le ROP Mauricie avait présenté, pour adoption au plan d'action, un partenariat avec la firme Épisode qui est une firme d'experts-conseils en philanthropie. À cette fin, le ROP Mauricie a organisé une rencontre collective récapitulative des informations transmises par la firme lors des diverses rencontres d'échanges tenues. Cette firme alimente les organismes à but non lucratif, fondations corporatives et privées et entreprises engagées socialement en données inédites qui orientent leur réflexion et leurs actions. Les consignes partagées ont permis de découvrir de nouvelles astuces pourvoyant l'association d'outils de recherche de financement plus aguerris.

La firme Épisode a également proposée la mise en œuvre d'un projet fédéré. Soit, un projet commun qui permettrait de mettre en valeur de façon innovante les différents organismes et services confortant les personnes handicapées sur tout le territoire de la Mauricie. Subséquemment, la résolution envisagée a été la création d'une murale sectorielle. Cet outil, pouvant être affiché dans les bureaux ou les salles de conférences, servira de mémoire sectorielle en y présentant, sur quelques lignes de temps, les attributs des organismes œuvrant dans le secteur. C'est avec sollicitude que l'association a contribué au développement de cet outil promotionnel.

Enfin, l'AÉRA a participé à la rencontre d'échanges sur l'état de la situation actuelle liée à la pandémie COVID-19 et sur son impact pour les organismes du secteur « personnes handicapées » et leurs services. Cette consultation inter organismes aura permis de soulever les obstacles et les difficultés rencontrés par la majorité des organismes du secteur, malgré une prompt modification des services octroyés à la clientèle. La discussion aura permis de relativiser la situation et de procéder à un échange de solutions et d'actions à mettre en œuvre afin de contrevenir aux contraintes imposées par le décret déposé par le gouvernement à l'occasion du confinement.

En bref, lors de ses activités auprès du ROP Mauricie, l'AÉRA a la possibilité d'exposer et de mettre en valeur ses opinions sur des consultations initiées par cet organisme. C'est avec intérêt que l'AÉRA collabore aux divers dossiers traités par le Regroupement.

- **ROPH CQ (Regroupement d'Organismes de Promotion pour personnes handicapées du Centre-du-Québec) :**

L'Association Éducative et Récréative des Aveugles est fière d'annoncer l'émergence d'un nouveau partenariat avec le Regroupement d'Organismes de Promotion pour personnes handicapées du Centre-du-Québec. L'adhésion de l'association en tant que membre du ROPHCQ permettra de s'informer des développements locaux et d'être actif au sein du regroupement communautaire en tant que premier représentant de la déficience visuelle.

De plus, cela permettra de déployer la portée des services sur cette région en augmentant la visibilité et la présence de l'association sur le territoire. Par ailleurs, l'Association Éducative et Récréative des Aveugles figure dans le bottin des ressources de Mékinac. Ce bottin communautaire procure une visibilité non négligeable puisqu'il est distribué dans toutes les boîtes aux lettres, résidentielles et commerciales, de Mékinac, soit à plus de 9000 adresses ! Rappelons également que l'AÉRA est la seule ressource à fournir des services en déficience visuelle dans cette région.

Au cours de l'année, l'AÉRA a assisté à plusieurs réunions d'ordre générale et s'est engagé dans une formation d'envergure offerte par le Cégep de Drummondville en collaboration avec le ROPHCQ.

L'association a également complété un sondage d'évaluation des impacts psychologiques de la pandémie et des mesures sanitaires en vigueur sur la clientèle desservie (membres, non-membres et ainsi que leur famille). Les résultats de ce sondage ont permis de

guider le CIUSSS, le ROPHCQ et les organismes participants vers un plan d'action visant à soutenir adéquatement les ressources du milieu.

Finalement, le ROPHCQ a sollicité l'association à participer à une campagne de visibilité pour les organismes communautaires. Cette action de mobilisation a été élaborée en collaboration avec la Table régionale des organismes communautaires (TROC). Cette mobilisation régionale avait pour objectif d'exposer et de démontrer au gouvernement, le travail essentiel des travailleuses et travailleurs du milieu communautaire. Par le biais d'une simple photo de revendication, les organismes participants allaient contribuer à la réalisation d'une action positive et revendicatrice.

- **FAQ (Fondation des Aveugles du Québec) :**

La FAQ est un généreux donateur pour l'association. Leurs dons permettent de mener à bien des activités rassembleuses.

L'AÉRA a un représentant sur le conseil d'administration de ce partenaire.

- **Fondation INCA (Fondation Institut National Canadien des Aveugles) :**

La fondation INCA et l'AÉRA travaille de pair et s'offre mutuellement soutien et assistance dans la résolution de diverses problématiques rencontrées par la clientèle déficiente visuelle. Ainsi, l'association procède à un échange de conseils et de trucs et astuces pour leur venir

en aide et, de son côté, la fondation est disposée à concourir à la réalisation de diverses tâches.

Par ailleurs, la fondation INCA a exposé ses services au cours d'une conférence destinée à informer et soutenir une clientèle commune.

- **Bail Mauricie (Bureau d'aide et d'information sur le logement adapté de la région Mauricie) :**

L'association poursuit son alliance avec cet organisme en participant à des journées de sensibilisation et d'informations sur la réalité du vécu au quotidien d'une personne déficiente visuelle.

Lors de la relocalisation de nos bureaux, l'AÉRA a bénéficié d'une évaluation de l'accessibilité du nouvel immeuble dans lequel elle allait s'installer. Bail Mauricie a émis un rapport d'évaluation confirmant l'accessibilité des lieux pour les personnes en situation de handicap.

Par la suite, l'AÉRA a organisée, en collaboration avec Bail Mauricie, une marche exploratoire afin de déceler les obstacles potentiels qui pourrait se trouver sur le chemin. L'association souhaite veiller à ce que les handicapés visuels puissent profiter d'un environnement adapté favorisant les déplacements sécuritaires.

Puis, à la suite d'une demande de la ville, l'organisme Bail Mauricie a fait appel à la directrice générale de l'association afin de sonder son opinion relativement à l'accessibilité du centre-ville de Trois-Rivières. La directrice a soulevé plusieurs observations et a partagé ses recommandations afin que le centre-ville soit plus

sécuritaire et convivial pour les personnes en situation de déficience visuelle.

- **AMI-télé :**

La directrice générale a offert ses recommandations à la chaîne de télévision *Ami-Télé* concernant le contenu diffusé dans leurs émissions et l'accessibilité de celles-ci pour les personnes déficientes visuelles. Elle a également pris part à leur sondage d'opinion visant l'amélioration de leurs services.

De plus, la modératrice de la chaîne a mené une entrevue téléphonique avec l'AÉRA, ainsi qu'avec trois autres membres du panel de recherche d'AMI-télé, afin d'échanger sur le contenu et l'accessibilité des différentes publicités que la chaîne à partager sur les réseaux sociaux, notamment sur Facebook. Cela a aidé la chaîne AMI à recueillir le témoignage d'opinion d'une personne handicapée visuelle afin de s'assurer que leur mode de diffusion d'informations et de publicités convienne à cette clientèle.

Par après, une entrevue télévisée a été réalisée dans le cadre de l'émission *Ça me regarde*. La chaîne souhaitait présenter un court reportage au sujet de la pratique sportive d'une personne inspirante qui fait du trampoline et du kangoo jump malgré son handicap visuel. Les reporters ont également fait mention des services qu'offre la kinésiologue du Pavillon St-Arnaud à la clientèle de l'AÉRA afin de favoriser l'intégration de l'activité physique chez les personnes aux prises avec ce handicap. Un second reportage sur les services octroyés par l'AÉRA est également prévu.

AMI-télé permet à l'AÉRA de bénéficier d'une plus grande visibilité et de se faire connaître d'un plus grand nombre de personnes. En plus des interviews, l'association partage sa programmation pour chaque session de l'année sur les ondes de cette chaîne afin de tenir la clientèle informée des activités proposées par l'AÉRA.

- **ROBSM 04/17 (Regroupement des organismes de base en santé mentale de la Mauricie et du Centre-du-Québec) :**

La directrice générale s'est inscrite à deux formations offertes par ce regroupement : « *Recherche de commandite et formation sur les levées de fond : Comment mener une campagne de financement 100% virtuelle ?* » et « *Formation en collecte de fonds pour les organismes à but non lucratif* ».

De plus, elle a pris part des échanges concernant les enjeux rencontrés par l'association et a sensibilisé les gens sur la réalité des personnes handicapées visuelles.

- **AQLPH (Association Québécoise pour le Loisir des Personnes Handicapées) :**

La directrice générale a collaboré avec l'AQLPH dans une visée d'amélioration de l'accessibilité de leur site internet. En effet, les dernières modifications apportées ont rendu le site inaccessible pour les personnes en situation d'handicap visuel. La navigation étant rendue difficile, notamment au niveau du formulaire d'inscription à la CAL (Carte d'Accompagnement Loisirs), l'AÉRA a fait part de ses recommandations afin de rendre le site accessible à nouveau.

- **AQPEHV (Association Québécoise des Parents d'Enfants Handicapés Visuels) :**

Dans un premier temps, l'AÉRA a participé à l'assemblée générale annuelle de cette association.

Ensuite, l'AQPEHV a organisé une série de conférences à laquelle la directrice générale et l'intervenante sociale de l'AÉRA ont assisté. Ces rencontres virtuelles portant sur la résilience ont été fort enrichissantes et les connaissances acquises permettront d'offrir un meilleur soutien à la clientèle en cas de besoin.

Par la suite, une présentation sur les différents aspects et les procédures liées à l'émission d'un plan d'action en milieu scolaire a également été offerte. L'intervenante sociale a assisté à cette conférence et sera disposée à soutenir les parents d'enfants handicapés visuels au cours de cette procédure.

Enfin, l'association a présenté une entente de partenariat à l'AQPEHV dans le but d'offrir des services complémentaires à leur future programmation. L'offre de services de l'association leur a été communiquée pour étayer les propositions émises favorisant un soutien collectif adapté à une clientèle commune.

- **CSMO-ÉSAC (Comité sectoriel de main d'œuvre Économie Sociale Action Communautaire):**

L'association a participé à l'assemblée générale annuelle du CSMO-ÉSAC ainsi qu'à deux conférences : « Gestionnaire en temps de crise: comment maintenir le

cap », présentée par Susana Diaz, et « Équipe de travail à distance : équité, reconnaissance, maintien du lien », animée par Caroline Maranda, desquelles ont suivis des sondages d'évaluation. La directrice générale a profité de cette opportunité pour faire des suggestions concernant les sujets qui seront traités l'an prochain afin d'inclure un volet sur la déficience visuelle.

- **URLSM (Unité régionale de loisirs et de sport de la Mauricie) :**

L'Association Éducative et Récréative des Aveugles est membre de l'URLSM procède à des échanges de services.

Par ailleurs, à la suite de la présentation d'un projet encourageant la clientèle à bouger, l'URLSM a accordé une subvention à l'AÉRA. Cette dernière a servi à couvrir les frais encourus par l'achat d'équipement d'entraînement et par l'assistance personnalisée d'une kinésiologue. Les cours d'exercices adaptés se sont déroulés sur une période de douze semaines et ont été offerts à six de nos membres. L'association est très reconnaissante d'avoir bénéficié de cette opportunité.

L'association a aussi participé à différentes réunions virtuelles proposées par l'URLSM. Certaines portant notamment sur les effets qu'a entraîné la situation actuelle sur la réalité au quotidien des membres de la clientèle, notamment sur leur anxiété. D'autres portant sur la façon dont les organismes ont réorganisé leurs offres de services pour se conformer aux mesures sanitaires instaurées et sur les programmes disponibles en lien le dossier personnes handicapées. Ces rencontres

d'échange ont permis à l'association de s'informer des développements en cours dans le domaine communautaire afin de s'ajuster à cette réalité inopinée à laquelle nous faisons face actuellement.

Enfin, l'URLSM a également organisé un webinaire sur la gestion de l'anxiété, présenté par Stéphanie Deslauriers, spécialiste et auteure en psychoéducation.

- **L'accompagnateur :**

Cet organisme offre des ressources et des informations pertinentes afin de faciliter la vie des parents d'enfants handicapés, couvrant des handicaps de toutes sortes.

L'AÉRA a participé à un atelier d'échange sur les besoins des parents d'enfants handicapés et a assisté à l'une de leurs formations ; « La force de la collaboration ».

- **APHD (Association des Personnes Handicapées de Drummond. Inc.) :**

Au cours d'une réunion Zoom planifiée par l'APHD, l'AÉRA a présenté son offre de services afin que la clientèle handicapée visuelle de l'APHD puisse bénéficier de services et d'activités spécifiquement adaptés à leurs besoins.

- **Avenue Libre de Louiseville :**

Avenue Libre bénéficie de divers services offerts par l'AÉRA au profit des membres handicapés visuels de sa clientèle.

- **TROC (Table Régionale des Organismes Communautaires) :**

L'AÉRA est partenaire avec la TROC. Elle participe à son assemblée générale annuelle ainsi qu'à d'autres rencontres formelles tenues par cet organisme.

- **RABQ (Réseau de l'action bénévole du Québec) :**

L'AÉRA a répondu à un sondage visant à analyser l'implication des jeunes bénévoles au sein de l'organisme ainsi que les mesures mises en place favorisant le recrutement des jeunes bénévoles.

La communauté :

À chacune de ses visites dans des endroits publics tels que les restaurants, les salles culturelles, les magasins, etc., la directrice générale saisi l'occasion d'informer et de sensibiliser les personnes qu'elle rencontre sur la cause de la déficience visuelle. Elle expose les difficultés rencontrées par les personnes ayant un handicap visuel lorsqu'elles fréquentent ces différents lieux et propose des façons d'offrir un service mieux adapté à leur réalité. Ces interventions créent un impact dans la société et visent l'intégration sociale d'une clientèle visuellement déficiente en tous lieux. Évidemment, la portée de ces interventions a été moindre cette année en raison du confinement et des autres mesures sanitaires liées à la pandémie COVID-19 qui ont restreint la fréquentation des différents lieux publics.

Par toute cette concertation, l'association a l'opportunité d'être le fier représentant des personnes ayant une déficience visuelle et porte son message haut et fort afin de faire valoir les droits et les intérêts de ces dernières. L'association sensibilise les organismes présents sur la cause de la déficience visuelle et tente de démystifier les conséquences de ce handicap sur le vécu des personnes par rapport aux incidences des autres types d'handicaps.

Sensibilisation et promotion

La sensibilisation et la promotion est au cœur de la mission poursuivie par l'AÉRA. D'une part, la promotion de l'organisme permet de faire connaître l'AÉRA et ses services. D'autre part, la sensibilisation sur la cause de la déficience visuelle auprès de la population et des différents organismes éveille la curiosité et contribue à une connaissance plus juste de la cause. Il s'ensuit une plus grande ouverture envers la différence. La déficience visuelle est ainsi démystifiée et la population s'adapte à la réalité quotidienne des gens touchés par ce handicap. La communauté est portée à s'adapter à la condition des malvoyants, que ce soit par leur accueil, leur disposition à aider ou par le contact sonore...

L'association vise l'inclusion de ses membres dans la société, le déploiement de leurs capacités, ainsi que leur épanouissement personnel en promouvant leur autonomie et l'adaptation des milieux et des outils mis à leur disposition. De plus, l'AÉRA s'investit dans la défense des droits des personnes en situation de handicap visuel dans le but de faire évoluer les conditions dans lesquelles vivent ces personnes.

La sensibilisation et la promotion sont faites de diverses manières. D'abord, la distribution des dépliants informatifs et l'affichage des offres de services est une des façons utilisées pour transmettre des renseignements concernant la mission de l'AÉRA et les services qu'elle dispense à la population visée.

Ensuite, l'organisme dispose de plusieurs moyens de communication ouverts à ses membres ainsi qu'au grand public pour répandre de l'information sur ce qu'elle peut

apporter aux gens dans un réseau plus vaste. Entre autres, l'AÉRA dispose d'un site internet, d'une ligne de référence pour organismes communautaires (211), d'un Google Business, d'une page Facebook et d'une infolettre hebdomadaire transmise par courriel.

De plus, lors de la participation à des événements communautaires de sensibilisation et à l'occasion de visites occasionnelles de divers endroits publics, des encarts publicitaires sont distribués et de la sensibilisation est faite auprès de la population.

La promotion :

L'association distribue ses dépliants informatifs, des encarts publicitaires du projet membre-parent et la programmation des activités dans les institutions suivantes :

- CIUSSS-MCQ service en déficience visuelle (inclus dans la pochette d'accueil)
- SEMO Mauricie (présentoir à l'accueil)
- CLSC Trois-Rivières
- CLSC Drummondville
- CLSC Shawinigan
- AHAM (Association des Handicapés Adultes de la Mauricie)
- Pavillon St-Arnaud
- Les Centres d'Action Bénévole de Shawinigan, du Cap-de-la-Madeleine et de Trois-Rivières
- Les hebdomadaires journaux dans les villes des environs
- Plusieurs commerces sollicités au cours de l'année (pharmacies, restaurants, etc.)

- Certains services publics (STTR, poste de police, etc.)
- Quelques résidences pour aînés

Les encarts publicitaires sont affichés dans différents médias de communication et distribués lors des kiosques d'information et des activités de sensibilisation auxquels l'association participe. Voici une liste des endroits où les encarts publicitaires de l'AÉRA se retrouvent :

- Outil de travail au quotidien destiné aux enseignants membres du syndicat de l'enseignement des Vieilles-Forges
- AMI-télé
- Sensibilisation lors des activités de formation
- Participation à des activités de sensibilisation en collaboration avec Bail Mauricie
- Participation à des activités de sensibilisation en collaboration avec le ROP Mauricie
- Participation à la Semaine Québécoise des Personnes Handicapées (SQPH)
- Participation à la semaine de la canne blanche

Malheureusement, la statistique exacte de personnes rejointes ne peut être calculée en raison de la pluralité des endroits de distribution et du manque d'informations sur le nombre de personnes consultants ces médias de communication.

L'Association Éducative et Récréative des Aveugles fournit de l'information sur ses activités et ses services à sa clientèle et à ses partenaires via divers médias de communication dont une ligne interactive, une page web et une page Facebook.

Ligne interactive

819-693-2372

Site internet

www.aera0417.com

Le site internet de l'AÉRA a eu environ 650 visiteurs cette année.

Facebook

<https://www.facebook.com/aera0417/?fref=ts>

L'AÉRA détient 181 abonnés sur sa page Facebook et 159 mentions j'aime. La portée des publications affichées sur la page Facebook s'élève au plus à 202 personnes différentes.

Google Business

Les informations contenues sur le Google Business de l'association ont été consulté au plus à 51 fois par mois.

La sensibilisation :

Afin de sensibiliser la population sur la réalité des personnes en situation de handicap visuel, la directrice générale poursuit sa mission de sensibilisation sur le contact sonore dans les différents lieux publics qu'elle visite. Cette année, la sensibilisation visait plus particulièrement le personnel travaillant dans des lieux publics souvent fréquentés ainsi que la clientèle présente. Cependant, en raison des désagréments qu'ont entraîné les mesures reliées à la pandémie COVID-19, la portée des activités de sensibilisation de l'association a été affectée. En effet, puisque les déplacements et l'accès à plusieurs lieux publics ont été restreints, les activités de sensibilisation et les visites ponctuelles des endroits

fréquentés ont été beaucoup moins nombreuses. La directrice générale a tout de même fréquenté, à cet effet, de nombreux endroits tels que l'Association pour Personnes Handicapées Drummond. Inc., le Carrefour Trois-Rivières-Ouest, l'hôtel de ville de Trois-Rivières, la Société des Transports de Trois-Rivières (STTR), le centre commercial Les Rivières, plusieurs restaurants, etc. À l'occasion de ces visites, la sensibilisation faite par la directrice générale a touché plusieurs personnes.

Détails concernant le nombre de personnes du grand public rejointes (membres du personnel ou de la clientèle) dans les différents lieux visités à des fins de sensibilisation et les actions entreprises :

- APHD (Association pour Personnes Handicapées Drummond. Inc.) :
 - **Huit personnes** étaient présentes lors de la rencontre visant la présentation de l'association et de ses services. La directrice générale a sensibilisé ces personnes au sujet du handicap visuel et a sollicité l'organisme à offrir davantage de soutien aux membres atteint de cette incapacité et à les référer, au besoin, à l'AÉRA afin qu'elle puisse leurs venir en aide et répondre à leurs besoins spécifiques.
- Centre commercial Les Rivières :
 - La directrice générale a rencontré **deux administrateurs** en ressources humaines au Centre commercial Les Rivières afin de planifier la mise en place d'un kiosque d'information pour quelques jours visant la sensibilisation de la population générale et la vente d'articles promotionnels à l'effigie de l'AÉRA.

Malheureusement, ce projet est suspendu en raison de la situation actuelle. Il se concrétisera lorsque l'état de la situation le permettra.

- Lors de cet entretien, les administrateurs ont également été informés sur la déficience visuelle et ils ont été sensibilisés sur la façon d'aborder les personnes handicapées visuelles pour leur venir en aide.
- De plus, la directrice générale a fait la tournée des kiosques commerciaux pour téléphones intelligents. **Le responsable de chacun des kiosques (Telus, Rogers, Videotron, Bell, Virgin, Koodoo...)** a été rencontré individuellement afin de le sensibiliser à la cause et de l'informer des services particuliers qui devraient être offerts aux personnes en situation de handicap visuel. En effet, les personnes ayant une incapacité visuelle ont droit à des rabais supplémentaires associés à leur handicap. Il est de la responsabilité de la compagnie d'informer leurs clients handicapés visuels de ces rabais et la plupart des responsables ne connaissaient pas cette politique. La directrice générale a donc veillé à les informer correctement à ce sujet et leur a également offert une courte formation sur la gestuelle à adopter lors de l'utilisation d'un appareil muni d'un logiciel pour non-voyant. Elle a encouragé ces personnes à offrir un meilleur soutien en ce qui a trait à l'installation des applications générales et au transfert de données et leur a aussi mentionné que l'association offrait des formations spécifiques à la technologie adaptée et à l'utilisation du iPhone pour la clientèle non-voyante. Cette démarche de

sensibilisation avait pour objectif d'assurer une meilleure accessibilité du service et des produits offerts par ces compagnies de réseau cellulaire.

- Familiprix situé sur le boulevard du Saint-Maurice à Trois-Rivières :
 - La directrice générale s'est entretenue avec **la propriétaire et deux employés** de la pharmacie afin de proposer des accommodements pour la clientèle déficiente visuelle concernant les nouvelles procédures mises en place en raison de la pandémie. Cette rencontre visant à les sensibiliser à la cause et aux besoins des personnes handicapées visuelles a permis d'offrir un accès mieux adapté aux conditions des personnes aux prises avec une incapacité visuelle.
- Jean-Coutu sur la rue Royale à Trois-Rivières :
 - **La propriétaire** ainsi qu'**une gérante** de la pharmacie ont été consultées afin de mettre en place des accommodements visant à offrir un environnement plus adapté à la réalité des personnes ayant une déficience visuelle tout en tenant compte des nouvelles mesures mises en place lors de la pandémie. Suivant une sensibilisation générale sur la déficience visuelle, les espaces ont été épurés et les handicapés visuels peuvent se déplacer de façon plus sécuritaire dans la pharmacie.

- Le Carrefour Trois-Rivières-Ouest :
 - Quatre boutiques ont été visitées à des fins de sensibilisation générale sur le handicap visuel et sur la façon d'intervenir auprès des personnes atteintes de déficience visuelle afin de leur venir en aide adéquatement. **(Quatre vendeurs ont été sensibilisés.)**
 - La directrice générale a discuté avec **deux gérants** de la pharmacie Uniprix et **au commis** présent au bureau de poste Canada afin de les renseigner sur les impacts du handicap visuel et sur des conciliations pouvant être instaurées afin de répondre plus adéquatement aux besoins de cette clientèle. Ainsi, malgré les nouvelles procédures imposées par la pandémie, les personnes déficientes visuelles peuvent avoir accès à un environnement sécuritaire et à des services mieux adaptés à leur condition.
- Boucherie Alex Lamy :
 - **Les nouveaux propriétaires (2) ainsi qu'une employée** de la boucherie ont été sensibilisée à la cause de la déficience visuelle.
- La salle Thompson:
 - La directrice générale a sensibilisé **deux guichetiers** de la salle Thompson.
- Hôtel de ville Trois-Rivières :
 - La directrice générale a rencontré **quatre personnes** à l'hôtel de ville de Trois-Rivières afin de les

sensibiliser à l'accessibilité de l'environnement urbain pour les personnes en situation de handicap visuel. Elle a émis ses commentaires et a proposé quelques solutions pour améliorer l'accessibilité des lieux.

- Cafés de Trois-Rivières :
 - Cinq différents cafés ont été visités à des fins de sensibilisation. Au total, la directrice générale a discuté avec **huit employés**.
- Société de Transport de Trois-Rivières :
 - **Tous les membres des ressources humaines de la STTR ainsi que les 80 conducteurs d'autobus (135 employés au total)** ont été interpellés par les actions entreprises par l'association. Une importante entente de partenariat a été conclue avec cette société et de la sensibilisation portant sur le contact sonore a été menée à grande échelle au sein de l'entreprise. En plus, une lettre de recommandations a été remise à la Société de Transport de Trois-Rivières afin de majorer l'accessibilité des services de transports offerts.
- Taxis :
 - **Dix chauffeurs de taxis** ont été sensibilisés à la cause de la déficience visuelle à l'occasion de l'utilisation de leur service.
- Restaurants de Trois-Rivières :
 - La directrice générale a visité cinq restaurants de la ville de Trois-Rivières et a rencontré les propriétaires

de ces endroits ainsi que deux à trois de leurs serveurs afin de les sensibiliser à la réalité des handicapés visuels. **(Au total, elle a rejoint cinq propriétaires et douze serveurs.)**

- Victoriaville :
 - De la sensibilisation générale au sujet du handicap visuel a été faite auprès **d'un responsable de la ville de Victoriaville.**
 - De plus, l'AÉRA a enseigné à **deux personnes non-voyantes** comment utiliser la plateforme Zoom à l'aide des raccourcis clavier.
 - Enfin, une formation sur l'utilisation de la plateforme Zoom a été prodiguée à la ville de Victoriaville afin que les responsables puissent soutenir les personnes en situation de déficience visuelle lors des rencontres menées sur cette plateforme.
- Partenariat Valérie Poisson et l'Orchestre Symphonique de Trois-Rivières (OSTR) :
 - Lors des rencontres faites dans le cadre de l'élaboration du projet de partenariat avec Valérie Poisson et l'OSTR, la directrice générale a sensibilisé **la responsable de projet, Valérie Poisson, ainsi que la directrice de l'orchestre symphonique et quatre de leurs musiciens.**
- Tables de concertation :
 - Lors de la participation à différentes tables de concertation, la directrice générale a sensibilisé les

représentants de **trois organismes participants** sur l'accessibilité web, car leur portail n'était pas bien adapté pour les personnes handicapées visuelles. Elle a émis ses observations via un sondage d'opinion et a expliqué son point de vue et a soumis ses recommandations lors d'une entrevue téléphonique avec les organismes concernés.

- Visite exploratoire à Drummondville :
 - La directrice générale a visité plusieurs organismes communautaires de Drummondville travaillant auprès d'une clientèle déficiente visuelle lors du souper-rencontre organisé dans cette ville. Elle est allée à la rencontre des organismes suivants :
 - CIUSSS - CLSC de Drummondville (Les informations ont été transmises à **une personne à l'accueil** afin qu'elle soit retransmise à l'équipe de travail. Des rencontres virtuelles et des entrevues téléphoniques ont ensuite été planifiées avec **quatre intervenants** de l'établissement) ;
 - Association des Personnes Handicapées de Drummond. Inc (**Le président** de l'association a été rencontré et des dépliants informatifs lui ont été remis.) ;
 - Association des parents d'enfants handicapés de Drummond (**La responsable de l'organisme** a été rencontré afin de lui faire connaître l'association et les services qu'elle offre. Par la même occasion, de la

sensibilisation au sujet de la déficience visuelle a été faite.) ;

- Office des personnes handicapées du Québec (succursale de Drummondville) (Lors de la visite à l'OPHQ, **deux personnes étaient présentes.** Elles ont été informées des services que peut octroyer l'association et elles ont été sensibilisées sur la cause. L'information a ensuite été recommuniquées à l'équipe de travail de l'organisme.).
- Société de transports :
 - Une entrevue téléphonique a été allouée aux services publics de transports collectifs et de transports adaptés afin de les sensibiliser sur la déficience visuelle. **Trois personnes étaient présentes lors de cet entretien.**

En somme, par ces multiples rencontres, la directrice générale de l'association a visité 40 lieux et a sensibilisé 232 personnes différentes travaillant auprès de la clientèle déficiente visuelle ou du grand public.

