

La Relance des Rendez-vous annuels



Tournée 2023

PRÉSÂGES

Voici la présentation commentée de la Relance des Rendez-vous annuels.
Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à nous écrire au
rva@presages.org



Amélie-Myriam Plante



Anaïs-Monica McKay



Camille Sanschagrín

- Faciliter les rencontres
- Stimuler les échanges
- Animer les ateliers

- Assurer le bon déroulement
- Capter les étincelles
- Récolter les bonnes idées

PRÉSÂGES

Les rencontres ont été animées par deux consultantes : Anaïs-Monica McKay en Côte-Nord et Amélie-Myriam Plante pour les autres régions, en co-animation avec Camille Sanschagrín de Présâges.

Ce qu'on aime faire à **PRÉSÂGES**

- stimuler l'émergence de solutions innovantes aux enjeux du vieillissement
 - souvent on accompagne (comités, concertations, régions)
 - parfois on initie des projets ([Mûr.e pour entreprendre](#) et [Le Collaboratif](#))

Pour en savoir plus, visitez notre site web : www.presages.org

Plutôt qu'une formation annuelle, nous vous proposons cette fois **une démarche afin de prendre le temps et les moyens qu'il faut :**

- pour se reconnecter au sens de notre engagement
- pour en imaginer de nouvelles formes
- pour expérimenter ensemble différentes avenues



- merci à notre partenaire financier



Les Rendez-vous annuels font le tour du Québec depuis déjà 20 ans, allant à la rencontre d'environ 1 000 bénévoles à chaque année.

Avec la pandémie, nous avons reconsidéré la formule de conférence pour s'adapter aux différentes réalités des milieux. Ainsi, nous avons élaboré une formule différente qui met davantage de l'avant : les ateliers, l'intelligence collective et la parole des participant-es.

Merci à nos partenaires

régionaux :

- [Table régionale de concertation des aînés de la Côte-nord & CAB le Virage & CAB le Nordest de Forestville & CAB Minganie & Table locale de concertation des aînés du Golfe-du-St-Laurent](#)
- [Table régionale de concertation des aînés du Saguenay-Lac-Saint-Jean & Fédération régionale des OSBL d'habitation du Saguenay, Lac St-Jean, Chibougamau, Chapais et Côte-Nord](#)
- [Vivre et vieillir à Rosemont & Le Bon Pilote](#)
- [Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec](#)
- [Sercovie & Table régionale de concertation des aînés de l'Estrie](#)

et provinciaux :

- [Association québécoise des centres communautaires pour aînés](#)
- [Fédération des centres d'action bénévole du Québec](#)
- [Intergénérations Québec](#)
- [Regroupement des popotes roulantes](#)
- [Réseau québécois des OSBL d'habitation](#)

Un grand merci à tous nos partenaires régionaux qui nous ont accueillis dans leur milieu, qui nous ont aidé à organiser les rencontres.
Merci aussi à nos partenaires provinciaux qui nous accompagnent année après année et nous alimentent sur diverses réalités du terrain.

**La Relance des
Rendez-vous annuels**



Rituel de relance



**Atelier résilience
communautaire et
engagement bénévole**



**Rassemblement
festif**

se recueillir, se connecter à soi, aux autres et à ce qui nous entoure,
apprendre et échanger, créer, avoir du plaisir
ne pas juste parler de relance, mais tenter d'en faire l'expérience

Le Théâtre Fleury présente : ***De nouvelles réalités***

Avec la magie du théâtre, voici une illustration de nouvelles réalités reliées à l'engagement.

<https://vimeo.com/user179772413/rva1?share=copy>



**pour visionner la
capsule :**
cliquez sur le lien ou
copier-coller le dans un
moteur de recherche

Pour que votre engagement se porte
mieux, vous avez besoin :

plus (+) de ...

moins (-) de ...





Cette cartographie sociale créative a été créée durant la pandémie par un collectif de recherche, dont notre ancien collègue Steeven Pedneault fait partie. Elle illustre bien ce qui s'est produit lors de la crise de la Covid 19, représenté dans l'image par la rupture au milieu de la montagne. Nous y voyons aussi quelqu'un qui tente de recoudre la