L'AÉRA a récemment procédé à la réalisation de quelques capsules de sensibilisation qui seront diffusées sous peu sur la page Facebook et sur le site internet de l'association.

Pour conclure, la sensibilisation demeure l'une des importantes missions poursuivies par l'AÉRA pour améliorer les conditions de vie des personnes atteintes d'un handicap visuel en amenant la population générale et les gens qu'ils côtoient à mieux comprendre ce qu'elles vivent et également

à savoir comment adapter leur façon d'interagir avec elles pour leur venir en aide et/ou faciliter leur quotidien. De fait, il demeure encore très méconnu que les personnes ayant un handicap visuel puissent être aussi autonomes que toute autre personne au quotidien. En effet, elles peuvent travailler, faire leurs courses, faire leur ménage quotidien, leurs repas, se déplacer de façon autonome dans la ville à l'aide des transports en commun... Bien sûr certaines adaptations ou explorations préalables peuvent être nécessaires au bon déroulement de toutes ces activités, mais il ne faut pas douter des capacités du malvoyant à être autonome et à accomplir sa routine quotidienne. L'association promeut haut et fort ce message au sein de la société afin de mettre un terme à la mésinformation et aux préjugés.

Offres de services et activités

L'Association Éducative et Récréative des Aveugles prodigue une multitude de services à sa clientèle et propose des activités diversifiées soutenant la complétion de sa mission. Les services livrés au cours de l'année 2020-2021 sont exposés ci-bas, accompagnés d'un descriptif et d'un résumé des objectifs visés. Certaines statistiques au sujet desdits services seront également présentées au cours de cette section.

Services ponctuels offerts à la clientèle :

- **Ligne interactive : 819-693-2372**
- **Ligne sans frais : 1-844-646-2372**
- **Service de réponse par courriel : aera@cgocable.ca**
- Service de suivi prévenant par appels téléphoniques : « *Bonjour, comment ça va ?* »
- Réponse aux demandes personnalisées
- Suivi via la page Facebook et Internet
- Envoi d'infolettre et partage de renseignements via des courriels quotidiens
- Défense des droits et promotion des intérêts de la clientèle déficiente visuelle (accompagnement téléphonique, rédaction de lettre, etc.)
- Revendications d'accommodations pour la cause

Objectifs visés :

- ✓ Briser l'isolement des personnes déficientes visuelles
- ✓ Favoriser l'autonomie et l'adaptation de la personne
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Informer
- ✓ Dispenser de l'éducation sociale

Les données statistiques :

L'association assure un suivi par courriel régulier de façon soutenue auprès de 40 membres. Lors de ces suivis hebdomadaires, les membres partagent avec la directrice générale des éléments de leur quotidien et lui posent diverses questions. La direction assure un suivi personnalisé et transmet les informations relatives aux besoins spécifiques évoqués et sollicite leur participation aux activités proposées par l'AÉRA.

Offre de service *Bonjour, comment ça va ?*

L'AÉRA offre un service de suivi par appels amicaux à sa clientèle sur une fréquence variant d'une fois par semaine à une fois par mois. Chaque bénéficiaire de ce service est jumelé à un bénévole.

Ce service a pour but de briser l'isolement des personnes ayant une déficience visuelle et de créer un lien significatif avec une personne-ressource qui lui apporte soutien et réconfort.

Les personnes handicapées visuelles peuvent avoir perdu confiance en leurs capacités et en leur autonomie et/ou avoir peur des préjugés auxquels ils pourraient être confrontés via le regard des gens et cela engendrerait un évitement de contact avec les autres. Ainsi, le suivi offert par les bénévoles leur permet de briser certaines barrières.

Par le fait même, ce service permet à ces personnes de connaître davantage l'association ainsi que les différentes offres de service et activités offertes, d'y prendre part et de s'intégrer à la clientèle active.

Objectifs visés :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude
- ✓ Favoriser l'échange et le partage
- ✓ Créer de liens significatifs
- ✓ Encourager la socialisation
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Élargir la portée des services dispensés par l'association

Vie associative :

Les bénévoles s'impliquent dans ce projet et effectuent les suivis amicaux auprès des demandeurs.

Les données statistiques :

Nombre de personnes différentes desservies dans la région 04/17 : 29

Bénéficiaires membres de l'AÉRA: 25

Bénéficiaires non-membres : 4

Nombre de participants par groupe d'âge:

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 2
- 41-55 ans : 7
- 56-65 ans : 8
- 66-79 ans : 12
- 80 ans et plus : 0

Nombre de bénévoles actifs dans ce service : 8

Intervention sociale individualisée :

L'équipe d'intervention de l'AÉRA s'est fortifiée cette année. En effet, l'association fournit les services d'une intervenante sociale qualifiée. Cette dernière est disposée à offrir de l'écoute active et du soutien personnalisé à la clientèle de l'association. Elle accompagne les personnes en situation d'handicap visuel par le biais de la relation d'aide. De plus, elle offre des séances d'informations sous forme de conférences et d'ateliers de groupes traitant de thématiques psychosociales. Elle est également en mesure de répondre à des besoins spécifiques tel que le soutien à l'adaptation à la perte graduelle de la vue ou le soutien lors de la traversée d'une épreuve ou d'une période difficile.

Objectifs visés:

- ✓ Offrir du soutien personnalisé
- ✓ Créer un lien de confiance avec une personne-ressource
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Apaiser le sentiment de solitude
- ✓ Soutenir la mise en action
- ✓ Informer la clientèle sur diverses thématiques d'ordre psychosociales
- ✓ Promouvoir de bonnes habitudes de vie pour soutenir la santé mentale et le bien-être
- ✓ Proposer un contexte d'éducation sociale
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités de groupes
- ✓ Favoriser l'inclusion
- ✓ Encourager l'échange et le partage
- ✓ Consolider la confiance en soi
- ✓ Stimuler la réalisation et l'accomplissement de soi
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Offrir un contexte d'apprentissage dans un environnement sécuritaire
- ✓ Élargir la portée des services dispensés par l'association

Vie associative :

Les participants font part de leurs besoins et intérêts afin que les sujets traités lors des séances d'information répondent à leurs attentes. De plus, ils échangent entre eux et

partagent leurs expériences personnelles afin d'enrichir les apprentissages.

Les données statistiques pour le suivi individualisé :

Au total, l'association a desservi du suivi individualisé à huit personnes différentes.

Nombre de bénéficiaires : 6 membres

2 non-membres

Nombre de bénéficiaires par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 1
- 41-55 ans : 1
- 56-65 ans : 2
- 66-79 ans : 3
- 80 ans et plus : 1

Bureau multiservices :

Dans la poursuite de ses objectifs en termes de services sociaux, l'association a réalisé l'aménagement d'un bureau multiservices. C'est donc dans un environnement sécuritaire et bien connu de la clientèle que les personnes ayant une déficience visuelle ont accès gratuitement, sur rendez-vous, à divers outils adaptés à leur condition. La clientèle de l'association bénéficie ainsi d'un espace adapté favorisant l'apprentissage, l'échange et la rencontre d'autres personnes vivant les mêmes problématiques.

Le bureau multiservices est mis à la disposition de toute personne nécessitant assistance dans l'utilisation ou l'apprentissage des différents outils adaptés. Ainsi, ce service

permet de favoriser l'accessibilité à des équipements de pointe pour faciliter certaines tâches plus ardues à accomplir et améliorer le quotidien de chacun. Les utilisateurs peuvent, de ce fait, se familiariser avec les outils tout en étant accompagnés par une personne plus expérimentée.

L'association offre également à ses partenaires l'opportunité de recourir à l'équipement présent dans le bureau multiservices. Ainsi, plusieurs personnes sont référées à l'AÉRA en vue d'employer les outils disponibles. Le bureau multiservice dispose d'un appareil Victor Stratus, d'un appareil Victor Stream, d'une télévisionneuse Reveal, d'un scanner, d'une tablette électronique iPad, de loupes, de loupes électroniques, d'un ordinateur portable équipé du logiciel JAWS et du logiciel Zoom Text et muni d'une connexion internet, d'une imprimante, d'un dactylo braille, d'une embosseuse braille, d'une calculatrice à grand caractère et de matériel de bureau adapté.

Objectifs visés :

- ✓ Fournir un équipement adapté et le rendre accessible
- ✓ Dispenser des services personnalisés
- ✓ Promouvoir l'autonomie
- ✓ Transmettre de la formation sur les outils d'adaptation
- ✓ Soutenir et maintenir les outils d'adaptation en déficience visuelle
- ✓ Offrir un contexte d'apprentissage dans un environnement sécurisant
- ✓ Soutenir la clientèle
- ✓ Faire connaître l'association

Vie associative :

Certains habitués échangent leurs connaissances et viennent en aide aux utilisateurs novices.

Les données statistiques :

Fréquence d'utilisation moyenne du bureau multiservices :
4 fois par semaine

Nombre de personnes ayant eu recours aux outils du bureau multiservices durant l'année : 85 personnes différentes

Utilisateurs membres de l'AÉRA: 15

Utilisateurs non-membres : 47

Utilisateurs référés par un organisme et/ou un partenaire : 23

Nombre d'utilisateurs selon les groupes d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 32
- 41-55 ans : 41
- 56-65 ans : 4
- 66-79 ans : 8
- 80 ans et plus : 0

Distribution de la fréquence d'utilisation de chaque outil :

- 1) Ordinateur portable équipé du logiciel JAWS et du logiciel Zoom text, connecté à internet
- 2) Télévisionneuse Reveal 16
- 3) Loupes et loupes électroniques

- 4) Tablette électronique iPad
- 5) Victor Stratus
- 6) Victor Stream
- 7) Scanner
- 8) Imprimante
- 9) Dactylo braille
- 10) Autre matériel du bureau adapté
- 11) Embosseuse braille
- 12) Afficheur braille
- 13) Calculatrice à grand caractère

Formations aux technologies et aux outils adaptés :

- Formations sur les outils adaptés ainsi que sur les différentes modalités d'utilisation du web, adaptées à la déficience visuelle. Ces formations sont offertes par un technicien qualifié en informatique adapté, via la plateforme Zoom.
- Formations sur mesure pour apprendre à maîtriser l'utilisation des outils adaptés et/ou des logiciels et applications essentielles à l'adaptation du quotidien d'une personne en situation d'handicap visuel.
- Soutien technique octroyé à la clientèle par un technicien qualifié en informatique adapté, via la plateforme Zoom.
- Diffusion d'informations sur les différents appareils technologiques adaptés et sur les logiciels afférents (JAWS, informatique braille, Zoom text, télévisionneuse, APEX, etc.).

Objectifs visés :

- ✓ Renseigner la clientèle sur des sujets d'intérêt pertinents
- ✓ Familiariser la clientèle avec les outils d'adaptation
- ✓ Soutenir et maintenir les outils d'adaptation en déficience visuelle
- ✓ Stimuler l'autonomie et favoriser l'adaptation de la personne

Les formations en technologie adaptée sont animées par un technicien qualifié et sont diffusées par vidéoconférence via la plateforme Zoom à raison d'une fois par deux semaines. Les formations offertes couvrent une multitude de thématiques et d'outils différents pouvant améliorer les conditions de vie quotidiennes des personnes en situation d'handicap visuel. Les thèmes abordés lors de ces formations sont détaillés dans la fiche descriptive de la section *Activités de formations en technologie adaptée*.

La formation sur mesure est un service d'aide personnalisée s'adressant à une personne ou à un groupe. Ce service est adapté aux besoins de la clientèle et sa prévalence est établie selon la demande. Néanmoins, de façon générale, ce service ponctuel est dispensé chaque semaine à multiples reprises. Cette offre de service peut être prodiguée au bureau, par téléphone ou par visioconférence, selon la convenance du demandeur. Lesdites formations personnalisées sont énumérées dans la fiche descriptive prévue à cet effet.

Vie associative :

Les participants font preuve d'entraide lors des formations et se soutiennent mutuellement dans les apprentissages.

Les données statistiques :

Au total, l'association a gracieusement consenti 32 heures de formation de qualité en technologie adaptée.

Par le biais de ces formations, l'AÉRA a rejoint 145 personnes différentes.

Nombre de participants : 39 membres

106 non-membres

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 47
- 41-55 ans : 58
- 56-65 ans : 39
- 66-79 ans : 0
- 80 ans et plus : 0

Conférences magistrales, visioconférences et discussions thématiques :

- Thématiques psychosociales
- Thématiques en déficience visuelle
- Thématiques diverses en lien avec les intérêts des participants (technologies, lecture, musique, etc.)
- Trucs et astuces en lien avec l'adaptation au quotidien de la personne en situation d'handicap visuel
- Soutien à la clientèle et à son entourage
- Etc.

Objectifs visés :

- ✓ Favoriser l'échange et le partage entre les membres
- ✓ Créer des liens significatifs
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Accroître l'autonomie par le partage de connaissances
- ✓ Soutenir et maintenir les outils d'adaptation en déficience visuelle

Vie associative :

Les participants se rencontrent dans un contexte d'échange et de partage où ils transmettent leurs connaissances aux autres, les ressources pertinentes qu'ils utilisent et les différentes techniques ou solutions qui les accommodent au quotidien.

Les données statistiques :

L'association a rejoint 42 personnes différentes par le biais de ces diverses conférences et de ces discussions thématiques.

Participant membres de l'AÉRA : 31

Participants non-membres : 11

Nombre de personnes ayant eu recours au service selon les groupes d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 6
- 41-55 ans : 12
- **56-65 ans : 14**
- 66-79 ans : 7
- 80 ans et plus : 2

Rencontres entre les membres :

- Séances de jeux de sociétés adaptés
- Café-rencontre
- Café-techno
- Les marcheurs
- Les bouquineurs
- Les mélomanes
- Les amis du lundi
- Etc.

Objectifs visés :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Créer et maintenir des liens significatifs
- ✓ Favoriser l'échange et le partage entre les membres
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Informer la clientèle sur diverses thématiques
- ✓ Octroyer des références à la clientèle
- ✓ Sensibiliser la population sur la cause de la déficience visuelle
- ✓ Faire connaître l'association

Vie associative :

Lors des rencontres, chacun partage ses intérêts, échangent ses trucs et astuces d'adaptation du quotidien associés à la thématique abordée et soumet ses suggestions afin que les

sujets explorés soient en accord avec les besoins et intérêts de tous les participants.

Ces derniers s'impliquent également dans l'animation de la rencontre. Ils se sentent alors inclus et valorisés durant les séances qu'ils dirigent. Ils acquièrent de la confiance et un sentiment de fierté.

Les participants établissent une relation amicale dans un contexte convivial et rassembleur et font preuve d'entraide les uns envers les autres. Ils veillent mutuellement à leur aise et à leur sécurité. Ils échangent également leurs coordonnées afin de garder contact en dehors des horaires d'activités prévues. Ils s'entraident, se portent assistance et se soutiennent les uns les autres.

Les données statistiques :

Par le biais de ces activités, l'AÉRA a rejoint 36 personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 5
- 41-55 ans : 9
- 56-65 ans : 10
- 66-79 ans : 10
- 80 ans et plus : 1

Activités offertes aux membres :

- Activités sportives
- Activités de motricité
- Activités traditionnelles (cabane à sucre, épluchette de blé d'inde, sorties automnales, repas de Noël, etc.)
- Activités socioculturelles

Objectifs visés :

- ✓ Inciter l'inclusion de la clientèle dans la population générale
- ✓ Accroître l'autonomie
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Favoriser la mise en action
- ✓ Stimuler la réalisation et l'accomplissement de soi

Vie associative :

Lors des différentes activités proposées les participants s'entraident et s'apportent mutuellement du soutien. Certains membres ont pris part à l'animation lors de ces activités. Finalement, l'implication et le dévouement des bénévoles contribue à la réussite de ces activités et assure un encadrement adéquat des participants.

Les données statistiques :

L'association a rejoint 32 personnes différentes lors de cette activité, dont 25 membres, 3 non-membres et 4 bénévoles.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 4
- 41-55 ans : 7
- 56-65 ans : 12
- 66-79 ans : 7
- 80 ans et plus : 1

Service particularisé à coût modique :

- **Service d'accompagnement aux commissions :** le bénévole accompagne la personne à deux endroits à proximité l'un de l'autre moyennant un coût de 8\$. Le bénévolat peut faire des emplettes ou voir à d'autres obligations de la personne requérant le service, soit seul ou en accompagnement de celle-ci.
- **Service de raccommodage en couture :** La couturière offre ses services à la clientèle pour la réparation ou l'ajustement les pièces de vêtements (ex : pose de bouton, ajustement de fermeture éclair, rapiècement, etc.) à faible coût. Pour plus de détails sur les frais associés, veuillez contacter votre association.
- **Aide aux formulaires :** L'AÉRA propose son assistance pour remplir divers formulaires par voie électronique afin d'accommoder sa clientèle dans cette tâche. Ce service est offert gratuitement.
- **Clinique d'impôt :** L'AÉRA offre à ses membres la possibilité de faire faire leurs rapports d'impôts par un comptable travaillant au bureau.

Soutien aux membres-parents :

- Visioconférences caractérisées
- Groupe de soutien adapté
- Assistance personnalisée
- Café-rencontres thématiques

Objectifs visés :

- ✓ Créer des liens significatifs
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude associé au vécu quotidien
- ✓ Favoriser l'échange et le partage entre les parents
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance

Sensibilisation auprès de la population générale :

- Revendiquer des accommodations pour la cause
- Travailler sur les enjeux sur les tables de concertation
- Renseigner la population rencontrée dans les endroits publics

La directrice générale s'adapte aux différentes demandes et besoins de la clientèle. Elle est disposée à coordonner les services conférés à celle-ci afin de répondre à l'émergence de nouveaux besoins spécifiques, communs ou individuels. En effet, elle démontre une grande disponibilité pour venir en aide aux personnes requérant les services de l'association.

Cette année, l'association a adapté ses offres de services et ses formations pour continuer de desservir sa clientèle avec des services adaptés à la situation particulière à laquelle nous faisons face actuellement. En effet, l'organisme a effectué un virage informatique et fait usage des différentes plateformes informatiques notamment Zoom et des réseaux sociaux pour diffuser ses informations et ses services.

La pluralité des offres de services dispensés à la clientèle de la région Mauricie et Centre-du-Québec s'est démarquée cette année. Cela a permis à l'association de desservir une clientèle plus large incluant non seulement les personnes ayant une déficience visuelle mais également la population générale et les différents organismes gouvernementaux et communautaires avec lesquels elle a travaillé. Par conséquent, l'association est à présent davantage connue auprès du public et des autres organismes.

Les comptes-rendus de chacune des activités que propose l'association sont divulguées ci-après. Les informations telles que les objectifs auxquels elles répondent, le nombre de participants ayant pris part auxdites activités, la durée de celles-ci ainsi que les commentaires évoqués par la clientèle sont rapportées dans ces résumés descriptifs.

Les conférences

Durée : 1 heure et demie par conférence

Buts et objectifs :

- ✓ Accroître l'autonomie par le partage de connaissances et favoriser l'adaptation de la personne
- ✓ Consolider la confiance en soi
- ✓ Stimuler la réalisation et l'accomplissement de soi
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres
- ✓ Favoriser la mise en action
- ✓ Informer la clientèle sur diverses thématiques

Vie associative :

- ✓ Les participants échangent des trucs et astuces associées à la thématique abordée
- ✓ Les participants maintiennent les liens créés et s'apportent mutuellement aide et soutien notamment par des appels amicaux et par le partage de trucs et astuces en lien avec la déficience visuelle.
- ✓ De plus, l'AÉRA a organisé un concours en lien avec les conférences données par l'intervenante sociale. Ainsi, à

chaque fois qu'une personne participait à l'une des conférences animées par l'intervenante sociale, elle recevait un billet de participation pour le tirage au sort de deux personnes se méritant un souper au restaurant avec la directrice générale et l'intervenante sociale. Ce concours avait pour but de souligner le lancement de ces nouvelles activités.

Par le biais de cette activité, l'AÉRA a rejoint 42 personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 6
- 41-55 ans : 12
- 56-65 ans : 14
- 66-79 ans : 7
- 80 ans et plus : 2

L'isolement relationnel et le sentiment de solitude

Introduction de la conférence :

Vous arrive-t-il de vous sentir seul(e), délaissé(e) ou même ignoré(e) par votre entourage? Votre solitude vous fait-elle souffrir? Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une de ces questions, peut-être que vous vivez de l'isolement.

Lors de cette vidéoconférence, animée par Paméla Désautels, intervenante sociale à l'AÉRA et détentrice d'un baccalauréat en psychologie, nous avons démystifié ce qu'est l'isolement en répondant aux diverses questions suivantes : Qui sont les personnes les plus à risque? À quoi peut-on reconnaître que l'on vit de l'isolement (ou qu'une personne

autour de nous en vit) ? Quelles pistes de solutions s'ouvrent à nous, lorsqu'on est victime de l'isolement ?

*Prendre note que le document informatif relatif à cette conférence a été distribué à tous les membres de l'association et a été apposé en annexe de ce présent rapport annuel.

Suggestion pour une bonne routine de quarantaine

Introduction de la conférence :

Le confinement en cette période de pandémie peut être difficile à gérer par moment. Cette situation peut être stressante et cela est tout à fait normal. L'inconnu auquel nous faisons face est déstabilisant et peut amener à vivre de l'anxiété. Lors de cette conférence, plusieurs façons de tirer avantage de cette situation pour le moins extraordinaire ont été explorées et des trucs pour la gestion du stress ont été révélés.

L'intervenante sociale de l'AÉRA a présenté cette conférence via la plateforme Zoom.

*Prendre note que le document informatif relatif à cette conférence a été distribué à tous les membres de l'association et a été apposé en annexe de ce présent rapport annuel.

Conférence de la Fondation INCA

Objectifs visés par cette présentation :

- ✓ Sensibiliser à la perte de vision
- ✓ Introduction à la santé visuelle
- ✓ Faire connaître les programmes et services de la Fondation INCA

Conférence sur l'orientation et la mobilité

Description de l'activité :

Une conférence présentée par Isabelle Roch, responsable en orientation et mobilité, CIUSSS-MCQ durant laquelle les thèmes suivants ont été abordés :

- les différents embouts de la canne ;
- les différentes longueurs de canne ;
- les techniques de déplacement avec une canne ;
- l'utilisation du chien guide ;
- les déplacements sécuritaires ;
- les intersections les mieux adaptées ;
- les feux sonores ;
- les nouvelles technologies ;
- une période de questions.

La détresse psychologique

Introduction de la conférence :

Les troubles mentaux et les dépendances sont des maux invisibles qui touchent de plus en plus de Canadiens et dont personne n'est à l'abri. En effet, un Canadien sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie selon Statistiques Canada. En ces temps de pandémie, nous observons que la détresse psychologique est en hausse. Cette conférence avait pour but de démystifier la détresse psychologique, savoir l'identifier et la comprendre. De plus, les conséquences survenues en raison de l'éclosion de la pandémie et du

confinement qui nous a été imposé pour freiner la propagation du virus ont été parcourues.

*Prendre note que le document informatif relatif à cette conférence a été distribué à tous les membres de l'association et a été apposé en annexe de ce présent rapport annuel.

Au-delà des maux

Introduction de la conférence :

Une conférence, animée par le psychologue Alain Bellemare, lors de laquelle étaient présentés les tabous et les préjugés à l'égard des personnes souffrant de problèmes de déficience visuelle et les conséquences observées chez elles. Cette conférence visait essentiellement à sensibiliser la population sur les enjeux de ces tabous et de ces préjugés sur la personne.

Les saines habitudes de vie

Description de l'activité :

Une conférence sur les saines habitudes alimentaires et d'exercice physique qui a été présentée par Véronique Chrétien, kinésiologue.

Les peurs

Ordre du jour de la conférence :

1. Ouverture et présence des participants
2. Définition : qu'est-ce que la peur ? Quelles sont les caractéristiques qui définissent la peur ?
3. La peur est-elle normale ?
4. Quand la peur devient pathologique...

5. Quelles sont les peurs le plus communes ?
6. Discutons de vos peurs...
7. Quels moyens peut-on utiliser pour gérer nos peurs ?
8. Appréciation des participants
9. Clôture de la conférence

*Prendre note que le document informatif relatif à cette conférence a été distribué à tous les membres de l'association et a été apposé en annexe de ce présent rapport annuel.

Présentation de l'application et du site web Ami Télé

Description de la formation :

Durant cette formation, un formateur technique a renseigné les participants sur la navigation dans le site web Ami-Télé et sur l'utilisation de leur application mobile.

Les formations en technologie adaptée

Type d'activité : Formation

Session offerte : en continu durant toute l'année

Durée : variable entre une heure et demie et trois heures

Fréquence : aux deux semaines

Contribution du participant : Le fond d'urgence du Canada a émis un financement pour ce projet ce qui nous a permis d'offrir ces formations gratuitement à notre clientèle.

Description de l'activité :

Les formations en technologie adaptée sont dispensées par un technicien qualifié et diffusées par vidéoconférence via la plateforme Zoom. Elles ont pour objectif de conforter l'autonomie des personnes ayant une déficience visuelle en détaillant le fonctionnement et les spécificités des divers outils ou logiciels adaptés (JAWS, NVDA, NFC, etc.) contribuant à l'accomplissement de diverses responsabilités et autres activités quotidiennes. De plus, les formations en technologie permettent à la clientèle de se familiariser avec certaines plateformes de services sur le web (ex : Amazon, épicerie en ligne, Zoom, etc.) et d'en favoriser l'accessibilité et l'utilisation. Les thèmes abordés lors de ces formations sont divulgués ci-après.

Buts et objectifs :

- ✓ Permettre l'accès à des outils adaptés
- ✓ Familiariser la clientèle avec les outils d'adaptation
- ✓ Renforcer l'autonomie et l'adaptation de la personne
- ✓ Renseigner la clientèle

- ✓ Offrir du soutien technique
- ✓ Favoriser la mise en action
- ✓ Soutenir et maintenir les outils d'adaptation en déficience visuelle
- ✓ Rendre les outils adaptés, les applications et les sites web plus accessibles et plus simple à utiliser
- ✓ Faciliter le quotidien des personnes ayant une déficience visuelle
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres
- ✓ Briser l'isolement

Vie associative :

Lors de ces formations, les participants créent des liens et échanges entre eux. Ils partagent leur savoir-faire et s'entraident lors de difficultés techniques. Ils se soutiennent dans leurs apprentissages et veillent à la compréhension de tous et chacun.

De plus, pour chaque participation à une formation en technologie, les membres obtenaient une chance de remporter une heure de formation et/ou de soutien technique octroyé par Alexandre Bellemare. Une gracieuseté offerte par l'association qui a profité à deux heureux gagnants.

Les données statistiques :

Au total, l'association a gracieusement consenti 32 heures de formation de qualité en technologie adaptée.

Par le biais de ces formations, l'AÉRA a rejoint 24 personnes différentes.

Nombre de participants : 18 membres

6 non-membres

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 4
- 41-55 ans : 3
- 56-65 ans : 12
- 66-79 ans : 3
- 80 ans et plus : 1

Astuces JAWS

Durée : 1 heure

Lors de cette formation, différentes astuces avec le logiciel JAWS telles que numériser des PDF ou des documents à l'aide d'un scanner, lire des éléments plus difficiles à atteindre grâce au curseur JAWS et tactile, utiliser l'historique de la synthèse vocale, utiliser les marqueurs de position et ajouter du texte à un presse papier déjà existant, etc. ont été dévoilées aux participants.

Assistant vocaux et haut-parleurs intelligents

Durée : 2 heures

Cette formation avait pour objet de démontrer qu'est-ce que les haut-parleurs intelligents peuvent faire pour venir en aide aux personnes déficientes visuelles et d'expliquer les différentes fonctions et particularités des divers modèles disponibles sur le marché tels que Echo d'Amazon, Google Home, Homepod, etc. Les prérequis pour disposer d'un nouvel ami virtuel, les caractéristiques de chacun des assistants et

les points positifs et négatifs des différents modèles ont été exposés aux participants.

Saisie braille à l'écran pour utilisateurs de produits iOS

Durée : 1 heure

Différentes astuces sur la saisie braille sur iPhone, iPad ou iPod ont été énoncées de sorte que les utilisateurs de cette technologie puissent lire et écrire plus rapidement, soit à la même vitesse que s'ils le feraient sur un clavier braille de style Perkins. Le technicien a indiqué aux apprenants la façon d'activer l'option de la saisie braille et comment la paramétrer. Il a également aiguillé les apprentis sur la façon de calibrer l'écran et de placer leurs doigts pour utiliser au mieux cette fonction. Puis, il a enseigné les différents gestes disponibles et ce, considérant que la saisie braille à l'écran supporte la saisie en braille intégral ainsi que la saisie braille abrégé. Cette utilité permettra également aux utilisateurs de gagner en rapidité lors de la navigation sur le web. Cette formation s'adressait à des utilisateurs de braille ayant une bonne connaissance du système et une aisance à écrire avec un clavier de style Perkins à une vitesse acceptable.

Facebook

Durée : 1 heure

Les participants ont appris comment naviguer dans l'interface de Facebook sur iOS ainsi que dans l'interface web de la version mobile m.facebook.com qui peut être utilisée avec n'importe quel navigateur. Ils ont assimilé des moyens efficaces pour lire les plus récents postes de leurs amis, commenter, trouver des amis et publier des nouvelles sur leur fil d'actualité. Ils ont également eu l'opportunité d'explorer les

bases de Messenger, soit lire, écrire et recevoir des messages textuels et audio.

Commande sur amazon.ca

Durée : 2 heures

Grâce à Amazon qui offre une plate-forme accessible, les personnes handicapées visuelles ont la possibilité de faire leurs achats de tous les jours en toute autonomie sur le web. Le technicien a guidé les auditeurs sur la plate-forme et leur a indiqué comment procéder pour faire la recherche de produits, lire les descriptions des produits, poser des questions, voir les évaluations, comparer des prix et bien plus encore. Il les a également renseignés sur le programme « subscribe and save » qui permet de planifier des livraisons récurrentes de certains produits du quotidien tel que de la nourriture, des produits d'hygiène ou tout autre produit renouvelable.

NFC (Near Field Communication)

Durée : 2 heures

Pour utiliser la technologie NFC, un iPhone 7, un modèle supérieur ou encore un téléphone Android disposant d'un lecteur NFC est requis. NFC est l'acronyme de Near Field Communication ou communication en champ proche. Il s'agit de tags autocollants peu dispendieux qui permettent d'identifier des objets, d'exécuter des actions en touchant simplement le tag, de stocker les informations d'une carte d'affaire, etc. Le formateur a signalé aux apprenants comment programmer leurs propres tags, les relire, identifier des objets avec ceux-ci et même, comment faire quelques

automatisations comme appeler leur meilleur ami dès que leur téléphone entre en contact avec le tag.

Clew

Durée : 1 heure

Clew est une application d'orientation intérieure basée sur la technologie Apple Arkit qui utilise la caméra du téléphone intelligent ainsi que le détecteur d'inertie de celui-ci. Grâce à cette application, une personne non-voyante peut enregistrer une route en prédéfinissant un point précis pour le départ et un second point pour l'arrivée. Ensuite, lorsque la personne souhaite obtenir des instructions sur ce même trajet, Clew peut lui offrir des indications vocales et sensorielles. Les participants ont donc eu l'opportunité d'en apprendre davantage sur la façon de créer des routes, de tenir leur téléphone lors des déplacements et d'enregistrer leurs points d'intérêt. Malgré le fait que l'interface de l'application soit en anglais, l'application dispose de très peu de contrôles et est simple d'utilisation, même pour un utilisateur francophone.

Initiation à NVDA

Durée : 1 heure

Les utilisateurs de JAWS souhaitant découvrir NVDA pour accomplir certaines tâches ont été interpellés par cette formation. Ils ont été informés de la façon d'installer NVDA et de configurer sommairement ce dernier. Ils ont également eu l'occasion d'observer les principales différences avec le lecteur d'écran JAWS lors de la navigation dans les applications Windows et sur le web. Le technicien a communiqué les principaux raccourcis de ce lecteur d'écran et il a transmis aux participants une liste complète des raccourcis disponibles. Le

formateur a offert son aide en cas de besoin pour les utilisateurs souhaitant approfondir leurs apprentissages.

Skype pour Windows

Durée : 1 heure

Cette formation s'adressait en priorité aux utilisateurs de NVDA, bien que certaines instructions soient ressemblantes à la plus récente version de JAWS. D'ailleurs, des informations concernant le logiciel JAWS ont été fournies à la fin de la formation. Lors de cette conférence, les participants ont été renseigné sur la manière de gérer leurs contacts, de faire des appels Skype, de créer des groupes et d'envoyer des messages textuels. Le formateur a également présenté les différents raccourcis clavier de Skype ainsi que la meilleure façon de naviguer dans l'interface de ce logiciel qui cache parfois certains problèmes d'accessibilité. Pour un confort optimal, il préconise la version de bureau du logiciel Skype.

BlindSquare – GPS pour non-voyant

Durée : 3 heures

Lieu : au bureau, combiné à marche exploratoire à l'extérieur

Lors de cet atelier, les utilisateurs novices en ont appris davantage sur le fonctionnement de l'application grâce à une séance théorique d'environ une heure à une heure et demie. Ils ont discerné comment faire des recherches de points d'intérêt, entrer une adresse et créer une route en utilisant Google Maps en conjonction avec BlindSquare. Finalement, ils ont eu l'opportunité de faire une marche exploratoire à l'extérieur afin de tester l'utilisation de l'application, de constater ses limitations et de saisir comment prévenir les faux pas qui peuvent rapidement se produire sachant que ni

BlindSquare ni Google Maps ne feront un guidage tour par tour.

Épicerie en ligne

Durée : 2 heures

Le technicien a expliqué comment utiliser le site web de iga.net pour faire une commande d'épicerie en toute autonomie. Il a rapporté la façon de rechercher des produits, de les ajouter au panier et de planifier la livraison. Il a aussi révélé les différentes options disponibles sur le site et leurs impacts sur le processus de livraison de la commande.

Réorganisation de l'écran d'accueil d'iOS et explorations des réglages clavier

Durée : 1 heure et demie

Les adeptes de iPhone et de iPad ont vu les procédures à suivre pour déplacer les icônes de leurs applications préférées à un endroit précis sur leur écran d'accueil. Ils ont également reçu plusieurs astuces, notamment des raccourcis clavier pour écrire plus rapidement.

Initiation au correcteur orthographique de Microsoft Word et navigation dans le ruban

Durée : 1 heure

Pour les personnes non-voyantes qui utilisent couramment le logiciel Microsoft Word pour la rédaction de documents, cette formation a été l'occasion d'approfondir leurs connaissances sur la façon d'utiliser le correcteur orthographique intégré dans Microsoft Word et de se déplacer

sur le ruban. Notons que ces mêmes principes s'appliquent aux logiciels Excel, Powerpoint et Outlook.

Le Salon

Durée: 1 heure

Grâce au logiciel pour Windows Le Salon, les personnes ayant une déficience visuelle ont la possibilité de se divertir en jouant à des jeux de société et ce, grâce à une interface entièrement accessible pour les utilisateurs de lecteur d'écran. Cette plate-forme compte plus de 30 jeux divers tel que les échecs, le criblé, Monopoly, Backgammon, Poker Black Jack, Bataille Navale et plusieurs autres ! Bien qu'il ait été impossible de couvrir tous les jeux durant cet atelier dirigé, les participants ont examiné la procédure à suivre pour obtenir les règles et les instructions de tous les jeux et ils ont entrevu le fonctionnement général de quelques jeux de bases. Lors de cette séance d'information, ils ont également exploré la plate-forme web du Salon, leur permettant aussi d'en profiter sur leur appareil intelligent iPhone, iPad, Android...

WhatsApp

Durée : 1 heure

WhatsApp est une application très populaire qui offre plusieurs fonctionnalités intéressantes pour l'échange de messages vocaux ou textuels, de fichiers, d'enregistrements audio, etc. Cette application permet aussi de faire des appels en petit groupes. Cette formation visait à faire découvrir ce média de communication à la clientèle déficiente visuelle afin qu'elle puisse profiter de ces avantages. Ainsi, les participants ont vu comment se créer un compte, comment trouver des amis et comment interagir avec ceux-ci. Pour une utilisation

optimale, le technicien a recommandé l'acquisition d'un iPhone possédant les dernières mises à jour disponibles.

Explication des diverses options de JAWS

Durée : 2 heures

Durant cette formation, le technicien a démontré la puissance du lecteur d'écran JAWS en décrivant les différentes options auxquelles l'utilisateur peut avoir recours pour maximiser les bénéfices que peut apporter cet outil essentiel aux non-voyants lors de la navigation sur ordinateur.

Formation ICI TOU.TV et TVA Mobile

Durée : 1 heure

Les applications ICI TOU.TV et TVA Mobile sont exploitables depuis un téléphone intelligent ou une tablette grâce au lecteur d'écran VoiceOver et permettent aux téléphiles d'écouter leurs émissions et séries télévisuelles préférées où et quand ils en ont envie.

Lors de cette formation, le technicien a parcouru les différents contenus disponibles dans l'une ou l'autre de ces applications et a précisé comment gagner en autonomie lors de la recherche de contenu, apprendre à gérer les écrans disposants de plusieurs animations avec lesquels le VoiceOver a parfois de la difficulté, consulter les grilles horaires, se familiariser avec le lecteur multimédia, etc.

Les participants ont été avisés que certaines émissions nécessitent de disposer d'un abonnement payant, toutefois, les deux applications dont il a été question offrent également

un vaste inventaire de contenu disponible tout à fait gratuitement.

Formation sur Spotify

Durée: 2 heures

Pour écouter de la musique en toutes circonstances, le service de musique Spotify est tout à fait approprié. Il offre la possibilité d'écouter sa musique favorite et de découvrir de nouveaux artistes ou styles musicaux.

Spotify est accessible avec un lecteur d'écran et il est utilisable tant sur PC que sur mobile (Android et iOS). Lors de cette formation, les deux plateformes ont été explorées. Toutefois, c'est l'application Spotify pour iOS qui a été examinée le plus en profondeur, sachant que Spotify sur mobile offre davantage de possibilités et est, en général, plus simple d'utilisation.

Lors de cette formation, les participants ont observé comment naviguer dans l'interface de Spotify avec VoiceOver et NVDA, construire leur bibliothèque musicale, rechercher des titres selon leurs intérêts, découvrir de nouvelles œuvres grâce aux listes de lectures variées et bâtir leurs propres listes. De plus, les options permettant d'utiliser Spotify depuis les haut-parleurs intelligents ont été identifiées.

Pour pleinement bénéficier de Spotify, le technicien a fortement recommandé aux utilisateurs de disposer d'un compte Premium puisque plusieurs fonctions pourraient ne pas être disponibles via un compte gratuit. Entre autres, le compte gratuit ne permet pas d'écouter un titre ou un album précis, mais uniquement du contenu s'y apparentant.

Configuration de Windows

Durée : 2 heures

Le formateur a indiqué les directives de configuration sur Windows afin d'optimiser l'emploi d'un lecteur d'écran. Il a également annoncé la procédure de connexion à un réseau wifi.

Formation sur l'utilisation du Calendrier iOS et l'achat de contenu multimédia sur iTunes

Durée : 2 heures

Cette formation était divisée en deux parties. Dans un premier temps, le technicien a énoncé comment noter des rendez-vous sur le calendrier d'un iPhone ou d'un iPad. En effet, l'application Calendrier sur iOS permet d'avoir une vue d'ensemble sur son agenda, de noter ses rendez-vous les plus importants, de programmer des alarmes (histoire de ne plus manquer un rendez-vous) et même, de créer des rendez-vous et des calendriers à partager avec sa famille, ses amis ou ses collègues de travail. Toutes ces fonctionnalités du calendrier iOS ont été signalées.

Dans la seconde partie de cette formation, le technicien a exploré l'application iTunes Store avec les participants. Cette dernière permet d'acheter du contenu multimédia comme des films, de la musique et bien plus encore, le tout directement depuis un téléphone ou une tablette Apple. Pour ce faire, les utilisateurs doivent disposer d'un identifiant Apple et connecter leur iPhone ou leur iPad à celui-ci.

Formation Uber Eats

Durée : 1 heure et demie

Uber Eats est disponible à Trois-Rivières depuis peu. En ces temps de Covid-19, cette application peut s'avérer particulièrement utile. Cette conférence, s'adressant aux plus gourmands, a été l'occasion pour plusieurs de découvrir une application leur permettant de commander, depuis leur téléphone intelligent, des mets provenant d'une grande variété de restaurants et de recevoir le tout livré directement à leur porte.

Le formateur a dirigé les participants lors de la navigation sur cette nouvelle application. Ils ont ainsi été introduit sur la façon de se créer un compte, de choisir un restaurant, d'accéder aux promotions, de consulter un menu et de choisir ce qui les intéressait. Ils ont également constaté comment procéder au paiement directement dans l'application (aucun paiement ne se faisant en main propre) et, finalement, comment consulter les reçus. Ainsi, les participants ont eu l'occasion d'observer comment se déroule le processus de la préparation à la livraison de la commande.

Les ateliers d'échanges

Buts et objectifs :

- ✓ Développer l'autonomie
- ✓ Consolider la confiance en soi
- ✓ Stimuler la réalisation et l'accomplissement de soi
- ✓ Contrecarrer la solitude
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude associé au vécu quotidien
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres
- ✓ Soutenir et maintenir les outils d'adaptation en déficience visuelle (café techno)
- ✓ Promouvoir l'adaptation de la personne dans son quotidien
- ✓ Favoriser la mise en action
- ✓ Proposer un contexte d'éducation sociale (cuisine collective)
- ✓ Renseigner la clientèle

Vie associative :

Les participants échangent des trucs et astuces associées à la thématique abordée. De plus, les participants maintiennent les liens créés et s'apportent mutuellement du soutien et de

l'aide notamment par des appels amicaux et par le partage de trucs et astuces en lien avec la déficience visuelle.

Nombre de personnes différentes rejointes : 24 personnes rejointes lors de ces ateliers.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 4
- 41-55 ans : 7
- 56-65 ans : 9
- 66-79 ans : 2
- 80 ans et plus : 1

Causeries par vidéoconférence Zoom

Durée : 1 heure et demie par rencontre.

Les causeries sont offertes gratuitement par vidéoconférence Zoom un mardi par mois et se sont échelonnées sur sept mois au cours de l'année.

Description de l'activité :

Les causeries traitent de différents thèmes de la vie quotidienne et/ou de sujets informatifs. Elles offrent un contexte d'échange entre les membres de la clientèle afin de combattre l'isolement et de réduire le sentiment de solitude. Ce type de conférence permet à l'association de dispenser un service personnalisé à une clientèle plus éloignée. Lors de ces conférences, les participants échangent sur leur quotidien, partagent des anecdotes ou des trucs et astuces, discutent d'actualité, de livres ou de musique, ils parlent de leur

expérience avec l'association, etc. Des sujets concernant la thématique de la déficience visuelle sont également abordés lors de ces conférences.

Au total, sept causeries portant sur diverses thématiques ont eu lieu.

Vie associative :

Les participants suggèrent des thèmes à aborder et décident, entre eux, les sujets principaux en tenant compte des intérêts de chacun. De plus, ils s'impliquent dans l'animation des rencontres.

Buts et objectifs :

- ✓ Offrir de l'information aux membres conformément à leurs intérêts et suggestions
- ✓ Discuter de diverses thématiques
- ✓ Contrecarrer la solitude
- ✓ Proposer de l'information sur les aides techniques
- ✓ Créer des liens significatifs
- ✓ Offrir du soutien et un contexte de partage

Les données statistiques :

Lors d'une conférence, le nombre de participants varie entre cinq et neuf personnes. Au cours de l'année, les conférences téléphoniques ont profité à dix-sept membres de la clientèle.

Les causeries ont rejoint 17 personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 0
- 41-55 ans : 3
- 56-65 ans : 9
- 66-79 ans : 4
- 80 ans et plus : 1

Répartition du nombre de participants par région desservie :

- Trois-Rivières : 6
- Louiseville : 1
- Maskinongé : 1
- Shawinigan : 3
- La Tuque : 1
- Nicolet-Yamaska : 1
- Victoriaville : 1
- Drummondville : 3

Commentaires des participants :

- Les causeries nous apportent un moment agréable très attendu où nous avons l'occasion de sortir du quotidien et de briser notre solitude.
- Ce moment de rencontre nous permet de mieux connaître les autres membres et de cibler des personnes ressources pour nous apporter de l'aide subséquemment.
- Les conférences téléphoniques sont un contexte d'échange sur notre quotidien, nos anecdotes personnelles, nos états d'âme et nous permettent d'aller chercher du soutien de la part des membres autour de

différentes thématiques qui n'ont pas toujours attiré directement à la déficience visuelle.

Activités estivales

Description et vie associative :

Une rencontre d'échange, animée par un membre de l'association, sur les projets envisagés pour la période estivale. Les participants ont discuté de leur passion, notamment la plantation d'un potager, l'aménagement de plates-bandes florales, etc.

Buts et objectifs :

- ✓ Contrecarrer la solitude
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres

Six personnes, dont l'âge est compris entre 55 et 65 ans, ont pris part à cette activité d'échanges.

Les amis du lundi

Description de l'activité :

Il s'agit d'un groupe de discussion, organisé deux fois par mois, les lundis de 10h00 à 14h00. Cette activité a été animée par Annik Robidoux membre de l'AÉRA depuis plusieurs années. Les participants ont eu l'occasion d'échanger entre

eux, de dîner ensemble et de prendre part à une activité thématique organisée par l'animatrice. Au total, six rencontres ont eu lieu. Malheureusement, depuis le mois de novembre, cette activité a été suspendue, considérant les besoins spécifiques de la clientèle déficiente intellectuelle et visuelle visée par ce groupe de discussion et les contraintes occasionnées par l'état de la situation actuelle ne permettant pas les rencontres en présentiel.

Buts et objectifs :

- ✓ Développer l'autonomie
- ✓ Consolider la confiance en soi
- ✓ Stimuler la réalisation et l'accomplissement de soi
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude associé au vécu quotidien
- ✓ Favoriser l'inclusion
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les participants
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Familiariser la clientèle avec les outils d'adaptation
- ✓ Offrir un contexte d'apprentissage dans un environnement sécuritaire
- ✓ Informer la clientèle sur diverses thématiques
- ✓ Élargir la portée des services dispensés par l'association

Vie associative :

L'animation de ce groupe d'échange est prodiguée par un membre de l'association. Les participants s'apportent mutuellement de l'aide et du soutien. Par le biais de cette activité, l'association promeut l'entraide et la création de liens significatifs au sein de sa clientèle.

Par le biais de cette activité, l'AÉRA a rejoint cinq personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 1
- 41-55 ans : 0
- 56-65 ans : 2
- 66-79 ans : 2
- 80 ans et plus : 0

Souper-rencontre à Drummondville

Une rencontre conviviale durant laquelle les participants ont partagé un repas réconfortant et ont discuté librement de leurs intérêts afin d'apprendre à mieux se connaître et créer des liens significatifs entre eux.

Durée : 2 heures

Il n'y a pas de frais pour la participation à cette activité ; le participant doit simplement payer ce qu'il consomme.

Buts et objectifs :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Créer et maintenir de liens significatifs
- ✓ Élargir la portée de nos services
- ✓ Faire connaître l'association
- ✓ Favoriser l'inclusion des membres
- ✓ Donner de l'information et des références à la clientèle

Vie associative :

Lors de cette rencontre, les participants ont fait preuve d'entraide et ont tous participé à l'animation de la discussion en soumettant leurs intérêts. Par la suite, un des participants local a guidé les personnes présentes à travers le centre-ville afin d'y visiter les points d'intérêts.

Les données statistiques relatives à la participation :

Par le biais de cette activité, l'AÉRA a rejoint six personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge:

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 1
- 41-55 ans : 1
- 56-65 ans : 2
- 66-79 ans : 2
- 80 ans et plus : 0

Café-rencontres virtuels

Description de l'activité :

Les cafés-rencontres représentent une occasion idéale pour favoriser les nouvelles rencontres, l'échange, le partage, la diffusion d'information à la clientèle, tels que les services offerts par l'AÉRA et, par le fait même, les cafés-rencontres permettent de faire de la sensibilisation sur la réalité d'une personne handicapée visuelle.

Buts et objectifs :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Créer et maintenir de liens significatifs
- ✓ Élargir la portée de nos services
- ✓ Faire connaître l'association
- ✓ Favoriser l'inclusion des membres
- ✓ Donner de l'information et des références à la clientèle

Vie associative :

Les membres présents dans les cafés-rencontres partagent leurs trucs et astuces pour mieux adapter leur vie de tous les jours. Les participants échangent leurs coordonnées afin de garder contact dans le but de s'entraider, se porter assistance, se soutenir entre eux ou s'échanger des conseils.

Les données statistiques relatives à la participation :

Lors des cafés-rencontres virtuels, l'AÉRA a rejoint 18 personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge:

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 1
- 41-55 ans : 3
- 56-65 ans : 7
- 66-79 ans : 5
- 80 ans et plus : 2

Café-techno

Description de l'activité :

Le café-techno est une occasion de discuter des outils technologiques adaptés tels que l'iPhone, les logiciels adaptés pour ordinateur, les applications adaptées, etc. Nos formateurs en technologie adaptée, ont animé ces rencontres et ont répondu aux questions des participants concernant les appareils technologiques.

Durée : 1 heure et demie

Buts et objectifs :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres

- ✓ Soutenir et maintenir les outils d'adaptation en déficience visuelle
- ✓ Renforcer l'autonomie et l'adaptation de la personne
- ✓ Faciliter le quotidien des personnes ayant une déficience visuelle
- ✓ Favoriser la mise en action
- ✓ Informer la clientèle sur diverses thématiques

Vie associative :

Les participants ont contribué à la réussite de ces rencontres par leur intérêt et leur implication. Ils ont enchéri le partage avec leurs trucs et astuces personnels afin de venir en aide aux autres membres du groupe. Ils ont également apporté des suggestions de thèmes à aborder afin que les sujets explorés soient en accord avec leurs besoins et intérêt.

Les données statistiques relatives à cette activité :

Au cours de l'année, l'association a organisé sept café-techno, à raison d'une fois par mois, et a rejoint quinze personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 3
- 41-55 ans : 2
- 56-65 ans : 5
- 66-79 ans : 3
- 80 ans et plus : 2

Cuisine collective

Description de l'activité :

Une rencontre d'échanges sur les trucs et astuces visant à développer l'autonomie des personnes déficientes visuelles et à enrichir leur expérience culinaire lors d'une cuisine collective présentée sur la plateforme Zoom.

Durée : 1 heure

Buts et objectifs :

- ✓ Développer l'autonomie
- ✓ Consolider la confiance en soi
- ✓ Stimuler la réalisation et l'accomplissement de soi
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres
- ✓ Promouvoir l'adaptation de la personne dans son quotidien
- ✓ Favoriser la mise en action
- ✓ Proposer un contexte d'éducation sociale
- ✓ Renseigner la clientèle

Vie associative :

Les participants échangent leurs trucs et astuces pour cuisiner et partagent leurs recettes préférées. L'activité est dirigée vers les intérêts de tous et chacun. À la suite de cette activité, un des participants a appris à planifier ses repas, travailler avec une liste d'épicerie pour faciliter son organisation, à mieux se diriger dans l'épicerie lors de ses emplettes grâce à une meilleure connaissance de la disposition générale de celles-ci et à cuisiner pour lui-même de façon autonome grâce à l'aide et au soutien procuré par un membre de l'association qui lui a généreusement partagé son savoir-faire.

Les données statistiques relatives à cette activité :

Au cours de l'année, l'association a organisé trois cuisines collectives et a rejoint six personnes différentes dans le cadre de cette activité.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 0
- 41-55 ans : 2
- 56-65 ans : 2
- 66-79 ans : 2
- 80 ans et plus : 0

Les Bouquineurs

Description de l'activité :

À l'automne, l'association a introduit une nouvelle activité d'intérêt dans sa programmation. Lors de ces rencontres, les amateurs de lecture ont eu l'occasion d'échanger sur des sujets tels que leurs auteurs préférés, leur type de livre favori, etc. De plus, à chaque mois, une suggestion de lecture est émise et les lecteurs font part de leur expérience de lecture, partagent leurs commentaires, leurs perceptions et même leur interprétation de leur lecture du moment. Cette expérience collective permet également aux bouquineurs de découvrir de nouveaux styles de romans et d'élargir leurs intérêts.

Durée : 1 heure et demie

Buts et objectifs :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude associé au vécu quotidien
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres

Vie associative :

Chacun partage ses intérêts, soumet des suggestions de lecture au groupe et discute de son expérience de lecture.

Aussi, un membre s'est désigné volontaire pour procéder au téléchargement de livres audio dans un souci d'accessibilité pour tous des lectures entreprises par le groupe.

Les données statistiques relatives à cette activité :

Au cours de l'année, les bouquineurs se sont réunis sept fois à raison d'une fois par mois. L'association a rejoint huit personnes différentes dans le cadre de cette activité.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 0
- 41-55 ans : 1
- 56-65 ans : 2
- 66-79 ans : 4
- 80 ans et plus : 1

Les Mélomanes

Description de l'activité :

Pour les amateurs de musique de tout genre, l'association a organisé une nouvelle activité mensuelle dès l'automne. Le groupe s'est réuni sept fois. À l'occasion de la grande première, l'AÉRA a invité deux jeunes musiciens à orchestrer un récital de violon et de violoncelle. Le groupe a également accueilli une jeune femme aveugle très inspirante qui est venue témoigner de ses talents musicaux au chant, à la trompette et au piano avec brio.

Lors de cette activité d'intérêt, les participants ont pu partager leur amour de la musique, discuter de diverses thématiques en lien avec la musique, explorer différents styles musicaux et en apprendre davantage sur l'histoire et les caractéristiques de ces derniers.

Afin de s'adapter aux conditions actuelles, l'association a procédé à des rencontres virtuelles sur la plateforme Zoom. Les participants ont toutefois eu la chance de vivre cette expérience en présentiel au sein des bureaux de l'AÉRA à deux reprises avant la mise en place des mesures restrictives.

Durée : 2 heures

Buts et objectifs :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude associé au vécu quotidien
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres

Vie associative :

Quelques membres ont fait des recherches sur les faits historiques du développement de certains styles tel que le jazz et la country américaine. Puis, ils ont partagé leurs connaissances avec les participants au sujet de leurs styles musicaux favoris en spécifiant leurs caractéristiques et les multiples variantes y étant associées.

Les données statistiques relatives à cette activité :

Cette activité de groupe a rejoint vingt personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 3
- 41-55 ans : 5
- 56-65 ans : 7
- 66-79 ans : 4
- 80 ans et plus : 1

Les formations sur mesure

Description :

Les formations sur mesure sont dispensées aux personnes ayant besoin d'un soutien personnalisé répondant à un ou des besoins spécifiques. Elles peuvent être prodiguées à une seule personne ou à un groupe de personnes, selon la concordance des besoins évoqués. Elles peuvent être dispensées en présentiel, au bureau, par téléphone ou par visioconférence, selon la convenance du ou des demandeur(s). De façon générale, ce service ponctuel est octroyé hebdomadairement.

Plusieurs thématiques et outils adaptés ont été explorés lors de ces formations, soit :

- Exploration des applications de base sur cellulaire (téléphone, texto, horloge, Face Time, etc.)
- Programmation des applications communes (notes et rappels, courriel, musique, calculatrice, plans, appareil photo, etc.)
- Usage du calendrier sur iPhone pour l'organisation des rendez-vous
- Groupe d'échange de trucs et astuces sur l'utilisation du iPhone
- Utilisation de l'application Accès D et d'autres de succursales financières telles que CIBC Banque Nationale, Banque Royale, etc.
- Utilisation des guichets automatiques

- Utilisation de la plateforme virtuelle Zoom à l'aide des raccourcis clavier adaptés
- Découverte de la navigation sur le web
- Démonstration des caractéristiques du Blindsquare et de son utilisation en temps réel
- Présentation du Google Home
- Présentation des applications populaires (Facebook, Messenger, Whatsapp, Skype, Netflix, Spotify, Youtube, Amazon, Kijiji, Fongo, Zoom, OneDrive, etc.)
- Mode d'emploi de l'application Uber
- Utilité de l'application BeMyEye
- Fonctionnalités de l'application CIA pour iPhone
- Recherche sur Safari
- Fonctionnalités de CamScanner
- Téléchargement des applications sur Apple Store
- Écoute de podcasts ou de balados
- Présentation de CAEB et SQLA, bibliothèques virtuelles
- Téléchargement de livres audio
- Lecture des nouvelles électroniques et des journaux
- Utilisation de l'application iTunes
- Etc.

Les données statistiques :

Ces formations personnalisées ont été consenties à 126 personnes différentes, dont 24 membres et 102 non-membres.

Nombre de personnes ayant eu recours au service selon les groupes d'âge:

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 42
- 41-55 ans : 50
- 56-65 ans : 33
- 66-79 ans : 0
- 80 ans et plus : 0

Marche exploratoire

Description de l'activité :

La marche exploratoire avait pour but de familiariser les participants avec les différents arrêts d'autobus, terminus et avec l'application Transit. L'intérêt d'une telle activité est de promouvoir l'autonomie de la personne afin qu'elle puisse se déplacer dans la ville de façon confiante et aisée pour répondre à ses besoins. Un membre animait cette rencontre et expliquait le fonctionnement et les particularités de l'application Transit. Afin de consolider les acquis et augmenter le sentiment de confiance, l'essai sur le terrain a été effectué. Les participants ont parcouru les différents circuits (Trois-Rivières, Drummondville, Cap-de-la-Madeleine). Ainsi, ils se sont familiarisés avec l'application et son fonctionnement, mais également avec les lieux physiques. Le GPS BlindSquare pour non-voyant et le

BuzzClip (détecteur d'obstacles) ont également été présentés lors des marches exploratoires.

Durée : la marche exploratoire s'étend sur une période allant de 4 à 6 heures.

Vie associative :

C'est un membre de l'association qui a animé l'atelier et qui s'est occupé de la gestion du groupe. Les membres ont participé à l'organisation préalable à l'atelier et ont émis leurs suggestions afin que ce dernier réponde bien à leurs besoins. Il y avait de l'entraide entre les participants du groupe lors des déplacements dans les différents terminus. De plus, les participants s'assuraient que l'information soit bien vulgarisée pour tous et bien comprise.

Buts et objectifs :

- ✓ Informer la clientèle
- ✓ Familiariser la clientèle avec les outils d'adaptation (l'application Transit et les terminus d'autobus)
- ✓ Offrir du soutien
- ✓ Favoriser la mise en action
- ✓ Développer et renforcer l'autonomie
- ✓ Promouvoir l'adaptation de la personne
- ✓ Faciliter le quotidien des personnes ayant une déficience visuelle
- ✓ Consolider la confiance en soi
- ✓ Stimuler la réalisation et l'accomplissement de soi

- ✓ Offrir un contexte d'apprentissage dans un environnement sécuritaire
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Inciter l'inclusion de la clientèle dans la communauté

Les marches exploratoires sont s'adressent à des groupes de 6 à 12 participants. L'association a rejoint 14 personnes différentes par le biais de cette activité.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 2
- 41-55 ans : 4
- 56-65 ans : 5
- 66-79 ans : 2
- 80 ans et plus : 0

Les ateliers de mise en forme

Les marcheurs

Description de l'activité :

L'AÉRA a organisé une nouvelle activité plein air ! Elle s'adresse aux personnes qui aime marcher ou qui ont envie de faire une promenade conviviale en groupe.

Les groupes de marches sont organisés occasionnellement, les samedis, suivis par un café-rencontre. Lesdits groupes de marches sont offerts dans différentes régions.

La toute première activité a eu lieu à Drummondville. Les participants ont exploré le centre-ville. Puis, ils ont parcouru,

à leur rythme, en dyade, un long segment de la promenade Rivia.

Malencontreusement, cette activité a été suspendue conséquemment à la dégradation de l'état de la situation associé à la pandémie, entraînant un resserrement des mesures en place. L'association reprendra cette activité dès que la situation le permettra.

Buts et objectifs :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude associé au vécu quotidien
- ✓ Favoriser l'inclusion
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Encourager l'échange et le partage entre les membres
- ✓ Proposer une mise en forme accessible
- ✓ Sensibiliser la population sur la cause de la déficience visuelle

Vie associative :

Les participants établissent une relation amicale dans un contexte convivial et rassembleur et font preuve d'entraide les uns envers les autres. Ils veillent mutuellement à leur aise et à leur sécurité. Ces excursions de groupe leur permettent d'explorer des lieux de randonnées pédestres inconnus avec un encadrement sécuritaire, inspirant la confiance.

Les données statistiques relatives à cette activité :

Cette activité de plein air a rejoint six personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 1
- 41-55 ans : 1
- 56-65 ans : 3
- 66-79 ans : 1
- 80 ans et plus : 0

Exercices adaptés

Activités dispensées : méditation et yoga, exercices adaptés, aérobic, exercices de respiration, etc.

Description de l'activité :

Les divers ateliers permettent aux participants d'intégrer l'activité physique dans leur quotidien.

Ces exercices adaptés sont dispensés par une kinésiologue. Celle-ci offre un service professionnel et se montre très sensible aux besoins des participants. Elle aide les participants à se sentir en confiance et à l'aise dans un contexte de groupe. Elle est très attentionnée aux problématiques de chacun, s'y adapte et veille à ce que chacun soit intégré au sein du groupe de façon adéquate.

L'activité est présentée hebdomadairement par visioconférence Zoom, en conformité avec les exigences sanitaires en vigueur. Les séances d'exercices sont offertes

aux sessions d'automne, d'hiver et de printemps. Les sessions d'automne et d'hiver comprennent douze séances de groupe et la session de printemps inclus, quant à elle, dix séances de groupe.

Aussi, la kinésiologue a réalisé un programme d'entraînement personnalisé et adapté aux conditions spécifiques de chaque participant.

En terminant, **l'association tient à remercier l'Unité Régionale de Loisirs et de Sports de la Mauricie pour sa généreuse contribution.** Un don de **1 410\$** de la part de l'organisme a été remis à l'AÉRA pour aider à financer ces ateliers. Grâce à cette subvention, l'association a pu procéder à l'achat et à la distribution de l'équipement nécessaire au bon déroulement de cette activité menée par une kinésiologue certifiée. Ce faisant, cette donation a contribué à réduire les coûts d'inscription et à offrir un suivi personnalisé en addition aux séances de groupe.

Durée : 1 heure par cours

Contribution du participant par session : 10\$ par personne

Vie associative :

Les différents exercices proposés permettent aux participants de découvrir une multitude de façons de se maintenir en forme et de bouger en toute confiance. Cela stimule également la découverte de soi et l'épanouissement de leur personne. Lors des séances d'exercices, les participants s'entraident et s'apportent mutuellement du soutien.

On remarque un changement important dans les habitudes de vie chez certains participants ; les exercices adaptés amènent les gens à s'épanouir et à adopter une meilleure hygiène de vie.

Les participants ont réalisé cette activité par le zoom. Chaque participant avait des objectifs personnels à réaliser et veillait à leur progression.

Buts et objectifs :

- ✓ Proposer une mise en forme accessible
- ✓ Permet de reprendre confiance en soi et d'accroître ses capacités pour intégrer des groupes réguliers
- ✓ Consolider la confiance en soi
- ✓ Favoriser l'inclusion
- ✓ Accroître l'autonomie
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude
- ✓ Créer de nouveaux liens significatifs et/ou les renforcer
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités

Les données statistiques :

Par le biais de cette activité de mise en forme adaptée, l'association a rejoint sept personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 2
- 41-55 ans : 2
- 56-65 ans : 2
- 66-79 ans : 1
- 80 ans et plus : 0

Séance de work out

Description de l'activité :

Dans le cadre d'un projet scolaire, les étudiantes de l'école secondaire des Pionniers devaient animer une activité communautaire. Elles ont choisi de présenter une séance d'exercice s'adaptant à tous les niveaux de mise en forme aux membres de l'AÉRA. La séance comprenait une période d'échauffement et des exercices cardio simples et accessibles pour tous. Elles ont pris part au programme et ont guidé les participants tout au long de la séance.

Buts et objectifs :

- ✓ Proposer une mise en forme accessible
- ✓ Permet de reprendre confiance en soi et d'accroître ses capacités pour intégrer des groupes réguliers
- ✓ Consolider la confiance en soi
- ✓ Favoriser l'inclusion
- ✓ Accroître l'autonomie
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude

- ✓ Créer de nouveaux liens significatifs et/ou les renforcer
- ✓ Accroître le sentiment d'appartenance
- ✓ Encourager la socialisation par la participation aux activités

Durée : 30 minutes

Vie associative :

Cette activité était animée bénévolement par trois étudiantes. De plus, les participants se sont montrés encourageants les uns envers les autres.

Les données statistiques :

Six personnes différentes ont participé à cette séance.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 2
- 41-55 ans : 2
- 56-65 ans : 2
- 66-79 ans : 0
- 80 ans et plus : 0

Les activités traditionnelles rassembleuses

Étant donné les restrictions quant aux activités dites présentielles, les activités traditionnelles ont été dispensées par visioconférence Zoom cette année.

Buts et objectifs :

- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Développer des liens significatifs
- ✓ Favoriser l'échange et le partage
- ✓ Renforcer le sentiment d'appartenance
- ✓ Atténuer le sentiment de solitude associé à la situation actuelle vécu au quotidien
- ✓ Offrir du répit
- ✓ Inciter la socialisation par la participation aux activités

Vie associative :

Les membres ont pris part à l'animation lors de ces activités traditionnelles adaptées à la réalité actuelle. De plus, les bénévoles ont procédé à la livraison à domicile des repas de cabane à sucre.

Cabane à sucre

Description de l'activité :

Cette coutume printanière permet aux participants de se rencontrer dans un contexte convivial pour échanger et partager une expérience commune. Cette activité rassembleuse, dispensée virtuellement, a permis de renforcer le sentiment d'appartenance de chacun et de consolider les

liens les unissant les uns aux autres. Des boîtes repas Ma Cabane à la Maison ont été livrées aux participants afin de rappeler les joies traditionnelles du temps des sucres.

L'association a demandé une contribution de 10\$ par personne pour couvrir une partie des frais encourus par l'achat des boîtes repas.

Les données statistiques :

L'association a rejoint 25 personnes différentes lors de cette activité, dont 21 membres et 4 bénévoles.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 1
- 26-40 ans : 3
- 41-55 ans : 2
- 56-65 ans : 12
- 66-79 ans : 7
- 80 ans et plus : 0

Fête de Noël

Description de l'activité :

Lors de cette fête traditionnelle, les membres de la clientèle ont l'occasion de se rassembler, d'échanger et de partager des moments de bonheur en bonne compagnie. Cette activité rassembleuse favorise la cohésion entre les membres de l'association et offre aux participants un contexte de socialisation dans une ambiance festive et conviviale. Durant cette soirée animée, les personnes présentes apprennent à se connaître et échangent entre eux.

Cette activité a été soutenue par Les chevaliers de Colomb et par la Fondation des Aveugles, chacun ayant octroyé la somme de 200\$ afin de financer cette activité.

Durée : 2 heures

Les données statistiques :

L'association a rejoint dix personnes différentes par le biais de cette activité.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 1
- 41-55 ans : 3
- 56-65 ans : 4
- 66-79 ans : 1
- 80 ans et plus : 1

Jeux de société adaptés

Description de l'activité :

Dans la poursuite de ses objectifs, l'association organise des rencontres entre ses membres et planifie des séances virtuelles de jeux de société adaptés variés délivrés sur l'application Le Salon. Cela permet aux participants de se familiariser avec les différentes adaptations à leurs jeux de sociétés préférés, mais surtout de se réunir afin de consolider les liens qui les unissent et de briser leur isolement et leur solitude. Cela a également pour effet d'augmenter le niveau de participation aux activités de l'AÉRA. Les gens deviennent

plus proches et développent des liens d'amitié plus fort. De plus, cela consolide leur sentiment d'appartenance.

Cette activité ludique offerte gratuitement est dispensée une fois par moi. Au cours de l'année 2020-2021, l'association a dirigée sept joutes d'une durée approximative de deux heures. Deux séances ont eu lieu en présentiel dans les locaux de l'AÉRA et les autres séances ont été menée virtuellement via l'application Le Salon dans un souci de conformité avec les exigences sanitaires liées à la pandémie COVID-19.

Vie associative :

Les participants sont contents de partager leurs intérêts vis-à-vis certains jeux et s'impliquent dans la présentation et l'animation du jeu proposé. Ils se sentent alors inclus et valorisés durant les séances de jeux qu'ils dirigent. Ils acquièrent de la confiance et un sentiment de fierté.

Buts et objectifs :

- ✓ Contrecarrer la solitude
- ✓ Soutenir et maintenir des liens significatifs
- ✓ Briser l'isolement
- ✓ Découvrir une panoplie d'adaptations possibles pour les jeux de société communs
- ✓ Développer les techniques et les aptitudes aux jeux
- ✓ Apprivoiser le braille et se familiariser à sa lecture
- ✓ Redécouvrir le plaisir de jouer
- ✓ Partager un moment agréable en groupe

Les données statistiques :

Par le biais de cette activité, l'AÉRA a rejoint sept personnes différentes.

Nombre de participants par groupe d'âge :

- 18-25 ans : 0
- 26-40 ans : 1
- 41-55 ans : 3
- 56-65 ans : 2
- 66-79 ans : 1
- 80 ans et plus : 0

Les ressources de l'AÉRA

Les ressources financières de l'association proviennent de subventions gouvernementales ainsi que de la sollicitation de dons auprès de professionnels, de députés, de fondations, d'organismes, du grand public et, sans oublier, de la vente d'articles promotionnels. L'association reçoit également des biens matériels de la part de ces mêmes donateurs et elle les redistribue aux membres par le biais de ses activités.

Il faut cependant souligner que, pour l'année 2020-2021, les dons amassés ont été moindres en raison des conditions pandémiques qui ont restreint les activités en présentielle et les rencontres avec le grand public.

Voici les différents bailleurs de fonds et donateurs :

- CIUSSS-MCQ (Centre Intégré Universitaire de Santé et Services Sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec)
- CIT (Contrat d'Intégration au Travail)
- Fondation des aveugles
- Fonds d'aide des bingos
- URLSM (Unité Régionale des Loisirs et des Sports de la Mauricie)
- Députés
- Dons de professionnels et du grand public

- Cotisations des membres
- Participation financière des membres aux activités
- Dons anonymes de partisans à la cause
- Vente d'articles promotionnels (tasses en céramique et tasses thermo à l'effigie de l'AÉRA, clés USB, protège-cartes, lingettes à lunette, stylo-stylets et trousse de poche pour premiers soins)
- Billets de partage de l'amitié

La subvention octroyée par l'URLSM a permis à l'association de se procurer de l'équipement pour faire des exercices adaptés avec l'assistance d'une kinésiologue. Grâce à cette contribution, l'AÉRA a eu l'opportunité d'offrir à ses membres des séances d'exercices adaptés à un coût modique sur une période de douze semaines. L'équipement pourra être utilisé ultérieurement lors des prochaines sessions d'activités.

Il n'y a pas que l'argent et le matériel qui aident l'AÉRA, l'apport de la communauté et de différents organismes communautaires constituent également une forme de ressource dont l'association bénéficie.

La communauté s'implique dans l'association

Au cours de la dernière année, l'AÉRA a poursuivi son implication auprès de différents agents de services publics et communautaires de la

région 04/17 en intégrant l'utilisation des plateformes de visioconférence. La mission de l'association se matérialise par ses engagements à promouvoir les besoins spécifiques de sa clientèle afin de favoriser un sentiment de sécurité et de bien-être grâce à la mise en place d'accommodements.

- **Entraide inter-organismes :**

- L'AÉRA participe aux visioconférences organisées par ses partenaires sur la plateforme Zoom (tables de concertation, formations, comités, sensibilisation, etc.).
- Par le biais de la collaboration avec certaines entreprises tels que Humanware et Canadialog, l'AÉRA bénéficie d'un soutien appréciable et de renseignements enrichissants qui lui permettent d'utiliser de façon optimale les outils adaptés qu'elle détient.
- Les organismes du milieu ont permis à l'association de transmettre de l'information et de distribuer ses dépliants. Par exemple, le CIUSSS (programme en déficience visuelle) a permis à l'association d'insérer son dépliant et ses offres de services à l'intérieur de la pochette d'accueil destinée aux nouveaux usagers. Ces documents sont également disponibles à l'Association des Handicapés Adultes de la Mauricie, aux installations d'AMI-TÉLÉ, à l'accueil de SEMO

Mauricie et au Pavillon St-Arnaud. De plus, les dépliants sont échangés entre les intervenants du milieu communautaire lors de rencontres et de formations.

- Les organismes et les lieux visités à des fins de recrutement permettent une plus grande visibilité des services offerts par l'AÉRA via un vaste partage sur leurs réseaux de communication tels que leur babillard, leur site internet, leurs infolettres, leur page Facebook, etc.
- Par le biais des différentes visites d'information faites au cours de l'année, la directrice générale de l'AÉRA a sensibilisé les membres du personnel dans les différents commerces qui sont fréquentés par des personnes ayant une déficience visuelle. Les commerçants s'appliqueront à adapter leur façon d'interagir avec les membres de la clientèle ayant une déficience visuelle en tenant compte de leurs besoins particuliers.

- **La publicité :**

- De la publicité gratuite annonçant le calendrier des activités est diffusée sur les ondes d'AMI-TÉLÉ et dans les hebdomadaires des journaux des régions avoisinantes.
- L'AÉRA détient une page Facebook qu'elle alimente régulièrement et un site internet afin d'informer sa clientèle sur ses services.

- **La communauté :**

- Par le biais de références et du bouche-à-oreille, la population est orientée vers nos services.

- **Le bénévolat :**

- L'AÉRA dispose d'un réseau de bénévoles composé de 25 personnes qui interviennent non seulement lors des activités, mais également pour assister certains membres dans plusieurs aspects de leur vie quotidienne, notamment dans le transport et l'accompagnement à des rendez-vous ou à différentes sorties, l'aide au courrier et aux formulaires, l'exploration de l'environnement, l'adaptation et la réintégration dans les milieux sociaux. De plus, plusieurs bénévoles échangent et partagent leurs connaissances et leurs compétences avec la clientèle de l'AÉRA.

PLAN D'ACTION :
BILAN 2020-2021
ET
OBJECTIFS 2021-2022

Plan d'action : Bilan et objectifs

Les besoins de l'AÉRA

Besoins identifiés	Objectifs	Moyens	Rappel des objectifs visés 2020-2021	Bilan des actions et résultats 2020-2021	Plan d'action Objectifs visés 2021-2022
• Faire connaître l'association	○ Accroître la visibilité de l'association auprès de la population et des organismes dispensateurs de services	➤ Inscription dans diverses ressources de références ➤ Développer et maintenir le partenariat avec les associations, les organismes communautaires, municipaux et gouvernementaux de la Mauricie et Centre-du-Québec	⊕ Maintenir le partenariat avec nos 23 partenaires actuels et recruter 5 nouveaux partenaires	✓ Ouverture du Google Business en mai 2020 ✓ Référencement auprès des partenaires et des organismes communautaires de la région 04/17 ✓ Inscription dans le bottin de ressources communautaires de Mékinac ✓ La majorité des partenariats sont maintenus et l'AÉRA s'est impliqués auprès de 9 nouveaux partenaires (ROPH CQ, Piétons Québec, UQTR, Université de Sherbrooke, L'Observatoire de l'ACA, IRIS, ROBMS, L'Accompagnateur et CSMO ÉSAC)	© Inscription à la ligne de référencement provinciale 211 destinée à fournir des informations et des références vers des organismes de santé, de services sociaux © Maintenir les partenariats actuels et recruter 3 nouveaux partenaires

		➤ Faire de la sensibilisation dans les résidences, les écoles et autres endroits publics ainsi que dans les organismes communautaires ou les entreprises de services publics	⊕ Réaliser entre 10 et 15 activités de sensibilisation	✓ 40 nouveaux lieux visités pour faire de la sensibilisation sur la déficience visuelle et donner de l'information et des recommandations adaptées (voir les détails dans la section Sensibilisation)	⊙ Mener des activités de sensibilisation portant sur les déplacements sécuritaires des handicapés visuels dans le milieu urbain (accessibilité des trottoir, emplacements des feux sonores, etc.) ⊙ Organiser des activités de sensibilisation dans des endroits publics ⊙ Faire de la sensibilisation sur les accommodements spécifiques à la déficience visuelle
		➤ Tenir des kiosques d'information	⊕ Tenir 4 kiosques d'information annuellement	✓ Les kiosques d'information ont tous été annulés en raison de l'avènement de la pandémie COVID-19	⊙ Effectuer 3 kiosques d'information, en fonction de l'évolution de la situation

		➤ Proposer des activités de rencontres permettant de présenter l'AÉRA à la clientèle potentielle ➤ Distribution de dépliants informatifs et de la pochette d'accueil de l'association sous forme papier et électronique ➤ Alimenter régulièrement la page Facebook et le site internet	⊕ Organiser un café-rencontre par mois afin de couvrir toute la région desservie ⊕ Distribuer les dépliants dans 6 nouveaux endroits et retourner dans les emplacements actuels	✓ Un café-rencontre à Drummondville a été organisé ; les autres ont dû être annulés en raison de la pandémie. ✓ Maintien des emplacements d'affichage de dépliants informatifs et distribution dans les nouveaux endroits visités ✓ 181 abonnés à notre page Facebook ✓ 650 visiteurs sur le site internet de l'association	⊙ Organiser 5 cafés-rencontres dans les régions, en fonction de l'état de la situation ⊙ Distribuer les dépliants dans les organismes de références tels que les CLSC et les centres de réadaptation sur toute le région 04/17 ⊙ Entretenir l'attraction vers le site internet et la page Facebook ⊙ Développer notre visibilité sur davantage de réseaux sociaux populaires
--	--	--	--	--	---

• Maintenir le contact avec la clientèle existante	○ Informer nos membres	➤ Partage de diverses communications via notre infolettre quotidienne (lectures, informations, sensibilisation, etc.) ➤ Transferts des courriels d'information provenant de nos partenaires et communication de leurs programmations	⊕ Maintenir le partage quotidien	✓ Action maintenue	◎ Maintenir le partage quotidien
	○ Offrir un soutien stable et régulier répondant aux divers besoins de la clientèle	➤ Bonification des services de formations, d'accompagnement et de référencement	⊕ Transferts ponctuels ⊕ En continu	✓ Action maintenue ✓ Nouveau service de formation en technologie adaptée et de soutien technique ✓ Offre d'un service de programme d'entraînement personnalisé coordonné par la kinésiologue	◎ Poursuivre les transferts ponctuels ◎ Actualiser les services en fonction des besoins observés

	○ Dispenser des offres de services ponctuelles et personnalisées ○ Assurer un suivi des besoins de la clientèle	➤ Créer des groupes de discussions virtuelles via Skype et Zoom ➤ Adapter nos services au(x) besoin(s) ponctuel(s) de la personne. ➤ Implication des membres au sein des comités élaborés à cet effet et dans les activités (animation, participation active, etc.)	⊕ Organiser des discussions virtuelles une fois par mois ⊕ En continu	✓ Les causeries ont été maintenues une fois par mois ✓ La pluralité des services offerts comble les besoins spécifiques de la clientèle. ✓ Comité Programmation d'activités en santé et services sociaux ✓ Comité 50^{ème} anniversaire de l'AÉRA ✓ Comité Sensibilisation ✓ Comité Transport ✓ Comité Ressources humaines	⊙ Maintenir la fréquence de l'activité ⊙ Actualiser les services en fonctions des besoins observés ⊙ Mise en place d'un comité Réadaptation ⊙ En continuité, selon les besoins observés au sein de la clientèle
• Assurer la portée de nos services	○ Faire connaître nos services	➤ Impliquer les médias de communication dans nos activités		✓ Entrevues téléphoniques et interviews télévisées avec la chaîne AMI-Télé	⊙ Établir un plan de communication

		➤ Faire la promotion de nos services sur divers médias de communication ➤ Utiliser des outils de référencement		✓ Parution dans le Nouvelliste et reportage de la chaîne Noovo concernant le partenariat établi avec la STTR ✓ Publication de l'offre de services sur notre page Facebook ✓ Ouverture d'un Google Business	⊙ Afficher nos services sur d'autres réseaux sociaux populaires et sur notre site internet ⊙ Faire la promotion du bureau multiservices ⊙ Faire la promotion des nouveaux points de services ⊙ Maintenir les informations à jour sur le compte Google Business ⊙ Inscription à la ligne de référencement 211 pour organismes communautaires
--	--	---	--	--	---

		➤ Rencontre de nouveaux organismes afin de présenter l'association et distribution des documents informatifs ➤ Envois de courriels d'informations ➤ Participer à des activités de sensibilisation (campagne de sensibilisation) avec les autres organismes	⊕ Prendre part à 10 à 15 activités de sensibilisation	✓ 40 lieux ont été visité et des pochettes d'accueil ont été remises lors de la rencontre de présentation de l'organisme ✓ Envois ponctuels à la clientèle et à nos partenaires ✓ Participation à 8 activités et campagnes de sensibilisation menées par les partenaires ✓ Participation à de multiples sondages d'opinion (13 au total) et communication de recommandations visant l'accessibilité pour la clientèle déficiente visuelle	⊙ Visiter les CLSC et les centres de Réadaptation de la Mauricie et du Centre-du-Québec ⊙ Poursuivre le suivi avec les partenaires ⊙ Poursuivre l'implication actuelle dans les campagnes de sensibilisation et dans les sondages d'opinion afin de sensibiliser les organismes
--	--	--	---	--	---

		➤ Faire de la sensibilisation dans la communauté	⊕ Visiter 6 nouveaux emplacements publics et/ou communautaires	✓ Préparation de deux activités de sensibilisation en collaboration avec Culture Trois-Rivières et l'orchestre symphonique de Trois-Rivières ✓ Entente de projet pour une activité de sensibilisation sur l'emploi avec SEMO Mauricie ✓ 40 nouveaux lieux visités à des fins de sensibilisation	⊙ Poursuivre la préparation et organiser les activités lorsque la situation le permettra ⊙ Finaliser l'élaboration du projet et planifier l'activité lorsque la situation le permettra ⊙ Visiter de nouveaux organismes afin de faire connaître l'association et de faire la sensibilisation dans les régions éloignées ⊙ Sensibiliser et informer la communauté sur les besoins spécifiques de la clientèle déficiente visuelle (accommodements, sécurité, accessibilité, etc.)
--	--	---	---	--	--

		➤ S'impliquer auprès des partenaires ➤ Établir de nouveaux points de services ➤ Recruter de nouveaux membres ➤ Informer la communauté sur les besoins spécifiques à la clientèle déficiente visuelle (accommodements, sécurité, accessibilité, etc.)	⊕ Recruter 10 nouveaux membres	✓ Veuillez consulter les détails de l'implication à la suite de ce tableau ✓ Atteint 11 nouveaux membres	⊙ Participer aux tables de concertation auprès des nouveaux partenaires et poursuivre l'implication actuelle ⊙ Ouverture d'un point de services à Drummondville ⊙ Recruter 10 nouveaux membres
--	--	---	--	---	--

	○ Rejoindre la clientèle des régions éloignées	➤ Recruter de nouveaux bénévoles dans les régions afin de soutenir la clientèle lors des activités et pour des besoins spécifiques tels que les déplacement, accompagnement aux emplettes, etc. ➤ Faire de la publicité adaptée à diverses clientèles touchées par la déficience visuelles sur différents médias ➤ Ligne interactive ➤ Ligne sans frais		✓ 1 nouveau bénévole dans la région de Bécancour et 1 nouveau bénévole dans la ville de Trois-Rivières ✓ Publicité sur Ami-Télé ✓ Publicité dans les Hebdo journaux ✓ Google Business	◎ Recruter 1 nouveau bénévole par région ◎ Poursuivre la publicité dans les médias actuels ◎ 211 ligne de référencement ◎ Développer la visibilité sur les médias sociaux ◎ Maintenir à jour la ligne interactive
--	--	--	--	--	---

		➤ Prévoir des activités variées (causeries par vidéoconférence, suivis amicaux, séances de jeux adaptés, etc.) dans les secteurs de la région 04/17	⊕ Organiser 12 cafés-rencontres par année	✓ Toutes les activités sont disponibles via la plateforme de vidéoconférence Zoom, donc accessibles à tous. ✓ 1 café-rencontre a eu lieu à Drummondville ; il a été impossible de tenir des cafés-rencontres à l'extérieur en raison des restrictions en vigueur ✓ Seulement une activité plein air a eu lieu (Les marcheurs de Drummondville) ; en raison des contraintes liées à la situation actuelle les autres activités prévues ont été annulées ✓ Nouveau pour 2021-2022 !	⊗ Organiser 5 cafés-rencontres dans les régions, en fonction de l'état de la situation ⊗ Planifier 5 groupes de marche, en fonction des mesures sanitaires en place. ⊗ Développer les activités dispensées au nouveau point de service de Drummondville
--	--	--	--	---	--

		➤ Varier les activités offertes			◎ Développer davantage d'activités conceptuelles à caractère intellectuel (ateliers créatifs, ateliers culturels, tables de débat d'actualité) ◎ Développer un espace d'exercice adapté aux conditions particulières de la clientèle ◎ Établir un plan de services en intervention sociale
	○ Offrir des activités enrichissantes pour la clientèle de la région 04/17	➤ Évaluer les activités offertes à la clientèle à l'aide de sondages d'appréciation	⊕ Sonder l'appréciation des participants	✓ Les sondages d'appréciation permettent d'adapter les activités en fonction des besoins et intérêts des participants	◎ En continu, chaque activité menée est évaluée par les participants et adaptée aux besoins énoncés

• Augmenter le financement	○ Recueillir de nouvelles sources de financement	➤ Rechercher de nouveaux bailleurs de fonds	⊕ Contacter 5 nouveaux bailleurs de fonds et conserver les bailleurs de fonds actuels	✓ 2 nouveaux bailleurs de fonds ont été recrutés	⊙ Contacter 5 nouveaux de bailleurs de fonds
		➤ Vendre de nouveaux articles promotionnels	⊕ Remplacement des articles en continu lors de l'épuisement de l'un de ceux-ci	✓ Une variété de 6 articles différents est disponible. ✓ En raison des contraintes liées à la pandémie, la vente d'articles promotionnels a été restreinte cette année.	⊙ Remplacement des articles en continu lors de l'épuisement de l'un de ceux-ci ⊙ Faire la promotion des articles via le site web de l'association
		➤ Augmenter et diversifier les campagnes d'auto-financement	⊕ Billets de partage ⊕ Auto-financement par les activités	✓ En continu ✓ En continu	⊙ Maintenir la vente de billets de partage ⊙ Maintenir la participation aux activités

• Préserver le bon fonctionnement administratif de l'organisme	○ S'assurer d'une relève de qualité au sein du conseil d'administration ○ Impliquer les membres dans les processus décisionnels	➤ Réunion du comité de ressources humaines ➤ Réunion du comité de candidats potentiels ➤ Réunion du comité de la refonte de la gouvernance ➤ Faire appel aux membres durant l'assemblée générale annuelle pour le vote des candidats ➤ Conception de documents administratifs		✓ Deux rencontres ✓ Une rencontre ✓ Une rencontre ✓ Bon déroulement des élections aux postes vacants du conseil d'administration	◎ En continu ◎ Élection au poste de la présidence, d'un membre coopté et d'un administrateur
--	--	---	--	---	---

		➤ Impliquer les membres dans divers comités administratifs			⊗ Comité plan stratégique ⊗ Comité élaboration du cahier d'employé ⊗ Comité plan de communication
--	--	--	--	--	---

Les besoins de la clientèle

Besoins identifiés	Objectifs	Moyens	Rappel des objectifs visés 2020-2021	Bilan des actions et résultats 2020-2021	Plan d'action Objectifs visés 2021-2022
• Briser l'isolement	○ Créer et maintenir des liens significatifs par le biais des offres de services et des activités	➤ Créer des activités en santé et services sociaux dans les différentes régions telles que des conférences, des formations, des cafés-rencontres, etc. ➤ Activités traditionnelles (Fête de Noël, cabane à sucre, épluchette, etc.)	⊕ Réaliser entre 20 et 25 activités différentes dispensées à travers toute la région 04/17	✓ 23 activités différentes ont été dispensées (21 formations en technologie, 25 formations personnalisées, 9 conférences, 9 ateliers d'échanges distincts et récurrents, 2 activités de mise en forme régulières, 3 activités de rencontre entre les membres et 1 activité de cohésion périodique) ✓ La fête de Noël et la cabane à sucre ont été adaptées à la réalité actuelle ; elles ont été dispensées virtuellement	© Offrir 2 formations en technologie par mois, 5 cafés-techno et 10 conférences par des professionnels © Dispenser des activités traditionnelles rassembleuses pour briser l'isolement et renforcer la cohésion

		➤ Causeries par vidéoconférence	⊕ Diriger 34 conférences téléphoniques	✓ Les conférences téléphoniques ont été remplacées par les causeries par vidéoconférence. Sept causeries ont eu lieu au cours de l'année ✓ D'autres activités ont été mises sur pied afin d'encourager l'échange entre les membres de la clientèle (cafés-rencontres virtuels et cafés-techno, ateliers d'échange, etc.)	© Organiser des causeries mensuellement
		➤ Cafés-rencontres	⊕ Organiser 12 cafés-rencontres, dont 5 à l'extérieur de Trois-Rivières	✓ Un café-rencontre a eu lieu à Drummondville ; il a été impossible de tenir des cafés-rencontres à l'extérieur en raison des restrictions en vigueur	© Organiser 5 cafés-rencontres dans les régions, en fonction de l'état de la situation

		➤ Conférences animées par des professionnels	⊕ Organiser 10 conférences avec par des professionnels	✓ 9 conférences ont été présentées	© Coordonner 8 conférences avec des professionnels
		➤ Suivis amicaux « Bonjour, comment ça va ? »	⊕ Dispenser 15 suivis amicaux « Bonjour, comment ça va ? »	✓ 29 bénéficiaires pour ce service	© Maintenir le service actuel
		➤ Jeux adaptés	⊕ Organiser entre 3 et 5 séances de jeux adaptés par année	✓ 7 séances de jeux adaptés ont eu lieu	© Organiser 5 séances de jeux adaptés
		➤ Groupes de marche	⊕ Mettre en place trois groupes de marche	✓ Seulement une activité plein air a eu lieu (Les marcheurs de Drummondville) en raison des contraintes reliées à la situation actuelle	© Mettre en place trois groupes de marche

		➤ Ateliers d'échange et groupes de discussions ➤ Implication des membres dans la logistique des activités et dans les comités	⊕ Organiser des groupes de discussions à tous les mois	✓ 9 ateliers d'échanges récurrents ont été implantés	⊙ Diversifier les ateliers d'échange afin de répondre aux divers intérêts de la clientèle et planifier lesdits ateliers à tous les mois ⊙ Inciter l'implication des membres dans les activités
• Favoriser l'inclusion	○ Vivre des moments dans la communauté	➤ Participer à des activités dans la communauté en collaboration avec diverses ressources et/ou partenaires ➤ Sensibiliser et soutenir l'entourage	⊕ Participer et/ou mener 10 activités de sensibilisation	✓ 40 lieux publics ont été visités à des fins de sensibilisation	⊙ Organiser 2 activités de conférences en partenariat avec un autre organisme communautaire ⊙ Diriger 10 activités de sensibilisation dans des lieux publics

		➤ Programmer des activités se déroulant dans des lieux publics	⊕ Organiser un café rencontre par mois dans des régions différentes	✓ Seulement un café-rencontre a eu lieu cette année en raison des restrictions sanitaires mises en place lors de la pandémie ; les autres cafés-rencontres ont été menés virtuellement	⊙ Organiser 5 cafés-rencontres dans les régions, en fonction de l'état de la situation
			⊕ Mettre en place 3 groupes de marche	✓ Seulement une activité plein air a eu lieu (Les marcheurs de Drummondville) en raison des contraintes reliées à la situation actuelle	⊙ Mettre en place trois groupes de marche
		➤ Offrir différentes activités socio-culturelles favorisant l'inclusion et la cohésion de la clientèle	⊕ Organiser 12 différentes activités socio-culturelles rassembleuses et inclusives	✓ 14 activités renforçant le sentiment d'appartenance et la cohésion des membres de la clientèle ont été dispensées	⊙ Organiser 12 activités inclusives différentes

				✓ L'organisation d'activités socio-culturelles dans la communauté a été très restreinte en raison de la pandémie	
• Accroître l'autonomie	○ Favoriser l'adaptation de l'environnement et le développement des capacités de la personne	➤ Soutenir les demandes particulières d'adaptation	⊕ Répondre à une moyenne de 40 demandes personnalisées par mois	✓ Atteint ; en moyenne, l'AÉRA répond à 40 demandes par mois.	⊙ Maintenir une moyenne de 40 demandes répondues par mois
				✓ Les offres de services sont personnalisées aux besoins ponctuels de la clientèle	⊙ En continu
		➤ Favoriser l'utilisation des technologies adaptées	⊕ Offrir des formations en technologie adaptée	✓ Les formateurs ont animé 21 formations en technologie adaptée	⊙ Offrir 2 formations en technologie par mois
			⊕ Dispenser du soutien technique personnalisé	✓ La clientèle a bénéficié de la disponibilité d'un soutien technique sur demande offert par les formateurs	⊙ Offrir un service téléphonique d'accompagnement et/ou de dépannage (soutien technique dispensé par les formateurs)

				✓ Deux membres ont reçu une séance gratuite de soutien technique d'une durée d'une heure	
			⊕ Permettre l'accès aux technologies grâce au bureau multiservices	✓ Au total, 85 personnes ont eu recours aux outils du bureau multiservices durant l'année. ✓ La fréquence d'utilisation moyenne du bureau multiservices est de 4 fois par semaine.	⊙ Faire la promotion du bureau multiservices et favoriser l'accès à l'équipement
		➤ Maintenir les apprentissages réalisés en réadaptation et lors des formations	⊕ Offrir des formations personnalisées afin de soutenir l'adaptation de la personne	✓ Plus de 25 formations personnalisées individuelles ou de groupe ont été dispensées à la clientèle	⊙ Répondre aux demandes spécifiques individuellement ou en groupe de façon ponctuelle

		➤ Organiser des activités permettant le développement des capacités et le partage de trucs et astuces pour favoriser l'adaptation au quotidien ➤ Encourager un réseau d'entraide	⊕ Favoriser l'échange entre les membres via des groupes de discussions par vidéoconférences, des rencontres organisées et autres...	✓ L'association a organisé multiples activités favorisant le partage et le développement des compétences : ✓ Trois marches exploratoires ✓ Sept causeries virtuelles ✓ Trois cuisines collectives ✓ 35 séances d'exercices adaptés ✓ Diverses conférences et des ateliers d'échange variés ✓ Les participants tissent des liens et développent un intérêt à s'entraider au-delà des activités auxquelles ils ont assisté	© Maintenir une grande variété d'activités favorisant le partage de trucs et astuces et le développement des compétences
--	--	--	--	---	---

		➤ Impliquer les membres dans la logistique des activités et dans divers comités			◎ En continu ◎ Mettre en place un système d'inscription électronique autonome
• Être renseigné et accompagné	○ Dispenser de l'éducation sociale et populaire répondant à notre mission en santé et services sociaux	◎ Bonification des services de formations, d'accompagnement et de référencement pour faciliter le quotidien et favoriser l'adaptation	⊕ Maximiser les offres de services et les activités pédagogiques et répondre aux demandes spécifiques ponctuelles	✓ 21 formations en technologie ✓ Plus de 25 formations personnalisées ✓ 9 conférences ✓ 7 causeries ✓ 3 cuisines collectives ✓ 9 ateliers d'échanges récurrents ✓ 3 marches exploratoires ✓ 1 groupe de marcheurs	◎ Maximiser les offres de services et les activités pédagogiques et répondre aux demandes spécifiques ponctuelles

		⊙ Mettre en place des comités répondant aux besoins de la clientèle ⊙ Maintenir une liste de diffusion d'information ⊙ Diffuser la programmation	⊕ Transmettre les informations par courriel et via la page Facebook et le site web	✓ 8 comités sont instaurés au sein de l'association ✓ Le partage de l'infolettre est maintenu de façon régulière ✓ Diffusion via la ligne interactive et la chaîne AMI-Télé ✓ Nouveau pour 2021-2022 !	⊙ Maintenir les comités pertinents en place et créer de nouveaux comités en fonction des besoins observés ⊙ Maintenir les moyens de diffusion d'informations actuels ⊙ Offrir des programmations d'activités en braille
--	--	--	--	---	---

• Défendre les droits et promouvoir les intérêts	○ Revendiquer les droits des personnes déficientes visuelles	➤ Veillez à la mise en place d'accommodements spécifiques à la clientèle handicapée visuelle	⊕ Maintenir le partenariat ⊕ Faire de la sensibilisation	✓ L'AÉRA s'implique auprès de 23 partenaires dans divers dossiers dans l'intérêt de la clientèle	◎ Poursuivre l'implication auprès des partenaires ◎ Faire de la sensibilisation sur les accommodements dans les organismes et les endroits publics ◎ Faire de la sensibilisation dans les organismes à propos des besoins spécifiques de la clientèle et les accommodements y répondant ◎ Sensibilisation sur l'accessibilité de la ville (STTR, transport, trottoir, etc.) et sur le contact sonore
--	--	--	---	--	---

		➤ S'impliquer dans l'ensemble de la vie associative régionale et provinciale en siégeant sur différents comités et tables de concertation	⊕ Maintenir l'implication dans les comités et les tables de concertation	✓ 8 sièges dans les comités ✓ 4 tables de concertation ✓ Les comités et tables de concertation dans lesquelles est impliquée l'association sont détaillées à la suite de ce tableau	
		➤ Appuyer la clientèle dans ses démarches et veiller à ses intérêts	⊕ Selon les besoins	✓ Démarches entreprises avec le CLSC afin d'assurer un suivi adéquat de l'un de nos membres réclamant des services spécifiques à sa condition ✓ Démarches entreprises pour veiller à l'accessibilité des logements	© En continu, selon les besoins

		➤ Soutenir et écrire des lettres d'appui et de revendication	⊕ Au besoin	✓ Soutien apporté à l'un de nos membres et aide pour remplir des documents de requêtes de services ✓ L'association a soutenu et guidé une personne handicapée visuelle dans sa recherche d'emplois ✓ Soutien auprès de trois personnes requérant des services de transport	© En continu, selon les besoins
--	--	--	-------------	--	---------------------------------

Les besoins de la communauté

Besoins identifiés	Objectifs	Moyens	Bilan des actions et résultats 2020-2021	Plan d'action Objectifs visés 2021-2022
• Recevoir de l'information, des références et être sensibilisée à la cause	○ Donner de l'information et sensibiliser la population à la déficience visuelle	➤ Sensibilisation et implications ➤ Kiosques d'informations	✓ Participation à 8 activités et campagnes de sensibilisation menées par les partenaires ✓ Participation à de multiples sondages d'opinion (13 au total) et communication de recommandations visant l'accessibilité pour la clientèle déficiente visuelle ✓ 40 nouveaux lieux visités à des fins de sensibilisation ✓ Tous les kiosques d'information ont été annulés à la suite du confinement relatif à la pandémie	◎ Faire de la sensibilisation dans les organismes à propos des besoins spécifiques de la clientèle et les accommodements y répondant ◎ Sensibilisation sur l'accessibilité de la ville (STTR, transport, trottoir, etc.) et sur le contact sonore ◎ Trois kiosques d'information sous condition d'une évolution favorable de la situation

		➤ Diversification des lieux et des moyens de diffusions d'informations et ➤ S'assurer d'une exposition suffisante de l'information ➤ Fournir des informations et des références	✓ Infolettre quotidienne ✓ Référence des organismes du milieu ✓ Publications sur la page Facebook ✓ Plusieurs entrevues téléphoniques et interview télévisées ✓ Mise à jour du site web ✓ Publication dans l'Écho Hebdo des différents secteurs desservis ✓ Google Business ✓ Reconduction de la clientèle vers les ressources appropriées	◎ Poursuite des moyens mis en place ◎ Inscription à la ligne de référencement 211 ◎ En continu
--	--	--	---	--

		➤ Contribuer aux échanges sur les tables de concertation se rapportant aux besoins et intérêts de l'association et de la clientèle	✓ Participation à une rencontre virtuelle de valorisation des connaissances sous le thème « Handicap, travail et politique. Tour d'horizon des mesures et des pratiques de soutien à l'intégration au travail des personnes ayant des incapacités au Québec », organisée par le Regroupement du Québec du Centre de recherche sur les politiques en matière d'invalidité professionnelle et s'adressant aux personnes désireuses de réfléchir et d'échanger sur les obstacles, les facteurs facilitants, les enjeux et les pistes de solution à mettre de l'avant en vue d'améliorer la participation des personnes ayant des incapacités sur le marché du travail. ✓ Participation aux groupes de discussion dirigés par SOM Inc. qui avaient pour objectif de guider le MTESS dans l'élaboration d'un nouveau Plan d'action gouvernemental en action communautaire qui serait en concordance avec les besoins du milieu. ✓ Contribution au Projet à relais du Gouvernement du Canada par le partage d'expériences et de connaissances au sujet des capacités d'employabilité des personnes handicapées visuelles.	© En continu
--	--	---	--	---------------------

			✓ Collaboration à une rencontre de réflexion et de concertation organisée par Piétons Québec concernant les enjeux de sécurité auxquels sont confrontés les piétons visuellement handicapés lors des déplacements autonomes.	
		➤ Collaboration dans divers projets de recherches se rattachant à la déficience visuelle	✓ Contribution à l'avancée du vaste projet de recherche DEPPI déployé par le Cirris à l'Université Laval en collaboration avec d'autres universités. Le DEPPI est un projet multidisciplinaire qui vise à améliorer la compréhension de la préparation, de l'intégration, de l'accès, de la participation, et du maintien en emploi des personnes ayant des incapacités (auditives, visuelles ou motrices). ✓ L'équipe de recherche du laboratoire de Wittich de l'Université de Montréal s'est adressée à l'AÉRA afin de solliciter son aide pour identifier des personnes susceptibles de vouloir contribuer à leur projet de recherche qui consiste à récolter des données sur l'accès aux soins et à l'information en matière de santé afin d'améliorer les services de santé fournis aux québécois vivant avec une déficience visuelle et auditive combinée.	

		➤ Participation à des sondages d'opinion, de satisfaction et/ou de récolte d'information	✓ Contribution au projet d'élaboration d'un produit innovant permettant aux personnes malvoyantes de mieux percevoir leur environnement lors des déplacements, par la transmission d'informations sur les besoins spécifiques de cette clientèle à l'équipe de recherche de l'Université de Sherbrooke. ✓ L'association a rempli un sondage sur les impacts du confinement survenu lors de la première vague de la pandémie COVID-19 sur les organismes d'action communautaire autonome (ACA) (financement des organismes, besoins des populations rejointes, équipes de travail et vie associative) au bénéfice d'une recherche menée par l'Institut de recherche et d'information socio-économique (IRIS). ✓ Réponse à un sondage en ligne portant sur les enjeux relatifs au passage de l'école vers le marché du travail chez les jeunes avec des incapacités au profit d'un projet de recherche mené par l'Université de Laval.	
--	--	---	---	--

			✓ Participation à un sondage de satisfaction quant au soutien reçu de la part de la Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire de la ville de Trois-Rivières pour la réalisation de la mission des organismes communautaires.	
• Recevoir l'appui et les services des organismes communautaires de la région	○ S'engager au sein du milieu communautaire auprès de différents paliers gouvernementaux ○ Développer le partenariat avec d'autres organismes communautaires, commerciaux, municipaux et gouvernementaux pour parfaire nos services	➤ Participer à divers comités et tables de concertation auprès de nos partenaires	✓ 2 sièges dans les conseils d'administration de la FAQ et du RAAQ ✓ 8 sièges dans les comités du RAAQ et du ROP Mauricie ✓ 4 tables de concertation ✓ Participation à des séances d'information ✓ Nouvelle entente de partenariat avec le STTR et le Centre de réadaptation en déficience visuelle ✓ Contribution au projet d'implantation de surfaces podotactiles au sein de la ville Trois-Rivières ✓ Poursuite du partenariat avec les autres organismes communautaires du milieu	⊙ Poursuivre l'implication actuelle (voir les détails à la suite du présent tableau) ⊙ Maintenir les ententes de partenariat ⊙ Poursuivre la collaboration dans le projet

	○ Développer une variété de services répondant aux besoins de la communauté	➤ Rédiger des lettres d'appui et collaborer à l'élaboration de revendication pour l'adaptation des milieux et des services ➤ Compléter le service offert par les autres organismes communautaires et services gouvernementaux pour répondre entièrement aux besoins de la communauté		◎ En continu, en réponse aux besoins de la clientèle ◎ Maintenir l'offre de services actuelles et innover les services en fonction des demandes spécifiques
--	---	--	--	---

		➤ Dispenser des offres de services personnalisées	✓ L'AÉRA est venue en aide à une étudiante non-voyante afin de veiller à son intégration à l'UQTR. L'exploration des lieux avec l'étudiante et la rencontre des professeurs a permis de s'assurer que l'étudiante s'adapte bien au cours de son cheminement scolaire	⊗ Répondre aux demandes spécifiques
--	--	---	--	-------------------------------------

Détails de l'implication de l'AÉRA au sein des différents organismes environnant :

- RAAQ (Regroupement des Aveugles et Amblyopes du Québec) : un siège au conseil d'administration (dix réunions par année), participation aux réunions des comités *Accès à des conditions de vie décente, Réadaptation, Accès à l'information* et *Transports et déplacements sécuritaires* à raison d'une rencontre aux deux mois pour chacun d'eux.
- ROP Mauricie (Regroupement des Organismes de Promotion des Personnes Handicapées de la Mauricie) : quatre comités traitant des dossiers suivants : Éducation, Transport, Travail et Loisirs, sport, tourisme et culture.
- ROPH CQ (Regroupement des Organismes de Promotion des Personnes Handicapées du Centre-du-Québec) : participation aux rencontres d'informations mensuelles.
- BAIL Mauricie (Bureau d'Aide et d'Information au Logement de la Mauricie) : L'association est membre de l'organisme. L'AÉRA a collaboré auprès du BAIL Mauricie afin de veiller à l'accessibilité des trottoirs et des espaces urbains lors des événements organisés par la ville lors de la période estivale, notamment l'aménagement de la rue des Forges. BAIL Mauricie a procédé à l'évaluation de l'accessibilité du nouvel immeuble qu'occupe à présent l'AÉRA et a rédigé des documents de recommandations pour assurer l'accessibilité de ce dernier. Plusieurs

rencontres téléphoniques ont été engagées entre les deux partis. De plus, un représentant de l'AÉRA assiste à l'assemblée générale annuelle du BAIL Mauricie.

- TROC (Table Régional des Organismes Communautaires) : L'association est membre de la TROC.
- CFCM (Centre de Formation Communautaire de la Mauricie) : L'AÉRA est membre du CFCM et a suivi trois formations auprès de cet organisme.
- FAQ (Fondation des Aveugles du Québec) : un siège au conseil d'administration, six rencontres par année.
- Membre de AQPEHV (Association Québécoise de Parents d'Enfants Handicapés Visuels) : deux rencontres d'information annuelles.
- CQPA (Carrefour québécois des personnes aveugles) de la Fondation CAECITAS : L'AÉRA procède à un échange d'information et partage son infolettre.
- URLSM (Unité Régionale de Loisirs et de Sport de la Mauricie) : Participation aux tables de concertation (trois rencontres)
- Piétons Québec (rencontre de concertation sur l'accessibilité des trottoirs et la sécurité des piétons lors des déplacements)

Le plan d'action est adopté unanimement sur proposition de Régine Simard et appuyé par Diane Côté lors de la séance tenue par vidéoconférence, mardi, le 1^{er} juin, à 10 h 00.

Prévisions budgétaires 2020-2021

Revenus

Reconduction de la subvention du CIUSSS	101 610 \$
Augmentation de la subvention du CIUSSS	25 780 \$
Subvention du CIT	23 800 \$
Fondation des aveugles	1 000 \$
Fonds d'aides et des bingos	1 000 \$
Activités de financement	1 000 \$
Revenu de cotisation	870 \$
Dons	1 000 \$
Remboursement des frais de déplacement	250 \$
Retour du remboursement des taxes	5 000 \$

TOTAL des revenus **161 310 \$**

Charges d'exploitation

Charges salariales

Salaires	88 000 \$
Charges sociales	14 570 \$
Sous-traitants	5 000 \$
Honoraires professionnels	4 000 \$
Aide générale et stagiaires	1 500 \$

SOUS-TOTAL **113 070 \$**

Charges externes

Loyer du bureau à Trois-Rivières	7 740 \$
Loyer du bureau à Drummondville	3 600 \$
Location de salle	1 000 \$
Assurances	1 000 \$
Mobilier et équipement	4 000 \$
Télécommunications et visioconférences	6 000 \$
Location d'équipements (matériel informatique pour conférences et activités)	500 \$
Associations et cotisations	350 \$
Papeterie et frais de bureau	2 500 \$
Conseil d'administration	2 000 \$
Représentation (frais de kiosques, déplacements, repas, hébergement, etc.)	2 500 \$
Déplacements	1 000 \$
Formations des employés	1 250 \$
Activités	3 000 \$
Activités CIUSSS (formations, conférences, cuisine collective, etc.)	4 000 \$
Publicité et promotion (site internet, journaux, etc.)	6 000 \$
Entretien et réparations (problèmes informatiques, entretien du local, etc.)	1 500 \$
Frais administratifs	300 \$

SOUS-TOTAL **48 240 \$**

TOTAL des charges d'exploitation **161 310 \$**

ANNEXE I

L'isolement relationnel et le sentiment de solitude

Préambule :

Vous arrive-t-il de vous sentir seul(e)? délaissé(e) ou même ignoré(e) par votre entourage? Votre solitude vous fait-elle souffrir? Si vous avez répondu par l'affirmative à l'une de ces questions, peut-être que vous vivez de l'isolement. Durant cette conférence, nous démystifierons ce qu'est l'isolement. Qui sont les personnes les plus à risque? À quoi peut-on reconnaître que l'on vit de l'isolement (ou qu'une personne autour de nous en vit)? Quelles pistes de solutions s'ouvrent à nous, lorsqu'on est victime de l'isolement? Ce sont là plusieurs questions qui seront résolues lors de cette conférence. Je vous invite donc à vous joindre à nous lors de cette conférence téléphonique animée par Pamela Désautels, votre intervenante à l'AÉRA, détentrice d'un baccalauréat en psychologie.

Ce document traite de l'isolement et de la solitude. Dans un premier temps, nous allons définir ces termes. Puis, nous allons énoncer les différences entre eux. Ensuite, nous allons explorer les causes qui sont à l'origine de l'isolement et du sentiment de solitude. Par la suite, les conséquences que l'isolement a sur la personne qui le vit seront communiquées. Et finalement, certaines pistes de solutions qui peuvent nous aider à lutter contre l'isolement seront proposées.

Définition :

Tout d'abord, il convient de départager les termes isolement et solitude pour éviter toute confusion. Ce sont à prime abord deux termes qui se ressemblent beaucoup. En effet, la différence entre les deux réside essentiellement dans leur nature d'une part objective et d'autre part subjective. Objective pour l'isolement, soit directement observable et quantifiable en termes de nombre et de qualité, et subjective pour le sentiment de solitude, qui relève davantage d'une évaluation qualitative personnelle à l'individu, un sentiment ressenti.

Isolement social ou relationnel :

L'isolement social est évalué selon la mesure objective de la quantité des rapports sociaux entretenus auprès d'une variété de personnes vivant à l'extérieur du foyer sur une période donnée. On considère qu'une personne est isolée lorsqu'elle a entretenu moins de 4 contacts sociaux au cours d'une semaine. Par contacts sociaux, on entend une conversation à caractère personnel de plus de 5 minutes.

En d'autres mots, l'isolement social ou relationnel se traduit par un nombre très restreint de relations satisfaisantes et valorisantes au sein des différents réseaux sociaux de l'individu (familial, amical, professionnel, affinitaire ou territorial).

L'isolement social peut également inclure une solitude choisie, car certaines personnes, étant plus solitaires, ne ressentent pas le besoin de maintes interactions sociales. Ainsi, une personne peut être considérée comme isolée sans pour autant

souffrir de la solitude. Toutefois, la personne isolée est plus à même de développer ce sentiment étant donné la quantité limitée de contacts sociaux qu'elle entretient.

L'isolement social est le résultat d'un manque de communication dû à des relations empreintes d'un manque de reconnaissance et de compréhension de l'autre, de points de vue fort différents, d'un déficit de sécurité et/ou d'une participation empêchée. En effet, pour éprouver l'envie d'entretenir une relation avec quelqu'un, il faut être en mesure de se relier à lui par le biais de points ou d'intérêts communs.

L'isolement devient problématique lorsqu'il est couplé à un sentiment de solitude qui conduit à la souffrance de l'individu isolé, causée par une solitude subie. On qualifie alors l'isolement de dépressiogène.

Solitude :

La solitude est le fait de se retrouver seul. Elle peut être choisie ou subie. Lorsqu'elle est choisie et volontaire, elle est libre de contraintes. Elle peut être interrompue à tout moment, selon le désir de la personne. On choisit de vivre un moment de solitude pour s'y ressourcer et connecter avec nous-mêmes sur tous les plans : corporel, cérébral, émotionnel, affectif, cognitif, fantasmatique, spirituel.

Être capable de vivre des moments seuls avec soi-même peut être très bénéfique. Ce sont des moments où on apprend à se connaître, où on réfléchit sur notre personne. On fait le point sur qui nous sommes, ce que nous désirons, ce à quoi nous aspirons. Quels sont nos rêves ? Qu'est-ce qu'on veut

accomplir ? Sommes-nous sur le bon chemin ? en concordance avec nous-mêmes, avec nos valeurs ? En somme, la solitude est une opportunité pour penser sa vie et pour porter un regard aimant sur soi, une occasion de se réconcilier avec soi. Tout comme le silence, elle ouvre à la profondeur du monde et autorise ultimement, lorsqu'elle est pleinement apprivoisée, une certaine sérénité, gage d'une identité pour soi renforcée.

Il est important de pouvoir s'offrir ses moments de calme pour reconnecter avec qui nous sommes. Cette pratique peut prendre de nombreuses formes : marcher, pratiquer un sport, se promener en forêt, observer les étoiles, penser à ceux que l'on aime, prier, méditer, etc.

Il faut cependant prendre garde au risque de ne pas tomber dans l'isolement. En effet, tout est une question d'équilibre. Si ces moments de solitude sont trop importants, ils peuvent nous mener à l'ennui et à la dépression. Dans ce cas, il faut réapprendre à doser les moments avec soi et avec les autres.

En effet, lorsqu'elle devient trop importante, la solitude peut être ressentie comme un malaise, une situation indésirable. Il s'agit ici d'une solitude qui est subie par l'individu. La personne devient donc victime d'une solitude qu'elle voudrait rompre, une solitude qui est renforcée par un isolement par rapport aux autres et qui provoque un sentiment de détresse, source de mal-être, et constitue un risque pour l'individu. La solitude prolongée est une source de stress et de sentiments négatifs de soi-même et d'autrui pouvant conduire à une dépression.

Le sentiment de solitude est subjectif. Il correspond à l'impression d'être seul et qualifie un aspect de la qualité des relations développées qui sont insuffisantes pour satisfaire le besoin interpersonnel de l'individu. Ainsi, la solitude sociale désigne le sentiment d'insatisfaction face à la quantité ou la qualité des contacts établis ou les deux. Cette insatisfaction est exprimée par le biais d'un sentiment de manque, de privation ou de tristesse. La solitude sociale peut, donc, toucher même les personnes qui semblent entretenir ou s'exposer à de nombreux contacts sociaux. Le sentiment de solitude proviendrait donc de la différence entre les relations qu'une personne désire entretenir et sa capacité d'établir ou de maintenir la quantité et le type ou la qualité des contacts désirés.

Dans une étude, on soulève que la solitude, notamment dans sa forme éprouvante, est surtout liée à la représentation d'une privation, d'un sentiment de manque, on y mentionne : « Ce sentiment ne découle pas simplement et uniquement du fait objectif d'être seul, au sens d'isolé, non intégré, non entouré. » Il résulte du fait plus général de se voir « confronté à un problème, une crise, un manque et de ne trouver d'aide satisfaisante pour résoudre le problème, surmonter la crise ou combler le manque, ni dans son entourage, ni en soi-même. Alors la personne se sent seul et en souffre ».

Causes ou Facteurs de risque :

Qui sont les personnes les plus à risque d'être en situation d'isolement relationnel et/ou de ressentir de la solitude sociale ?

Les personnes les plus à risque sont :

- Les personnes âgées (65 ans et plus)
- Les personnes vivant seules
- Les personnes appartenant à une classe sociale défavorisée
- Les personnes handicapées ou atteintes d'une maladie grave
- Les personnes sans emploi
- Les personnes vulnérables sur le plan psychologique ou vivant un changement de vie important (ex : en situation de deuil, de perte d'emploi ou de séparation), ayant un trouble de santé mentale (ex : dépression, dépendance et toxicomanie, trouble de l'humeur, trouble de comportement, etc.)
- Les personnes en perte d'autonomie
- Les personnes qui viennent de l'étranger, les immigrants
- Les personnes qui agissent à titre de proche-aidant

D'où provient l'effervescence de ce fléau social ?

Les sociologues associent l'avènement de l'isolement social d'une part au vieillissement de la population et d'autre part à l'individualisation des modes de vies dans les sociétés occidentales. En effet, les sociologues, lorsqu'ils traitent de la solitude, mettent généralement l'accent sur la prédominance de l'individualisme dans nos sociétés contemporaines, en montrant combien le fil qui constitue le lien social est ténu, c'est-à-dire mince, fragile. Si ces évolutions peuvent d'un côté bénéficier à la société en favorisant l'autonomie des individus, elles participent, d'un autre côté, au délitement du lien social

en favorisant les situations de solitude. Or, les situations de solitudes conduisent les personnes plus vulnérables vers l'isolement.

L'autre aspect qui influence la propension de l'isolement dans notre société est le vieillissement de la population et l'augmentation de l'espérance de vie. En quoi est-ce que c'est deux phénomènes sociaux influencent-ils l'isolement ? Plusieurs points sont à voir.

D'abord, rappelons-nous que ce sont les personnes âgées qui sont parmi les personnes les plus à risque d'être isolées. Pourquoi ? L'avancée en âge vient avec l'apparition de plusieurs changements au niveau de la santé. Ces changements ont une incidence sur l'autonomie de la personne, sa mobilité, sur son énergie et ses capacités, sur son état psychologique également, son estime de soi (quel regard porte-t-elle sur elle-même ?), etc.. Ce sont ici plusieurs facteurs qui peuvent conduire une personne vers l'isolement et la solitude. De plus, l'individu qui se retrouve en situation de perte d'autonomie voit sa confiance en soi diminuer et sans confiance en soi, l'individu connaît des difficultés à se diriger lui-même ; il a besoin de se faire accompagner dans les démarches qu'il doit entreprendre. Selon le sociologue Alain EHRENBURG, les difficultés que beaucoup d'individus ressentent sur le plan psychique trouvent leur origine dans l'impératif d'autonomie, qu'ils ne sont pas à même d'assurer seuls. On remarque ici encore l'influence de l'individualisme omniprésent dans notre société.

Voyons un résumé des facteurs individuels et environnementaux qui influencent l'isolement d'une personne :

Les facteurs individuels :

- Le revenu (précarité financière)
- Le genre
- La détérioration de l'état de santé physique, mentale ou cognitive et autres problématiques provoquant des difficultés à communiquer (ex : diminution de l'acuité visuelle ou de l'ouïe)
- La perte d'autonomie et la peur de devenir un fardeau
- La diminution de la mobilité, l'accès au transport (perte du permis de conduire)
- Le sentiment d'insécurité (la peur de sortir et de tomber)
- Vivre des pertes et des deuils (amis, proches, conjoint...)
- La retraite
- L'éloignement des familles
- Vivre seul
- Être sans enfant
- Être immigrant
- Être proche aidant
- Vivre un déménagement, changer de milieu de vie, se retrouver dans un environnement inconnu

Les facteurs environnementaux :

- Âgisme, vieillissement de la population
- Vivre en milieu éloigné
- Survalorisation de la culture du travail
- Sentiment de sécurité dans les lieux publics
- Aménagement des lieux publics et infrastructure peu adaptés
- Le manque d'opportunités pour se développer et contribuer

À présent, voyons un peu plus en détails certains de ces facteurs influençant la prévalence de l'isolement et de la solitude.

L'activité professionnelle :

L'activité professionnelle occupe une place importante dans notre société. Les personnes actives sur le marché du travail se sentent valorisées par cette activité et sont moins à risque de se retrouver en situation d'isolement. Dans le même ordre d'idée, les personnes inactives, sans emploi, les chômeurs, les personnes ayant un faible revenu, les personnes ayant un niveau d'éducation peu élevé et les personnes ayant des limitations ou des handicaps les empêchant d'intégrer le milieu du travail sont parmi les personnes les plus souvent isolées.

Par la suite, considérons également le départ à la retraite comme facteur précipitant de désinsertion sociale pouvant

conduire à l'isolement. En effet, la retraite vient apporter une modification majeure au rythme de vie de la personne. Peu à peu les contacts sociaux diminuent après la retraite et le réseau social se rétrécit. Les relations avec les collègues de travail se perdent, la personne n'a plus besoin de sortir chaque jour du domicile pour aller travailler et, lors de nouvelle rencontre, elle ne peut plus se définir par son travail qui faisait partie intégrante de son identité auparavant et qui plus est, est un sujet de conversation intéressant pour établir un contact avec les autres et apprendre à se connaître. À tout cela peut s'ajouter un sentiment d'inutilité lié à l'interruption de l'activité professionnelle qui renforce le sentiment de solitude et d'isolement, notamment chez les hommes. En effet, par le biais du travail, nous nous définissons, mais nous trouvons également un sens à notre quotidien. On se sent utile, on a un but, une vocation. Pour ces raisons, il est intéressant d'investir dans le bénévolat après la retraite afin d'entretenir ce sentiment d'utilité, de maintenir les contacts sociaux et de s'investir dans la communauté en s'impliquant dans une cause qui nous tient à cœur.

L'état de santé :

L'état de santé est déterminant et il impacte sur plusieurs aspects de la vie d'un individu : son autonomie, sa mobilité, son énergie, ses capacités d'adaptation, ses capacités de communication, son sentiment de sécurité, sa confiance en soi, son estime personnelle, etc. Les chercheurs soutiennent que l'isolement relationnel est principalement dû à des facteurs socio-économiques et à des situations de perte d'autonomie. D'ailleurs, on remarque que l'isolement relationnel est corrélé à la perte d'autonomie : l'isolement relationnel des personnes handicapées est deux fois plus

élevé que l'isolement relationnel de la population. De plus, le handicap et la perte d'autonomie sont communément cités comme étant à l'origine de la solitude.

La mobilité :

Les difficultés rencontrées au niveau de la mobilité contribuent à la perte d'autonomie de l'individu. En effet, avec l'âge, les personnes âgées se déplacent de moins en moins. Il devient alors plus difficile de faire des rencontres, de voir du monde, d'échanger avec l'entourage, de voir autre chose que les pièces de sa maison... Une bonne partie de la vie sociale des personnes âgées est procurée par les échanges avec les commerçants, les voisins, les rencontres inopinées d'anciens amis ou de famille éloignée dans les supermarchés... Quand la personne ne peut plus sortir, elle est privée de tous ces prétextes pour tromper leur sensation d'isolement et de solitude.

En addition à la mobilité de l'individu, mentionnons également l'accès aux transports. Lorsque la personne ne peut plus se déplacer par ses propres moyens, elle doit recourir à d'autres moyens de transports tel que les transports en commun ou elle doit demander à son entourage un accompagnement pour pouvoir continuer de vaquer à ses occupations quotidiennes. Cette démarche demande de l'adaptation pour la personne et nécessite également que les moyens utilisés soient adaptés à elle, ce qui n'est pas toujours le cas. En situation de dépendance face aux autres, la personne en perte d'autonomie peut craindre de devenir un fardeau pour son entourage et pourrait alors se replier sur elle-même et s'isoler.

Estime de soi :

À travers le temps, la personne vit plusieurs transformations et changements au niveau de son corps qui peuvent affecter son image personnelle, soit le regard qu'elle porte sur elle-même. Une faible estime de soi ou une image négative de son corps peuvent mener à un évitement des interactions sociales, contribuant de ce fait à l'isolement relationnel de ces personnes et ont un impact sur leur confiance en eux. Ainsi, pour éviter l'embarras, certaines personnes esquivent les contacts avec les autres.

Les difficultés de communication : D'autres situations peuvent mener à l'évitement des liens sociaux telles que les difficultés de communication. Avec l'avancée en âge, les personnes âgées sont plus à risque de développer des troubles de la vue ou de l'audition. Ces derniers pourraient entraver une bonne communication avec son interlocuteur.

Les personnes âgées dont les troubles de la vision ou de l'audition ne sont pas diagnostiqués ou traités comme il se doit ont tendance à éviter les situations impliquant des liens sociaux, à cause de la honte et des difficultés à communiquer. Une mauvaise audition est propice à l'isolement des personnes âgées, alors qu'un appareil auditif peut souvent faciliter la communication et changer la situation du tout au tout ! Il est donc, important de prévoir une bonne prise en charge, avec un traitement adapté, pour permettre au senior de maintenir une vie sociale et pouvoir sortir de chez lui sans crainte de vivre des situations embarrassantes qui pourraient lui être évitées.

Un petit clin d'œil concernant le réseau social de la personne âgées, tout comme elle, ses amis aussi vieillissent ! Certains ne peuvent plus se déplacer, d'autres sont fréquemment hospitalisés, d'autres déménagent dans une autre région pour être plus proche de leurs enfants... Les contacts deviennent alors plus difficiles et de moins en moins fréquent, car eux aussi vivent avec certaines limitations qui entravent leurs capacités à entretenir les liens sociaux qu'ils détenaient auparavant.

Santé mentale :

Un dernier point qu'il importe d'aborder ici, en ce qui concerne l'influence de l'état de santé sur l'isolement, est la santé mentale. Il est important de demeurer à l'affût du bien-être psychologique de la personne afin de s'assurer qu'elle ne soit pas atteinte d'un trouble de santé mentale qui la pousserait à s'isoler davantage et à se replier sur elle-même. L'isolement et la solitude peuvent mener à la dépression et, de la même façon, la dépression accentue le phénomène d'isolement de la personne et de repli sur soi.

Si vous remarquer des symptômes s'apparentant à une dépression (envie de s'isoler, perte d'appétit, grande fatigue, tristesse et pleurs fréquents, etc.), il est important d'aller chercher de l'aide auprès d'un professionnel de la santé qui saura traiter ce trouble. C'est d'ailleurs ce que nous conseille la psychologue Stéphanie Léonard dans son article au sujet de l'isolement : « Quand la solitude prend trop de place dans nos vies et qu'elle nous fait souffrir, il importe de la combattre rapidement, avant qu'elle ne se transforme en repli sur soi, prévient Stéphanie Léonard. Et, si on éprouve une mélancolie persistante, si on se sent perpétuellement blasés, rejetés ou

exclus, on souffre peut-être d'un trouble de l'humeur, et il faut alors aller chercher l'aide auprès de professionnels. »

La perte du conjoint :

Outre la venue des problèmes de santé et la perte d'autonomie, d'autres situations engendrent la solitude chez les personnes âgées ; je pense notamment au veuvage, à la perte du conjoint. Avec l'augmentation de l'espérance de vie, les femmes survivent souvent à leur mari. Elles se retrouvent en situation de deuil qui les mènent dans une situation de solitude à la suite de la perte importante de leur confident le plus proche.

La personne endeuillée peut ressentir le besoin ou avoir tendance à s'isoler, se sentir seule, se replier sur elle-même... Un fort sentiment de solitude peut apparaître une fois le deuil terminé puisque le veuvage est un passage radical de la vie de couple vers une vie en solo.

Vivre seul demande une adaptation et le support que la personne pouvait retrouver en son partenaire de vie étant absent, cela peut être d'autant plus difficile de se voir confronter à ses limitations (qui étaient parfois compensées par l'autre).

C'est également le mode de vie qui se voit changé. Dans la vie de couple, la majorité des interactions se font au sein du foyer et tournent autour du noyau familial. Or, lorsque la personne se retrouve seule, elle doit réapprendre à se tourner vers l'extérieur, ce qui peut être un grand défi pour certain.

D'ailleurs, les attentes personnelles et sociales qui favorisent le mariage plutôt que le célibat peuvent créer un plus grand risque de solitude chez les personnes veuves, la solitude étant l'un des principaux problèmes rencontrés par les personnes veuves et le degré du sentiment de solitude ressenti peut être plus ou moins grand selon la durée du mariage.

Vivre seul :

Un autre facteur incitant à l'isolement relationnel et au sentiment de solitude est le fait de vivre seul. Au sein de la pyramide des âges, les personnes âgées sont les plus touchées par le fait de vivre seul, ce sont près de la moitié des plus de 80 ans qui vivent seuls.

Parmi les catégories de personnes vivant seules, on retrouve les personnes défavorisées et les personnes âgées de 75 ans et plus, on retrouve également davantage de femmes. Cette situation s'explique notamment par le fait que 80 % des personnes en situation de veuvage sont des femmes et que 85 % des chefs de familles monoparentales sont également des femmes.

Plusieurs causes individuelles, choisies ou subies, sont à l'origine de la vie seul. Tout d'abord, l'allongement de la jeunesse est l'une des principales causes de célibat et est dû à l'allongement des durées de scolarité et aux difficultés d'insertion dans le monde du travail. L'instabilité croissante des couples contribue également au célibat du fait de la généralisation du concubinage et des divorces. L'élévation de l'espérance de vie, associée à un fort différentiel entre hommes et femmes, renforce l'augmentation du célibat au sein de la population. Enfin, une part de la population choisit

de vivre seul, quand bien même l'idée de constituer un couple à un moment donné de sa vie reste fortement ancrée dans les mœurs. En bref, les causes menant à la vie seule sont le célibat choisi, la monoparentalité, la séparation ou le divorce et le veuvage.

Mais vivre seul ne veut pas dire pour autant manquer de contacts avec l'extérieur. Bien au contraire, les personnes vivant seules montrent une plus grande aisance à développer des contacts avec leur entourage que les couples. De fait, leurs relations sont plus nombreuses et plus amicales. Aussi, leur sociabilité est par nature tournée vers l'extérieur quand celle des couples est d'abord centrée sur le noyau familial. Ces relations plus nombreuses avec l'extérieur ne compensent pas pour autant l'absence de contacts au sein du foyer qui sont sources de soutien affectif pour les personnes vivant en couple. Ainsi, le fait de vivre seul n'est pas directement lié à l'isolement relationnel, mais le sentiment de solitude est plus fréquent chez ces personnes que chez les personnes qui vivent en couple. On remarque d'ailleurs que le sentiment de solitude est inégalement réparti au sein de la population. La population concernée par le sentiment de solitude ne correspond pas exactement à la population touchée par l'isolement relationnel.

De plus, on révèle que ce sont les hommes qui sont les plus exposés à l'isolement relationnel, mais que ce sont les femmes qui sont plus enclines de vivre un sentiment de solitude. Du fait de leur nature, les hommes parlent très peu d'eux-mêmes et de leurs émotions. Alors, au moment du passage à la retraite, ils parlent davantage d'un « sentiment d'inutilité » plutôt que de solitude. Les femmes, quant à elles, parlent davantage d'un « sentiment de solitude », c'est-à-dire

d'un mal-être lié à des regrets ou à une insatisfaction quant à leur vie professionnelle ou familiale. Ce sentiment est renforcé par le veuvage ou le célibat. Autrement dit, le sentiment de rupture provient le plus souvent de la sphère personnelle et familiale du côté des femmes et de la sphère professionnelle et sociale du côté des hommes.

Il semble également que les femmes tendent à avoir une plus grande exigence dans la qualité des contacts que les hommes. En ce sens, les femmes auraient relativement besoin de plus de relations pour les protéger du sentiment de solitude que les hommes.

Conclusion :

Donc, si on résume brièvement ce qu'on vient de dire, l'isolement social et la solitude sont des situations qui tendent à être plus fréquentes au fur et à mesure qu'une personne vieillit et que son réseau familial et de connaissances rétrécit. Les contacts sociaux diminuent généralement après la retraite et poursuivent leur déclin à la suite du décès des membres de la famille et des amis et des changements de résidence qui font suite à la perte du conjoint, aux handicaps moteurs et aux problèmes de santé.

Les conséquences de l'isolement sur les différents aspects touchés :

En ce qui concerne l'isolement social, on se voit confronter à un cercle vicieux. En effet, plusieurs des causes observées peuvent également être des conséquences inhérentes à l'isolement et au sentiment de solitude. Ainsi, l'isolement

social peut être la conséquence de certaines pathologies, mais aussi leur cause, selon les cas.

L'isolement social entraîne une certaine forme de souffrance psychosociale. L'isolement social et le repli sur soi sont des formes d'expression de la souffrance psychosociale qu'ils engendrent. Ainsi, la solitude pourrait prédisposer les personnes âgées à développer ou à aggraver des problèmes de santé mentale, que ce soit directement ou indirectement.

En effet, une fois amorcée, la désocialisation ne fait que s'accroître progressivement, la personne isolée réduit le nombre de ses sorties et de ses activités. Le manque de socialisation entraîne alors un déficit de stimulations cognitives et sensorielles. Le psychisme est également ébranlé. Des sentiments négatifs apparaissent : sentiment d'abandon, dépréciation de soi, sentiment d'être inutile, d'être incapable, de ne plus intéresser personne, etc. Le repli sur soi s'intensifie et une spirale négative s'enclenche pouvant aboutir à une maladie bien connue : la dépression.

LES EFFETS NÉFASTE DE L'ISOLEMENT SUR LE CERVEAU :

Être isolé peut mener à la dépression et causer une perte d'appétit. Combinés, ces symptômes peuvent conduire à une légère démence et mener rapidement à une perte des capacités de raisonnement et de mémoire, contribuant ainsi à la maladie d'Alzheimer.

Il a été prouvé que l'isolement est aussi dangereux pour la santé que l'obésité, l'alcoolisme et le tabagisme. En plus d'augmenter de 60 % le risque de démence ainsi que de

régression cognitive, il est associé à des niveaux supérieurs de dépression et de suicide.

À l'inverse, la présence de personnes attentionnées et aimantes contribue à une meilleure qualité de vie. Le contact humain est tellement important pour prévenir les méfaits de l'âge.

Ensuite, le suicide est la conséquence la plus violente de l'isolement, c'est un phénomène qui connaît une ampleur mondiale. Suivant le haut taux de suicide observé chez les personnes âgées, le suicide semble un des moyens auquel les personnes âgées ont recours pour régler les problèmes liés au vieillissement et à la maladie ! Cette observation doit nous inciter à prendre au sérieux tous les indices qui font soupçonner un risque potentiel de suicide. La propension au suicide est généralement corrélée à une situation d'isolement ou de solitude ressentie. Dans certains cas, les difficultés matérielles et psychologiques s'accumulant, certaines personnes se laissent mourir et font le choix d'un véritable suicide que certains appellent un « suicide altruiste ».

Les conséquences sur le plan physique : L'isolement social et la solitude ont également une influence négative sur la santé physique. De la même façon, la détérioration de l'état de santé peut mener à un plus grand isolement social et au sentiment de solitude. Des études ont démontré que la solitude représente un des principaux prédicteurs de l'état de santé chez les personnes âgées placées en établissement. De nombreuses autres études ont révélé que la santé a un lien direct avec le bien-être ressenti. Il existe également un lien entre l'auto-évaluation de la santé et le sentiment de

solitude : un haut niveau de solitude serait associé à une auto-perception plus négative de l'état de santé.

La perception des relations personnelles influence le sentiment de santé physique ainsi que la santé physique elle-même. On pourrait donc en déduire que les personnes âgées qui ne souffrent pas de solitude ont une perception plus positive de leurs relations personnelles, qu'elles acceptent le vieillissement et les changements qui l'accompagnent et qu'elles ont une perception positive de leur santé.

La solitude pourrait également avoir un effet négatif sur le système immunitaire et entraîner des problèmes de santé. Les études démontrent aussi que les personnes ayant des problèmes de santé et souffrant d'une grande anxiété tendent à ressentir un niveau plus élevé d'isolement et de solitude.

Le stress chronique causé par l'isolement attaque le système immunitaire et cause de l'inflammation, un problème associé à différentes maladies telles que l'insuffisance coronarienne, le diabète de type 2, l'arthrite, les maux de tête, la lombalgie et les douleurs abdominales. Il modifierait aussi l'activité endocrinienne du corps. Les personnes les plus isolées montrent un plus haut niveau d'anticorps associés à une augmentation de la douleur, de la dépression et de la fatigue chronique. L'isolement interfère même avec le fonctionnement du système nerveux parasympathique, ce qui peut mener à des problèmes cardiaques.

La personne isolée vit dans un état d'hypervigilance permanent qui crée des troubles du sommeil et augmente le risque de morbidité et de mortalité. En effet, l'isolement social a des effets jusque sur le taux de mortalité prématurée.

L'isolement social est un facteur de risque comparable au tabagisme, et deux fois plus important que l'obésité.

Bien que les études menées jusqu'à présent démontrent que l'isolement social, la solitude et la santé sont étroitement liés, l'incertitude demeure quant à leur ordre d'apparition. L'isolement social et la solitude accélèrent-ils l'apparition des problèmes de santé ou est-ce que ce sont plutôt les problèmes de santé qui précipitent l'état d'isolement et de solitude? Certains auteurs croient que la solitude découle d'une diminution du nombre de contacts avec d'autres personnes en raison d'une mauvaise santé alors que d'autres suggèrent que la diminution de contacts et l'état de solitude précèdent un mauvais état de santé.

Dans une étude, des chercheurs ont élaboré cinq scénarios possibles pour expliquer le lien entre la solitude et la santé. Les deux premiers scénarios suggèrent que la solitude est une cause, en ce sens qu'elle précède la détérioration de la santé mentale ou physique. Les trois autres scénarios suggèrent que la solitude découle d'une mauvaise santé. Ainsi, une personne âgée qui a une mauvaise santé pourrait être incapable ou réticente à établir des contacts sociaux, menant ainsi à l'isolement social et au sentiment de solitude. D'autre part, il est possible que la personne âgée qui est seule soit moins active, qu'elle s'alimente mal et qu'elle soit moins stimulée mentalement, ce qui pourrait entraîner des problèmes de santé.

Pistes de solution pour lutter contre l'isolement :

On vient de voir une multitude d'éléments pouvant être à l'origine de l'isolement social, ainsi que les conséquences qui peuvent en découler. Au travers toutes ces informations, on peut dégager des points impératifs sur lesquels nous devons agir pour lutter contre ce fléau social. Ainsi, je crois que l'essentiel est de miser sur le lien social de la personne soit en maintenant son insertion sociale et son activité communautaire, en préservant son autonomie et en lui assurant un suivi adéquat pour qu'elle maintienne une bonne santé physique et mentale. Concrètement, qu'est-ce qu'on peut faire pour lutter contre l'isolement et amoindrir le sentiment de solitude ? J'ai réuni les conseils provenant de dizaines de sites qui nous guident dans notre combat contre l'isolement et la solitude. Voyons un peu ce qui en ressort majoritairement.

Pour combattre la solitude, il ne faut pas seulement multiplier les initiatives pour sortir de l'isolement, il faut également changer d'état d'esprit et adopter de nouveaux comportements.

« La solitude n'est pas une fatalité, même si elle dépend en partie de conditions matérielles et environnementales, elle est aussi affaire de positionnement et de comportement », nous révèle la psychologue et psychothérapeute Anne-Laure Martin. Pour adopter le bon état d'esprit, il est à la fois nécessaire de prendre conscience de ses manques et besoins que d'amorcer le changement par petites touches au quotidien.

1- Interrogez-vous sur vos besoins

Il est important de hiérarchiser ses besoins et ses manques pour ne pas se tromper de priorité. Votre sentiment de solitude est-il lié à la perte de liens sociaux (chômage, déménagement, maladie) ou bien fait-il suite à une rupture amoureuse ou familiale ? L'important est d'identifier le besoin ou le manque le plus important et le plus pénible pour vous. Cette identification vous permettra de mieux cibler votre priorité et donc d'y voir plus clair dans vos attentes.

2- Prenez soin de vous

L'isolement et le repli sur soi non volontaires sont des facteurs de dépression et d'altération de l'estime de soi. Plus on se sent exclu, moins on s'attribue de valeur personnelle et moins on se traite bien. Il est donc essentiel de recommencer à prendre soin de soi physiquement et émotionnellement avant de renouer avec les autres. Soignez votre apparence physique, pratiquez des activités physiques, sportives ou artistiques. Faites la liste de ce qui pourrait vous procurer du bien-être au quotidien. Et surtout, privilégiez les petits plaisirs, ceux que vous négligez au prétexte que « de toute façon, ce n'est pas ça qui changera votre vie ». Enfin, prenez le temps de lister vos compétences et talents divers (des plus petits aux plus importants) et relisez régulièrement votre liste pour booster votre confiance en vous.

3- Combattez la négativité

Les chercheurs ont constaté que le sentiment de solitude et d'isolement rendait les gens plus négatifs et plus critiques. Deux dispositions qui ne favorisent pas l'ouverture

relationnelle. Commencez par identifier les moments où vos croyances pessimistes ou vos jugements trop critiques prennent le pas sur votre bienveillance et votre confiance dans la vie et dans les autres. Puis, pour chacune de ces croyances ou constats négatifs, faites-vous l'avocat du diable en vous efforçant de trouver un ou deux arguments qui viennent les contredire. Essayez ensuite de pratiquer un exercice de gratitude à la fin de chaque journée et prenez le temps d'identifier les événements positifs de votre journée, imprégnez-vous du bien-être qu'ils vous ont procurer et remerciez. Au fil du temps, le regard que vous poserez sur le monde et les autres sera plus bienveillant. Votre envie de prendre votre place dans un monde moins hostile vous fera alors aller vers les autres plus facilement.

Faites preuve d'ouverture : « Cultivez la bonne attitude pour aller vers les autres, propose Rachel M^{me} Mercier. Laissez tomber vos a priori, faites preuve de curiosité et d'ouverture. Et souriez : c'est la meilleure façon d'attirer les gens vers nous, surtout si on n'ose pas les aborder ! »

4- Faites place aux contacts sociaux au quotidien

L'isolement peut générer de la solitude, et si vous attendez trop longtemps pour réagir, cela risque de se renforcer au fil du temps.

- **Faites un premier pas, une première action**

Cette première action doit être à votre portée, vous paraître possible. Elle n'est pas forcément l'action finale que vous voudriez effectuer, mais elle constitue une amorce vers le changement.

Exemple : choisissez un lieu où vous vous sentirez à l'aise pour aller vous promener, même si à ce stade vous pouvez rester observateur. Ou alors, choisissez parmi votre voisinage la personne qui vous paraît avenante et à qui vous pourriez demander un renseignement anodin, et par la même, avoir l'occasion de vous présenter.

- **Si c'est difficile, décomposez cette action**

Pour cela, posez-vous les deux questions suivantes : qu'est-ce qui me freine, et quelle serait la première action/étape à réaliser pour lever ce frein ? Établissez des étapes qui vous semblent réalistes et allez-y à votre rythme. Cela n'a pas besoin d'être compliqué... **Conseil** : ne laissez pas vos réticences ou vos peurs guider votre vie et faites un premier pas, aussi modeste soit-il.

L'un des pièges de l'isolement et du sentiment de solitude est de négliger les petits liens du quotidien. Il faut garder à l'esprit qu'une vie relationnelle et sociale est tissée de mille et un petits fils différents. Portez-vous volontaire pour nourrir tous les jours les échanges que votre journée vous offre : avec vos collègues, les commerçants que vous fréquentez, vos voisins. Déjeunez avec vos collègues plus souvent si vous ne le faites pas. Rejoignez un groupe d'activité (marche, lecture, méditation), une association de quartier (parents d'élèves, culture...).

- **Restez informé !**

Rester informé de l'actualité locale, régionale, nationale voire internationale est très utile pour nourrir des conversations avec autrui. Lisez donc les journaux, les magazines, écoutez

les actualités à la radio ou à travers les journaux d'information télévisés. Vous pourrez ainsi parler plus aisément aux gens que vous rencontrerez.

5- Donnez un sens à votre quotidien

Se sentir utile renforce la bonne estime de soi et change la dynamique relationnelle. Soyez utile envers vous-même ! Faites-vous plaisir ! Investissez dans des loisirs délaissés, explorez de nouvelles choses dont vous avez toujours rêver, prenez part à des activités de groupes, stimulez vos neurones, apprenez de nouvelles choses...

- **Participez à la vie associative**

S'inscrire dans une association permet non seulement d'aider les autres et de se sentir utile mais aussi de rester en activité et de rencontrer de nombreuses personnes. Il est préférable de choisir une association pour laquelle vous avez un intérêt majeur afin que votre motivation reste identique tout au long de l'année. Les activités que proposent les associations sont diverses et variées : jeux de société, soirées dansantes, voyages organisés, lecture, créations, etc.

Soyez utile également aux autres. C'est également la meilleure manière de sortir de l'isolement affectif et de renouer avec le sentiment d'appartenance à la communauté. Une bonne façon de le faire est en s'investissant dans le bénévolat. Identifiez une cause qui vous tient à cœur et impliquez-vous dans votre communauté !

- **Occupez-vous d'un animal de compagnie**

Le fait de s'occuper d'un autre être vivant peut réduire le sentiment d'isolement des personnes âgées. D'après des observations sur les maîtres d'animaux domestiques, les avantages de nos « amis à quatre pattes » sont nombreux :

- le maître d'un animal reste engagé socialement,
- la personne est moins souvent déprimée,
- elle souffre moins de la solitude,
- elle se sent plus en sécurité,
- elle est plus motivée à exploiter son temps de manière constructive,
- elle a besoin de moins de médicaments.

Certes, il faut être suffisamment autonome pour pouvoir s'occuper d'un animal. Mais même un petit chat apporte du réconfort. Un chien permet de sortir et rester mobile.

6- Dormez bien

Le conseil peut paraître curieux et sans lien direct avec la solitude, mais ce n'est pas le cas. Les chercheurs ont constaté que le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité avait un effet « désocialisant ». Non seulement les mauvaises nuits impactent négativement l'humeur et les émotions – ce qui dissuade les autres de nouer des contacts avec soi – mais la fatigue et l'irascibilité – qu'elles génèrent poussent au repli sur soi. Veillez donc à optimiser les conditions de votre sommeil. Pratiquez des exercices de respiration et de relaxation avant le coucher, mangez

légèrement, éteignez les écrans (télévision et ordinateur) une heure avant de vous endormir.

7. Ne négligez pas l'aide d'un professionnel

Que ce soit pour un suivi médical ou psychologique, les professionnels vous seront d'une grande aide pour préserver votre santé et vous écoutent et vous accompagnent dans les démarches d'adaptations à entreprendre pour lutter contre votre isolement.

- **Sollicitez les réseaux spécialisés**

Parce que l'isolement est parfois très difficile à rompre, des réseaux spécialisés se sont peu à peu développés :

- **Des réseaux d'écoute (ligne d'écoute)** existent spécialement pour lutter contre l'isolement, alors ne vous en privez pas. Vous pourrez bénéficier d'une écoute bienveillante et de conseils qui pourront probablement vous aider.
- Par ailleurs, le monde est aujourd'hui connecté, et de nombreux **réseaux sociaux** ou **forums de discussions** permettent, de chez soi, de faire des rencontres riches en partage et des échanges sur tous les sujets. Ces réseaux se sont largement diversifiés et vous pouvez trouver celui qui correspond à votre style et à vos valeurs.

À l'AÉRA, vous pouvez appeler pour recevoir de l'écoute et du soutien et vous avez également la possibilité de demander à intégrer le service « Bonjour, comment ça va ? ». Vous serez alors jumelé à une personne-ressource sur qui vous pourrez

vous appuyer en cas de besoin et qui s'assurera de maintenir un contact régulier avec vous pour discuter des sujets qui vous intéressent, vous apporter une écoute sans jugement et vous soutenir pendant les moments difficiles. Cette personne pourra également vous tenir au courant des activités organisées par l'association qu'elle croit susceptible de vous intéresser ou de vous faire vivre une expérience positive qui vous permettra de renouer avec les autres.

8. Apprenez à apprécier vos moments de solitude

Pour beaucoup, l'idée d'aller au restaurant, au cinéma ou au musée représente une source d'angoisse. Or, cette crainte nous prive parfois de réels moments de plaisir. Il vaut mieux sortir seul et profiter de ces instants, plutôt que de rester chez soi ! Vous pouvez tout à fait effectuer des activités seul de temps en temps, qui vous permettront de voir du monde et de vous ressourcer. Et comme nous l'avons vu plus tôt, les moments de solitude que l'on s'offre sont bénéfiques pour nous et nous permettent de nous recentrer sur nos besoins et nos désirs et ainsi agir en concordance avec qui nous sommes.

Finalement, gardons en tête que le plus important pour nous aider à combattre la solitude sociale, c'est d'avoir au moins une personne avec laquelle nous avons une réelle intimité et à qui nous pouvons montrer notre vulnérabilité en toute confiance.

ANNEXE II

Suggestion pour une bonne routine de quarantaine

Le confinement en cette période de pandémie apporte son lot de défis quotidiens et cela peut être difficile à gérer par moment. Dans une telle situation, il est tout à fait normal de ressentir un niveau de stress plus élevé qu'à l'habitude. L'inconnu auquel nous faisons face est déstabilisant et peut amener à vivre de l'anxiété. Si tel est votre cas, dites-vous bien que vous n'êtes pas les seuls. Durant cette conférence, nous allons explorer des façons de tirer avantage de cette situation pour le moins extraordinaire et nous allons partager des trucs pour bien gérer notre stress.

En effet, en intégrant graduellement de **bonnes habitudes anti-stress** à votre quotidien, vous contribuerez grandement à votre santé mentale. Pour créer une nouvelle habitude, il faut compter un minimum de 3 semaines. Par la suite, cette habitude se consolidera et plus le temps avancera et plus cela vous semblera naturel d'accomplir cette nouvelle pratique. La partie la plus difficile est simplement de commencer !

Je vous suggère quelques bonnes habitudes à adopter pour **préserver votre santé mentale pendant la pandémie**. Il n'en tient qu'à vous de voir si elles font du sens pour vous et si elles contribueraient à votre bien-être. Dans le doute, essayez-les et vous verrez !

1. Le sommeil

La qualité du sommeil peut avoir une influence sur notre vulnérabilité au stress ou à l'anxiété. Il est donc préférable de passer une bonne nuit de sommeil pour partir la journée du bon pied avec une belle énergie positive. L'hygiène de

sommeil joue un rôle important pour préserver une bonne qualité de sommeil. Je vous encourage à conserver votre routine du soir (brossage de dent, se mettre en pyjama, faire de la lecture, etc.) avant de vous mettre au lit, car elle contribue à préparer votre corps et votre cerveau pour la nuit qui s'en vient. Essayer, au mieux, de respecter toujours les mêmes heures de coucher et de lever. Faire la grasse matinée un samedi matin ou se coucher plus tard une journée ou deux dans la semaine, n'est pas dérangeant, mais si vos horaires sont constamment chamboulés, vous pourriez avoir du mal à bien gérer votre énergie tout au long de la journée. Soyez à l'écoute des signaux que vous envoie votre corps pour vous signifier qu'il est le temps de se reposer et n'outre-passez pas vos limites trop souvent. Votre sommeil sera de meilleure qualité en étant suffisant (ni trop, ni pas assez) et régulier.

Essayer d'éviter les écrans (lumières bleues) au moins une heure avant l'heure du coucher, car cela est très stimulant et pourrait perturber votre sommeil et/ou votre période d'endormissement.

Quand vous vous levez le matin, prenez le temps de faire votre lit et de vous habillez, même si vous n'avez pas à sortir durant la journée. Personnellement, lorsque mon lit est fait, l'envie de me recoucher se dissipe plus rapidement. Le fait de s'habiller le matin au lieu de se prélasser en pyjama toute la journée peut paraître anodin, mais cela vous permet de vous sentir dans un mode plus productif et vous aidera à vous mettre en action et de bien démarrer votre journée.

2. Conserver sa routine

La situation que nous traversons actuellement peut être déroutante et on peut sentir que l'on perd le contrôle et être

anxiogène. Établir une routine et la maintenir est une bonne façon de maintenir notre sensation de contrôle et favorise un sentiment de sécurité. Il est important de conserver des repères au cours la journée. Essayez de vous coucher à une heure régulière, de vous lever à la même heure que d'habitude, de prendre trois repas sains au bon moment, de faire de l'exercice (même si cela consiste à danser dans le salon), de vous laver et de vous habiller tous les jours. Continuez aussi à effectuer vos tâches quotidiennes, car elles vous aideront à passer le temps et un espace propre vous donnera un sentiment de satisfaction et conservez vos activités hebdomadaires habituelles ou substituez-les par des activités semblables qui vous feront du bien... Par exemple, si vous avez l'habitude de pratiquer un sport de groupe le mardi après-midi, et bien pourquoi ne pas le remplacer par un entraînement à la maison ? Si vous avez l'habitude de sortir avec des amis les vendredis soir, organisez un groupe de discussion virtuelle où vous vous retrouverez pour échanger.

3. Entretenir une pensée positive

Après une bonne nuit de sommeil, se lever le matin en se disant que cette journée sera belle et bonne pour nous fait du bien. Entretenir des pensées positives peut être difficile au début, mais avec la pratique, on s'améliore et tranquillement on s'habitue à voir les choses sous un autre regard. L'être humain a tendance à focuser sur les aspects négatifs, c'est souvent ce qu'il retient en premier, mais si vous lui donnez la chance de voir les choses autrement et que vous accentuez votre attention sur les aspects positifs, il sera plus enclin à les remarquer.

Utiliser des mots positifs pour exprimer ce qu'on ressent, sans en changer le sens pourra nous permettre de garder en tête

une image plus positive. Exemple banal sur la température extérieure : « Ah, c'est vraiment poche aujourd'hui ! Il pleut à siaux dehors, c'est gris, c'est ennuyant ! » à l'inverse on peut dire : « Ouin, ben il a déjà fait plus beau que ça... On a connu des meilleures journées pour passer du temps dehors. » Qu'est-ce que vous allez retenir dans ce cas ? fait plus beau, meilleures journées, passer du temps dehors.... Cela laisse une impression beaucoup plus positive en tête et pourtant le message est le même...

Prenez le temps, vers la fin de la journée, de vous remémorer les aspects positifs de votre journée, les moments que vous avez apprécié et qui vous ont fait du bien. Cela n'a pas besoin d'être extraordinaire, cela peut simplement être d'avoir eu un moment de calme pour déguster votre bon café ce matin... Passez à vos petites réussites de la journée, aux choses qui vous ont apporter du plaisir ou qui vous ont fait sourire. Le fait de prendre ce moment de réflexion, vous permettra d'accorder plus d'importance aux aspects positifs de votre journée plutôt que de garder en tête les choses qui ont moins bien été. Au fil du temps, vous verrez cet exercice sera de plus en plus facile et deviendra naturel.

Exprimer de la gratitude est une autre façon qui vous permettra de mettre en évidence les aspects positifs de votre vie. Au lieu de penser à ce qui ne va pas, prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez et remerciez la vie de vous offrir ce(s) cadeau(x). Que vous soyez reconnaissante pour une journée ensoleillée ou d'avoir encore un emploi, pensez à toutes les choses positives qui se trouvent dans votre vie. La gratitude peut également vous rappeler toutes les ressources dont vous disposez pour faire face au stress, ce qui peut être très encourageant. Des études montrent également que les personnes reconnaissantes jouissent d'une meilleure santé

mentale, d'une diminution du stress et d'une qualité de vie optimisée.

4. Vivre le moment présent

Je ne sais pas si certains d'entre vous sont familiers avec le concept de Mindfulness ou de pleine conscience, mais je vous encourage vivement à tenter l'expérience et à introduire cette pratique dans votre vie de tous les jours. Prendre le temps de s'offrir des moments de pleine conscience, c'est prendre un temps d'arrêt où on se concentre sur ce qui est ici et maintenant. On s'extirpe de notre spirale de pensées pour se concentrer sur ce qu'on ressent à l'instant présent. L'idée est de s'appuyer sur nos sens pour s'imprégner pleinement de l'expérience vécue.

On peut pratiquer la pleine conscience n'importe où et n'importe quand. Que vous soyez dans la douche, en train de manger, ou que vous soyez à l'extérieur en train de prendre une marche, vous pouvez inclure la pleine conscience dans votre activité en vous appuyant sur vos sensations physiques et sur ce que captent vos sens. Si je reprends les exemples cités précédemment, on pourra être en train de se concentrer sur le bruit de l'eau qui coule, sur la sensation de chaleur et d'humidité ambiante, sur l'eau qui coule sur notre visage, entre nos doigts, le long de notre corps, etc. Si on est en train de manger, on va se concentrer sur l'aspect visuel en regardant les couleurs ou la forme des aliments. Ensuite, on focalisera sur le goût et la texture des aliments en bouche, etc.

Prendre le temps de se recentrer est important. Si on ressent que l'anxiété monte, on peut s'arrêter et prendre le temps de respirer profondément. Je vous encourage, à ce moment-là,

à faire la respiration abdominale. On inspire profondément par le nez, en gonflant le ventre. On laisse l'air descendre et prendre place dans notre ventre. Puis, on retient notre respiration 2 secondes et on expire longuement par la bouche. Notez que les épaules ne devraient pas être en train de monter et de redescendre, c'est vraiment uniquement l'abdomen qui se gonfle et se dégonfle. Au cours de la journée, plus la tension ou le stress monte, plus la respiration devient superficielle. C'est pourquoi il est recommandé de prendre le temps de s'arrêter un instant pour refaire le plein d'oxygène. Une respiration plus lente et plus profonde, vous amènera un sentiment d'apaisement et de bien-être intérieur.

La méditation est également un excellent moyen de se recentrer dans son corps et de retrouver un peu de sérénité dans des moments plus stressants comme ce qu'on vit en ce moment. Cela peut sembler banal, mais la méditation peut faire une très grande différence au niveau de votre état d'esprit. Méditer ne serait-ce que 5 minutes en matinée vous aidera à rester plus concentré au courant de la journée et vous permettra de maintenir un niveau de stress plus bas. Plusieurs études ont fait la démonstration que méditer à raison de quelques minutes à une demi-heure par jour permet de mieux gérer son stress et d'être plus empathique.

5. Bien manger

Le confinement est, pour plusieurs, synonyme de plus de temps à passer à la maison. Pourquoi ne pas le mettre à profit et cuisiner davantage ? Prendre le temps de cuisiner peut avoir un **effet très thérapeutique**. Cuisiner et se concentrer pleinement sur la tâche offre une véritable pause mentale dont les bienfaits sont équivalents à une séance de méditation. Réservez donc une place dans votre horaire pour

cuisiner. S'occuper les mains (et la tête) pour se déconnecter des écrans et du flot incessant de nouvelles vous permettra de gérer l'anxiété.

Aussi, le simple fait de manger de la bonne bouffe peut contribuer à vous rendre plus heureux et choisir des aliments sains vous apportera une meilleure énergie et contribuera au maintien de votre santé et au renforcement de votre système immunitaire.

Cuisiner davantage ne veut pas nécessairement dire qu'il faut renoncer à votre *soirée spéciale* du vendredi. De temps à autre, donnez-vous congé de popote et **encouragez vos restaurants locaux** en profitant de leurs menus pour emporter.

Si vous observez que vous avez un niveau de stress plus élevé qu'à l'habitude ou que vous avez du mal à dormir, il serait judicieux de réduire la consommation de caféine. Il n'est pas nécessaire de l'éliminer complètement (à moins que vous sentiez que cela serait préférable pour vous), mais diminuer votre consommation de caféine ou la limiter à 1 café par jour pourrait vous aider à relaxer.

Le mot d'ordre dans tout ça est avant tout d'apprendre à **écouter votre corps** et à reconnaître vos signaux de stress. Si vous sentez que vous devenez tendue, prenez une pause et posez-vous des questions afin d'arriver à identifier la ou les source(s) de stress. Avec le temps, vous serez beaucoup plus apte à analyser vos besoins et à poser des gestes pour vous sentir mieux!

6. Bouger !

Sans déprécier les matins lents et les tasses de café qui s'étirent, s'activer peut avoir du bon. Pour ne pas devenir un zombie dont l'activité physique se résume à marcher du lit au divan, puis du divan au frigo — trouvez des options pour bouger un peu tous les jours, à l'intérieur comme à l'extérieur!

Prendre l'habitude d'aller faire un tour à l'extérieur pour respirer de l'air frais ne peut qu'être **bénéfique pour votre physique et pour votre mental!** De plus, si vous êtes assise pendant la majorité de votre journée, vous dégourdir les jambes vous fera le plus grand bien. Vous pourriez également en profiter pour écouter de la musique ou un *podcast* inspirant!

Comme il a été mentionné plus tôt, prendre une marche peut être une belle occasion de pratiquer la pleine conscience. Prenez le temps de sentir les rayons du soleil sur votre visage, de voir les bourgeons des arbres éclore, de contempler les couleurs qui vous entourent, d'écouter le chant des oiseaux, etc. Lors de votre marche, si vous êtes attentif, vous pourriez avoir de belles surprises. Tantôt vous serez témoins d'une querelle d'écureuils tantôt vous vous laisserez embaumer par l'odeur des lilas. On marche et puis hop on sent l'odeur d'un rosier sans même l'avoir remarqué, on sait qu'il y en a un pas loin ou alors on passe près d'un voisin qui est en train de faire cuire sa viande au BBQ. Quelle odeur alléchante ! Prenez le temps de savourer ces moments et empreignez-vous de la sensation qu'ils vous procurent. Cela constituera des points d'ancrage sur lesquels vous pourrez vous référer lorsque ça ira moins bien. Vous pourrez utiliser ces expériences lors d'une visualisation par exemple.

Je vous encourage à aller prendre une marche à tous les jours autant que possible. Si ce n'est pas possible de sortir ou si vous ne vous sentez pas à l'aise de sortir seul pour prendre une marche, je vous invite à au moins prendre un peu de temps à l'extérieur, quitte à seulement être assis sur votre balcon pour contempler le paysage et vous nourrir de la nature qui vous entoure.

Selon une étude publiée en 2019 dans le magazine *Nature* par des spécialistes de la santé, une exposition à la nature de 120 minutes par semaine est suffisante pour provoquer un sentiment de bien-être généralisé. Alors, **sortez prendre l'air quotidiennement** et profitez-en pour découvrir un nouveau parc dans votre ville. La science le prescrit! Si vous êtes contraints à rester à la maison, vous pouvez **consommer de la nature en ligne**. Regarder des photos ou vidéos de paysages majestueux, écouter des audio où on entend l'eau ruisseler et les oiseaux gazouiller... Écoutez un documentaire sur la nature ou un documentaire animalier peut également être une façon de vous exposer à la nature si vous ne pouvez pas mettre le nez dehors. Il y a également la possibilité de faire une visite virtuelle des parcs nationaux.

Le moment est peut-être opportun pour finalement essayer le yoga. Pourquoi pas un cours virtuel? Pour les débutants, c'est l'occasion d'apprendre en toute liberté, sans risquer d'avoir l'air empoté. Pour les adeptes, ce n'est pas le moment de perdre les efforts cumulés des derniers mois.

Quelques séances de yoga une fois de temps en temps te permettront de mettre ton cerveau à *off*, tout en te permettant de sortir ton énergie négative. Tes muscles seront plus relâchés et ton esprit, plus zen!

7. Garder contact avec vos proches

Être isolé physiquement ne veut pas dire qu'il faut couper tout contact avec le reste du monde, bien au contraire. D'ailleurs, il est important de se prémunir contre le repli sur soi qu'une telle situation peut entraîner.

Pour ceux qui ne sont pas habitués à une telle introspection et une telle rumination, l'expérience peut conduire à des émotions négatives. C'est pourquoi il faut communiquer par téléphone, SMS ou Skype avec ses proches pour partager ses doutes et, si possible, prendre du recul sur la situation. Une multitude d'outils technologiques s'offrent à vous pour garder contact avec votre monde, n'hésitez pas à les utiliser et à en tirer le maximum.

Il est important de communiquer ce qu'on ressent avec nos proches, mais aussi de les écouter. Si on est confinés à la maison avec des êtres chers, c'est une occasion de passer du temps de qualité avec eux. D'ailleurs, je trouve que le confinement a aidé à renforcer les liens unissant les membres de ma famille. Mes enfants sont plus proches et s'entendent mieux et, en tant que parents, nous avons pu passer plus temps de qualité avec eux, parce que nous n'étions pas toujours pris dans une routine oppressante où il fallait sans cesse se dépêcher à faire ce qu'il y avait à faire. En effet, les situations de crise telles que les pandémies sont une occasion de renforcer les liens sociaux avec les gens qui sont importants pour nous. L'essentiel est de garder un esprit positif et de se tirer mutuellement vers le haut pour surmonter l'anxiété.

Voir le visage de vos proches agira comme un baume sur votre cœur et vous vous sentirez beaucoup moins seules.

Vous pourriez même organiser des discussions de groupe à chaque jour; que ce soit avec votre famille immédiate ou avec vos meilleures amies, cette habitude sera bénéfique pour tous! Proposez une idée de club social à distance à vos amis ou aux membres de votre famille éloignée. Cela peut être un club de lecture, une séance de tricot ou un ciné-club virtuel !

Peu importe la forme, continuez de tricoter votre tissu social un peu tous les jours. L'esprit de communauté doit survivre.

8. Éviter les couvertures médiatiques qui causent de l'anxiété

Faire le suivi de l'évolution de la COVID-19 sur un téléphone ou sur les chaînes d'info en continu toutes les heures peut causer de l'anxiété. Les experts sont catégoriques, suivre les informations sur la progression du virus peut être une source importante d'anxiété.

Bien que la couverture médiatique de l'épidémie soit un service important, le réflexe de suivre la propagation du virus à travers les chaînes d'information en continu peut causer de l'anxiété. Il est recommandé d'empêcher une trop grande exposition à une couverture médiatique qui nous angoisse.

Bien sûr, être dans le déni en ce moment, ce n'est pas une bonne chose. Surtout en temps de crise, l'anxiété n'est pas inutile; elle sert à sauver des vies! L'anxiété est une réaction de défense face à un danger, elle permet la survie de l'être humain. Cela dit, il faut aussi éviter de se rendre malade. Donc se tenir au courant, c'est bien. Mais passer la journée à regarder des trucs alarmants, c'est toxique. **15 minutes par jour** suffisent, écoutez un bulletin de nouvelles ou lisez quelques articles de sources sûres dans un temps prédéterminé sera suffisant pour vous tenir informé de l'évolution de la situation sans pour autant trop vous exposer

à une source de stress importante qui pourrait vous amener à vivre de l'anxiété. Soyez à l'écoute de vous-mêmes. Comment vous sentez-vous quand vous écoutez les nouvelles ou lisez un article traitant de la pandémie ? Si cela vous amène à vous sentir plus anxieux, ou que vous êtes sans cesse porter à vous dire : « Oh mon dieu, mais c'est catastrophique ! », il serait peut-être préférable de limiter ces périodes médiatiques et de vous permettre de décrocher de cette ambiance négative. Mieux vaut s'en tenir aux médias de référence et avec modération. Trop d'informations peut en effet générer de l'anxiété et l'on peut rapidement se sentir submergé. Tentez de ne pas y passer trop de temps et surtout choisissez des sources fiables.

9. Faire des choses qui vous font plaisir

Une bonne façon d'être de bonne humeur plus souvent est de planifier des choses que vous aimez faire au courant de la semaine. De cette façon, vous vous mettrez à « **avoir hâte** » à **quelque chose** et cela aura pour effet de vous mettre instantanément de bonne humeur!

Une autre façon d'obtenir cet effet est de mettre du temps sur un projet personnel à chaque jour. **Essayez d'entreprendre un projet au quotidien, peu importe son ampleur:** nettoyez un tiroir, planifiez vos semis de potager, dessinez, numérisez de vieilles diapos familiales, recoudre un bouton perdu sur une chemise, préparez vos mouches pour la saison de pêche. Choisissez un projet qui vous tient à cœur, quelque chose qui fait du sens pour vous et que vous rêvez de faire depuis longtemps et accordez quotidiennement un petit moment de votre journée pour faire une petite tâche reliée à ce projet. Vous pouvez vous tourner vers le vaste

monde des tutoriels en ligne qui vous enseigneront à broder, à jongler, à réparer votre frigo ou à jouer aux échecs.

C'est le moment d'apprendre quelque chose de pertinent, ou moins pertinent, MAIS qui représente un défi personnel que vous vous avez envie de relever. La satisfaction d'accomplir une tâche est un excellent antidépresseur. Et apprendre quelque chose de nouveau nous permet de cultiver la débrouillardise et la résilience dont nous avons tant besoin pour s'accomplir et se propulser vers l'avant.

Cela vous permettra de canaliser vos énergies dans quelque chose de positif, tout en réduisant votre niveau de stress. Sans compter que vous aurez un sentiment d'accomplissement franchement agréable!

Vous pouvez également vous tourner vers des activités manuelles. Le tricot, la broderie, les casse-têtes, les sudokus et le dessin sont tous des passe-temps qui peuvent aider certaines personnes à contrôler un peu mieux leur anxiété.

10. Exposition

Plus longtemps on reste chez soi « à l'abris » du virus, plus on entretient la crainte de revenir à une vie normale en faisant les choses qu'on faisait avant et plus la marche à franchir sera haute et difficile à surmonter. La peur nous vient surtout de l'inconnu et l'anxiété se forme dans la crainte d'un futur dans lequel nous entrevoyons le danger. Je vous encourage donc à vous exposer de façon graduelle, un peu chaque jour, pour reprendre confiance et réduire l'anxiété liée à la reprise d'un cours de vie normal qui a été entravé par les changements découlant de la pandémie.

ANNEXE III

La détresse psychologique

Les troubles mentaux et les dépendances sont des maux invisibles qui touchent de plus en plus de Canadiens et dont personne n'est à l'abri. En effet, un Canadien sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie selon Statistiques Canada. Nous nous pencherons aujourd'hui sur la détresse psychologique. En effet, nous observons que la détresse psychologique est en hausse depuis quelques mois en raison de la survenue de la pandémie COVID-19. Nous reviendrons un peu plus tard sur les conséquences qu'ont eu l'éclosion de la pandémie et le confinement qui nous a été imposé pour freiner la propagation du virus.

Tout d'abord, définissons ce qu'est la détresse psychologique.

Définition

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé mentale est « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté » (OMS, 2007). En d'autres termes, une bonne santé mentale est un état psychologique agréable qui permet de fonctionner et de surmonter les problèmes, c'est-à-dire assumer ses multiples rôles dans la société (ex. : conjoint, parent, ami, employé).

La détresse psychologique n'est pas classifiée comme un trouble psychiatrique, mais elle est considérée comme un problème de santé mentale. Une personne qui souffre de détresse psychologique démontre des signes

de stress important, d'anxiété et/ou des symptômes dépressifs qui apparaissent à la suite d'un ou plusieurs événements stressants et sans aucun autre diagnostic de maladies mentales. Les symptômes sont souvent transitoires, car ils sont relatifs aux bouleversements vécus en réaction aux événements de vie survenus.

Dans la majorité des cas, les personnes en détresse psychologique ne présentent pas de maladie psychiatrique et n'en présenteront jamais (European Commission, 2004).

Toutefois, mal repérée ou mal accompagnée, la détresse psychologique peut faire basculer la personne dans une maladie ou multiplier les difficultés sociales.

La détresse psychologique peut être définie de différentes façons.

Selon Ridner (2004), elle se caractérise par la présence d'un état émotionnel négatif et d'un inconfort temporaire ou permanent. Toujours selon cet auteur, l'individu en détresse a généralement la perception d'être incapable de faire face à ses difficultés.

Pour leur part, Ward, Blanchard et Bolivar (2008) définissent la détresse comme un état émotionnel négatif résultant d'une exposition prolongée à un stresser ou à une accumulation de stressers.

Un autre auteur, Horwitz (2007), aborde l'évolution de la détresse psychologique dans le temps. Horwitz (2007) considère la détresse comme un état émotionnel transitoire en réponse à un stresser ; si cet état perdure dans le temps, il peut devenir pathologique (p.ex. dépression).

Tel que l'illustrent ces différentes définitions présentement, dans la littérature, il n'existe pas de consensus quant à la façon de définir la détresse psychologique et les symptômes y étant associés (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2006; Ridner, 2004).

Dans l'ensemble, lorsque le terme détresse psychologique est utilisé, cela réfère généralement à un état émotionnel inconfortable, résultant d'une demande préjudiciable temporaire ou permanente, d'un ou de plusieurs stressseurs. Cet état peut être caractérisé par des symptômes d'anxiété, de dépression ou d'épuisement (Barlow, Durand, Lalumiere, & Stewart, 2005; Dyrbye et al., 2006; Ridner, 2004).

Il existe une différence entre la détresse psychologique et le trouble mental dans les raisons associées au maintien des difficultés. Comparativement aux troubles mentaux, le terme détresse psychologique met davantage l'accent sur les stressseurs environnementaux (Ridner, 2005; Horwitz, 2007).

Dans le cas des troubles mentaux, une problématique psychologique propre à l'individu est en cause, et ce, indépendamment de l'évènement précipitant qui peut être sociale, psychologique ou biologique (Horwitz, 2007). En revanche, la détresse psychologique se maintient dans le temps à cause des facteurs de stress primaires et secondaires; si le ou les stressseurs diminuent, la détresse psychologique diminuera.

La détresse psychologique n'est pas un trouble, car elle émerge et persiste en même temps que des situations stressantes externes. De plus, les troubles mentaux constituent des catégories tandis que la détresse

psychologique est un construit plus large qui peut être vu sur un continuum (Horwitz, 2007).

Pour mesurer le niveau de détresse psychologique, Statistique Canada utilise l'Indice de Détresse Psychologique de Santé Québec (IDPSQ) dans le cadre de ses enquêtes sur la santé des populations. Cet outil est également utilisé par les chercheurs et les professionnels pour évaluer le degré de la détresse psychologique observée.

Prévalence / Statistiques

La détresse psychologique est un phénomène très prévalent au sein de la population canadienne. En effet, plus de 20% des Canadiens de 15 ans et plus rapportent vivre de la détresse psychologique. Au Québec, le taux de détresse psychologique se chiffre à près de 30% dans la population active, c'est-à-dire qui occupe un emploi.

Conséquences sociologiques :

La détresse psychologique s'avère d'une importance de premier plan, non seulement en raison de sa prévalence, mais également parce qu'elle affecte la vie quotidienne et le bien-être économique des personnes qui en souffrent.

Elle constitue une souffrance psychologique qui rend pénible et difficile le cours de l'existence. Elle est également associée au développement de problèmes physiologiques (ex. insomnie, hausse de la pression artérielle) et comportementaux (ex. isolement, agressivité, consommation abusive d'alcool). Enfin, les personnes qui souffrent de détresse psychologique sont plus susceptibles de perdre leur emploi (Lerner et al., 2008) et éprouvent plus de difficultés à

réintégrer le marché du travail, ce qui contribue à dégrader leurs conditions socio-économiques (OCDE, 2012) et augmenter les niveaux de stress.

Signes

Comment peut-on reconnaître la détresse psychologique de façon plus concrète ?

Les symptômes de la détresse psychologique se déclinent en 4 axes :

- Physique
- Cognitif
- Émotif
- Comportemental

Les symptômes doivent modifier le comportement et les habitudes de la personne depuis au moins 2 semaines. Vous remarquez donc qu'elle a changé, qu'elle n'est plus comme avant. À la limite, vous ne la reconnaissez plus.

Portez donc une attention particulière aux signes suivants :

Physique	Cognitif	Émotif	Comportemental
• Fatigue • Nervosité • Maux de dos • Maux de tête • Sensation de lourdeur dans la poitrine ou l'estomac • Accélération des battements du cœur • Tensions musculaires • Insomnie • Perte ou gain de poids	• Difficultés à prendre des décisions • Problèmes de concentration et de mémoire • Distraction (faire des oublis, avoir des problèmes de concentration et d'attention) • Discours moins articulé • Pessimisme (envisager l'avenir de façon négative) • Cauchemars • Méfiance	• Irritabilité • Anxiété • Dépression • Colère • Agressivité • Diminution de l'estime de soi • Excitabilité	• Disputes, agressivité • Sautes d'humeur • Isolement • Attitude rigide • Passivité • Abus de café, d'alcool, de drogues ou de médicaments

N.B. Pour éviter les faux positifs, ces signes doivent s'observer à la suite de changements notables observés durant une courte période de temps.

De façon générale, les chercheurs reconnaissent à la détresse psychologique cinq (5) caractéristiques majeures :

1. La tristesse : une émotion désagréable et douloureuse ; « Être au bord des larmes » ;
2. L'irritabilité : une sensibilité accrue et de vives réactions aux éléments de l'environnement ; « Avoir les nerfs à fleur de peau » ;
3. Le découragement : une fatigue démesurée, un sentiment de désespoir et d'impuissance ; « Tout semble une montagne » ;
4. La dévalorisation de soi : une remise en question de sa propre valeur, une auto-dépréciation de ses qualités et capacités et une perte d'estime de soi ; Se sentir comme si l'on était « moins que rien », comme si l'on était « bon à rien » ;
5. L'anxiété : des inquiétudes et des craintes face à ce que réserve l'avenir ; Sans cesse « craindre le pire ».

Gardez en tête que plus vous serez apte à reconnaître les signes avant-coureurs de détresse psychologique, plus il vous sera facile de tendre la main à l'un de vos proches qui en souffre.

Car il ne faut pas prendre la détresse psychologique à la légère. Si on ne la diagnostique pas ou si on ne la traite pas adéquatement, la personne peut se retrouver dans une spirale de maladies mentales et de difficultés d'adaptation.

En effet, à partir des données collectées par l'Institut de la statistique du Québec, les chercheurs ont mis en évidence la relation entre la détresse psychologique et les comportements liés à la santé. Leurs résultats montrent notamment que parmi les personnes souffrant de détresse psychologique ou de symptômes dépressifs : 50 % consommaient des psychotropes (médicaments pour réduire l'anxiété, pour aider à dormir ou pour remonter le moral, par exemple, des antidépresseurs) ; 53,9 % avaient consulté un(e) professionnel (le) de la santé mentale au cours des 12 derniers mois et ; 42,2 % s'étaient absents au travail en raison de leur état de santé mentale.

En somme, la détresse psychologique s'articule très souvent autour d'un tableau clinique fait d'anxiété et de dépression.

- Anxiété

L'anxiété n'est pas un phénomène pathologique en soi, et elle s'inscrit dans le registre émotionnel humain normal. L'anxiété, liée à des stress de la vie comme les difficultés professionnelles, financières, familiales ou les maladies, est légitime et compréhensible. La limite entre le normal et le pathologique est toujours difficile à tracer, mais on peut

considérer qu'il existe de véritables « maladies de l'anxiété », qui sont surtout caractérisées par la persistance dans le temps de leurs manifestations et par leur retentissement dans la vie du sujet (souffrance subjective, handicap social ou professionnel par exemple) en développant d'autres pathologies.

L'anxiété pathologique est reconnaissable par son aspect envahissant. Lorsque l'anxiété devient excessive, elle peut être classifiée sous le terme de trouble de l'anxiété. L'intensité et le raisonnement derrière l'anxiété déterminent si c'est une réaction normale ou anormale.

- Dépression

Le terme dépression provient du latin « depressio », qui veut dire enfoncement. C'est autour du XIXe siècle que le terme est apparu dans son usage psychologique. Le terme dépression recouvre au moins trois significations. Il peut se rapporter à un symptôme, un syndrome ou une entité nosologique qui se manifeste par une perte durable de l'élan vital (lassitude, dépréciation de soi, pessimisme).

- Définition élargie

La dépression caractérise essentiellement un état de perte de motivation ou d'élan vital chez un individu, associé ou non à différents symptômes (l'anhédonie par exemple (la perte de plaisir). La dépression est une véritable maladie qui se caractérise notamment par une grande tristesse, un sentiment de désespoir et l'impression de ne pas avoir de valeur en tant qu'individu. Les symptômes les plus caractéristiques sont une perte d'espoir, de l'envie, d'estime

de soi. D'autres signes peuvent survenir, tels que l'anxiété, la fatigue, la tristesse, des pensées négatives, des idées noires, des intentions suicidaires.

La dépression est un trouble mental courant se caractérisant par une tristesse de l'humeur, une perte d'intérêt pour toute activité et une baisse d'énergie. Elle se distingue des changements de l'humeur qui font normalement partie de la vie par son degré de gravité, ses symptômes et la durée des troubles.

- Facteurs de risque

Les facteurs psychosociaux et environnementaux peuvent parfois prédisposer ou précipiter la dépression. La manifestation de symptômes dépressifs peut provenir d'une perte de repères sollicitant davantage de capacités d'adaptation. Il existe une relation entre niveau élevé de facteurs de stress et déclenchement d'une détresse psychologique ou d'une dépression.

Les conditions de vie et les événements marquants, avec leurs conséquences sur le niveau de stress, peuvent avoir une incidence plus importante sur l'équilibre mental. Il faut compter également certains facteurs génétiques décelables, par exemple, lorsque des parents proches ont souffert de dépression. Le contexte social, la pauvreté, les responsabilités envers des parents vieillissants, l'isolement, le manque de soutien informel de groupe ou individuel et l'exclusion ont un impact sur la santé mentale des individus. Les événements de la vie, les tensions au quotidien, la faible estime de soi, les surcharges de travail, les mauvais traitements, les difficultés et les abus économiques, la précarité d'emploi, le harcèlement

et la violence contribuent aussi à fragiliser ou tout au moins à éprouver la santé mentale.

Les facteurs toxiques tels que l'alcool et les drogues jouent également un rôle non négligeable dans l'apparition de la dépression. Les signes dépressifs sont fréquents lors d'un sevrage de certains toxiques comme l'alcool, le tabac, le cannabis ou l'héroïne.

Si les symptômes s'installent sur une période de plusieurs semaines, il est préférable d'en parler avec une personne proche et, au besoin, de faire appel à une ressource professionnelle : médecin, infirmière, thérapeute en relation d'aide, psychologue, psychothérapeute, ressource alternative en santé mentale, un travailleur ou une travailleuse sociale, etc. L'important est de ne pas rester seule avec sa souffrance. Certaines mesures peuvent être mises en place afin d'aider à prévenir les problèmes de santé mentale en général.

L'importance du soutien social comme facteur de protection

De nombreuses études sont documentées sur l'importance du soutien social pour la santé et le bien-être. Le soutien social a pour effet de réduire directement ou indirectement les effets néfastes du stress et des situations de vie difficiles. Un réseau de soutien social insuffisant constitue en soi un important facteur de risque pour la dépression et l'anxiété. Sans un soutien adéquat, sans la présence de personnes significatives à qui se confier, la personne faisant face à des difficultés ou à un stress important, risque de voir son niveau de détresse psychologique augmenter. Partager ses préoccupations et ses inquiétudes aide à prendre du recul et facilite l'identification de pistes de solution.

Comment interagir – chercher de l’aide

Si vous soupçonnez l’un de vos proches d’être aux prises avec des problèmes graves, n’hésitez pas à en parler et à faire appel à l’aide nécessaire. Une intervention précoce conjuguée à des soins appropriés peuvent réellement changer la donne.

Votre attitude compte pour beaucoup !

Pour que votre proche admette qu’il souffre de détresse psychologique, vous devez instaurer un climat de confiance propice à la discussion.

Commencez par trouver le bon moment et le bon lieu. Si votre proche est très occupé par une autre tâche, inutile d’amorcer la conversation. Sa tête est ailleurs.

Favorisez le dialogue

Il est toujours préférable de parler au « je ». Ainsi, vos propos risquent moins d’être interprétés comme un jugement et sembleront moins accusateurs pour l’autre.

Ne prenez pas de détours inutiles et faites-lui part de votre inquiétude en lui donnant des exemples de son changement de comportement. Demandez-lui directement ce qui ne va pas.

Ouvrez grand vos oreilles

Ici, la qualité de votre écoute est primordiale.

Même si vous cherchez des réponses à vos questions, respectez les silences, les incohérences, les sentiments que vit votre proche.

En vous mettant au service de ses confidences, vous allez l'encourager à exprimer librement ce qui n'est pas toujours facile à articuler.

Faites preuve d'ouverture d'esprit

Il est possible que les confidences de votre proche vous bousculent ou vous touchent énormément. Gardez votre calme et laissez de côté vos jugements personnels.

En aucun cas, il ne faut minimiser ce que ressent l'autre (surtout s'il a des pensées suicidaires) ou faire la morale, par exemple en lui disant : « Prends-toi en main! Il y a des gens qui ont vécu des événements pires que ça! »

Chacun a sa propre façon de réagir face aux événements et il faut le respecter.

Brisez la solitude

La détresse psychologique entraîne son lot d'isolement et de solitude.

N'oubliez pas que les préjugés envers les personnes qui souffrent d'une maladie mentale persistent, même aujourd'hui.

En venant en aide à votre proche, vous brisez ce cercle vicieux et un premier pas vers la guérison s'amorce.

Rassurez l'autre. Dites-lui qu'il n'est plus seul et qu'il peut compter sur vous. Ce soutien est vital dans un moment de détresse psychologique.

Et maintenant, que faire?

Ne jouez pas à l'apprenti psychologue

Peu importe ce dont souffre la personne à qui vous souhaitez venir en aide, ne vous improvisez pas psychologue. Il faut des années d'études et d'expérience pour intervenir auprès d'une personne en difficulté psychologique.

Cela est surtout vrai si votre proche a des pensées suicidaires. Il faut absolument vous assurer qu'elle est aidée par un professionnel.

Ces professionnels de la santé ont le détachement émotif nécessaire pour aider votre proche, tandis que vous risquez justement d'être trop intimement lié à cette personne pour bien lui venir en aide.

Votre rôle consiste plutôt à lui suggérer de faire appel à une ressource d'aide compétente et à l'accompagner dans sa démarche.

Ne flanchez pas !

Plus la personne est proche de vous, plus vous risquez d'être touché par les effets indirects de sa détresse psychologique.

Il est donc essentiel de respecter vos limites et de les exprimer ouvertement à votre proche.

Oui, vous souhaitez l'aider, mais il ne faut pas que sa détresse psychologique ait un effet domino sur vous. Vous devez aussi prendre soin de vous.

Si vous ressentez de la détresse, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

CHERCHER DE L'AIDE :

- Ne pas rester seule avec sa souffrance, en parler, partager ses états d'âme risque de faire énormément de bien. Ce partage peut se faire avec des proches, des parents ou toutes autres personnes significatives et susceptibles d'apporter un soutien et une écoute.
- Fréquenter votre association ou une autre ressource afin de briser l'isolement, rencontrer d'autres personnes qui partagent des intérêts communs et échanger avec elles. Partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences semblables peut aider à trouver une solution.
- Se renseigner sur les différents services offerts dans le quartier, dont ceux du CLSC.
- Consulter une thérapeute (psychologue, travailleuse sociale, naturopathe, homéopathe, etc.).
- Téléphoner à un centre ou à une ligne d'écoute.

TRAITER LES CAUSES POSSIBLES :

- Consulter un médecin ou un thérapeute afin d'effectuer un bilan de santé complet, incluant des analyses biochimiques. Certaines conditions médicales peuvent entraîner des changements de l'humeur.
- Consulter en acupuncture, en naturopathie ou en homéopathie si l'une de ces approches vous intéresse. Plusieurs de ces approches ont fait leurs preuves pour traiter les affections émotionnelles.

Quoi faire au quotidien ; BOUGER et MANGER :

- Pratiquer une activité physique, même facile et simple, comme faire du ménage ou une marche rapide pendant 20 minutes, le plus régulièrement possible et idéalement chaque jour.
- S'adonner à la relaxation, à la méditation, au Qi Gong, au taiji quan (tai-chi). L'activité physique et les exercices énergétiques sont un moyen efficace de diminuer le stress et l'anxiété. Un stress chronique peut engendrer un épuisement des ressources et divers problèmes de santé. Pour réussir à maintenir sa motivation, il est préférable de commencer graduellement, à son rythme, d'adopter un type d'exercice qui convient et qui procure du plaisir.
- Bouger, mais s'assurer aussi d'avoir le carburant nécessaire pour le faire !
- Manger sainement, ne pas sauter de repas, s'assurer d'un apport suffisant en oméga-3 et en vitamine D.

GRANDIR À TRAVERS CETTE EXPÉRIENCE :

- Apprendre à exprimer de façon constructive et sécuritaire sa colère, sa peine, sa joie ou sa peur.
- Mieux se connaître et se faire plaisir sans chercher la perfection. Identifier ses points forts et ses points faibles, établir ses limites, avoir des attentes réalistes envers soi-même.

- Identifier ce qui nous rend heureuse, trouver un équilibre entre ce que l'on peut et ce que l'on ne peut pas changer en soi.

Dans la mesure du possible, adopter une stratégie globale. Par exemple, s'accorder du temps, modifier graduellement son alimentation, intégrer l'activité physique à sa vie, consulter différentes ressources professionnelles en santé, et chercher de l'aide pour comprendre sa situation.

ANNEXE IV

Conférence thématique sur les peurs

2. Définition : Qu'est-ce que la peur ? Quelles sont les caractéristiques qui définissent la peur ?

La peur est une émotion ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'un danger ou d'une menace, réel(le) ou supposé(e). La peur est donc, une conséquence de l'analyse du danger et elle est essentielle à notre survie.

Cet état émotionnel spécifique est souvent accompagné de réactions physiologiques telles que des tremblements, une hausse de la fréquence cardiaque, un écarquillement des yeux, une perturbation du rythme respiratoire, des maux de ventre ou d'estomac, des sueurs froides, etc. Ces différents symptômes sont essentiellement dus à la sécrétion d'adrénaline, principale hormone de la peur. Dans certains cas, une peur soudaine peut provoquer le besoin de pousser un cri. La peur peut aussi provoquer un pâlissement de la couleur de la peau, ce qui explique probablement l'expression « être blanc (ou vert) de peur ». On dit aussi que la peur provoque l'horripilation des poils, plus communément appelée chair de poule.

Il faut cependant distinguer la peur, l'anxiété et l'angoisse, car ces termes, relativement voisins, n'ont pas la même signification. De façon plus spécifique, la peur provoque une séquence comportementale défensive tandis que l'anxiété est le résultat de menaces perçues comme étant incontrôlables ou inévitables. Cet état émotionnel stressant est dénué de modifications

physiologiques (sensation d'étouffement, sueurs, accélération du pouls) que l'on retrouve inmanquablement dans l'angoisse (et dans la peur). L'angoisse serait une inquiétude, à certains égards semblables à la peur, mais dans laquelle le danger qui la définit reste indéterminé. En effet, l'angoisse se caractérise par l'intensité du malaise psychique ressenti qui résulte d'une extrême inquiétude, d'un danger vague mais imminent devant lequel on serait désarmé et impuissant. L'angoisse survient souvent sous forme de crises qui sont très difficiles à contrôler. L'individu a alors du mal à analyser l'origine de son angoisse, et s'affole d'autant plus qu'il sent les palpitations, les sueurs et les tremblements l'envahir. L'angoissé se concentre alors sur le présent et ne peut plus assumer qu'une tâche à la fois. L'individu présente alors des signes de tension musculaire et respire avec peine et digère mal.

3. La peur est-elle normale ?

Oui, la peur est un état tout à fait normal et même positif lorsqu'il nous conduit à réagir en évitant ou en surmontant ce danger. En revanche lorsque la peur est la conséquence de phobies ou d'un état chronique d'anxiété sans objet, elle prend un tour pathologique. Effectivement, lorsque l'anxiété devient excessive et perturbe l'individu, on peut voir apparaître des troubles anxieux.

4. Quand la peur devient pathologique...

Alors que la peur est une émotion fréquente et naturelle, une peur qui se dérègle et s'emballe peut être à l'origine de plusieurs troubles anxieux. Ainsi, l'anxiété

généralisée est une peur chronique sans déclencheur particulier. Les phobies sont des peurs spécifiques incontrôlables (araignées, foules, espaces clos, etc.) poussées à l'extrême. Les troubles obsessionnels compulsifs comportent souvent une peur excessive de quelque chose, comme des microbes, qui pousse la personne à des rituels répétitifs pour s'assurer qu'elle ne rentrera pas en contact avec ce qu'elle craint. Les crises de panique impliquent le déclenchement soudain de symptômes physiques de détresse souvent associés à la peur d'une mort imminente. Enfin, le stress post-traumatique survient souvent lorsqu'une situation ou un stimulus rappelle à une personne, un événement traumatisant vécu longtemps auparavant, mais qui lui semble tout à coup présent à nouveau.

5. Quelles sont les peurs le plus communes ?

D'après les enquêtes, la majorité des peurs communes inclut : les fantômes ou les manifestations paranormales, l'océan, l'existence des pouvoirs maléfiques, les cafards, les araignées, les serpents, les hauteurs, l'eau, les espaces restreints, les tunnels et les ponts, les aiguilles, l'échec, les orages, les évaluations ou les examens, les discours publics et les souvenirs de guerre. D'autres encore auront peur de voler ou de prendre l'avion, des clowns, de la mort, du rejet, des gens ou des foules, etc.

Certaines de ces phobies ont probablement une origine évolutive profonde, notamment pour la peur des serpents et des araignées. Il a été montré que de telles peurs possèdent chez l'homme un caractère universel. D'autres peurs sont liées à des activités sociales récentes

et propres uniquement aux sociétés occidentales modernes. On ne peut donc raisonnablement pas supposer qu'elles aient une origine biologique.

6. Discutons de vos peurs...

Quelles sont vos peurs? Savez-vous d'où elles proviennent ? Certaines peurs peuvent être apprises par conditionnement...

7. Quels moyens peut-on utiliser pour gérer nos peurs ?

Si la peur a sa raison d'être, elle ne doit pas, pour autant, devenir trop invalidante. En effet, dans certaines situations, la peur est capable de nous opprimer, voire même de nous paralyser. Comment peut-on arriver à gérer cet état émotionnel stressant ?

Comme toutes les émotions qui nous traversent, la peur est d'abord et avant tout un événement du corps. Elle peut être définie comme une solution biologique de vie, au même titre que la respiration, la digestion et le sommeil. Elle assure la fonction de veiller à l'intégrité de la vie en soi. C'est une alerte, un signal, et les manifestations qu'elle provoque sont généralement désagréables, car elles ont pour objectif de nous faire agir. Nos sens ont en effet repéré un ou des éléments susceptibles de menacer notre intégrité, et notre corps réagit pour récupérer l'équilibre. Cette réaction se fait en quelques dixièmes de seconde, mais nous mêlons en notre for intérieur perception et interprétation parfois disproportionnée de l'événement perturbateur. Il est ainsi recommandé de se centrer sur ce que l'on éprouve dans son corps, en gardant en tête que nos sensations ne sont pas nous mais qu'elles sont là, présentes, puis

de s'accorder deux respirations avant d'agir afin de bien distinguer ces deux réalités.

Ainsi, les spécialistes nous recommandent de nous concentrer sur notre respiration. Cela diminuera nos sensations physiques émotionnelles et nous éloignera temporairement de nos ruminations. En cas de peur, pour diminuer la fréquence respiratoire et cardiaque, elle suggère une respiration rapide en quatre temps égaux : un temps d'inspiration en prenant très peu d'air par le nez et en comptant jusqu'à deux ; un temps de blocage, durant lequel il ne faut ni inspirer ni expirer (sur deux temps) ; un temps d'expiration (sur deux temps) ; puis de nouveau un temps de blocage (sur deux temps). La spécialiste conseille de faire cet exercice chaque jour « pendant deux minutes [...]. Avec l'entraînement, vous allez constater que votre pouls diminue. [...] Ensuite, dès que vous sentirez les prémices d'une peur, n'hésitez pas à vous en servir ». Il peut également être intéressant de pratiquer un moment de pleine conscience et de se relier foncièrement au moment présent afin de diminuer l'état d'alerte dans lequel nous nous trouvons et de se recentrer sur soi.

La plupart des peurs possèdent la propriété de pouvoir être surmontées. En effet, pour une personne donnée, il suffit souvent de surmonter sa peur une fois pour la faire disparaître définitivement. Cette aptitude à diminuer sa peur et à gagner ainsi en courage constitue un processus de maturation de l'esprit et de l'individu qui continue durant toute la vie.

Dans le cadre d'une thérapie cognitivo-comportementale, le psychologue a recours à une

technique appelée la désensibilisation systématique qui consiste à s'exposer graduellement aux éléments de peur afin de moduler les réactions négatives intenses qu'ils suscitent et ainsi en éliminer progressivement les pensées négatives qui y sont rattachées. Les peurs sont appréhendées en rétablissant un juste équilibre entre raison et émotions jusqu'à ce que l'expérience d'un vécu positif permette d'installer la confiance. Ainsi, grâce à cette libération, l'expérimentation de nouveaux ressentis entraîne des changements positifs de comportement face à la vie.

On peut également avoir recours à la sophrologie pour nous aider à dominer nos peurs. La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». C'est un outil de développement personnel qu'il peut nous permettre de mieux contrôler notre sentiment de peur. De la même façon que les méthodes de relaxation, de visualisation et de suggestion de pensées positives peuvent être employées pour calmer l'anxiété. De ce fait, le mental peut apaiser ou créer l'anxiété en fonction du scénario imaginé. La suggestion, l'imagination, la relaxation et la visualisation permettent précisément la régulation entre la raison issue d'une construction mentale et le ressenti physique et émotionnel.

Enfin, la relaxation musculaire peut être utilisée dans une perspective de gestion de la peur. La relaxation musculaire est associée à un rythme respiratoire ralenti qui contraste avec l'état de tension et la respiration accélérée que provoquent la peur. En effet, lorsque la respiration est lente et le corps détendu, il est difficile de

ressentir la peur. Le corps et l'esprit fonctionnent de façon interdépendante, la relaxation musculaire favorise la détente mentale et vice-versa. De même, lorsque nous sommes absorbés par une activité, nous ne percevons pas la peur. Si nous libérons l'esprit de cette action qui monopolisait notre attention, elle risque de resurgir. Ce sont donc bien les pensées qui sont responsables de nos peurs, pensées qui s'élaborent à partir de la mémoire, or la mémoire concerne le passé. Ainsi, pour agir efficacement sur la peur faut-il diriger sa pensée vers des images ou sensations positives. Exercez-vous à visualiser par exemple un paysage que vous affectionnez particulièrement, explorez-le dans ses moindres recoins. Le cerveau ne peut gérer qu'une tâche à la fois, alors si nous nourrissons notre esprit d'harmonie, nous le préservons de l'intrusion des pensées négatives.

Mauricie & Centre-du-Québec

soutien aux familles • accompagnement
activités sociales
éducation • intégration • inclusion
réseautage • référence



www.aera0417.com

L'association
éducative
et récréative
des aveugles

819 693-2372
aera@cgocable.ca

Édifice Ameau, 7^{ème} étage
118, rue Radisson, local 704
Trois-Rivières, QC, G9A 2C4



Claude accompagné d'Amos,
David et Shanon accompagnés de Pirate
ainsi que Lucille, tous membres de l'AÉRA.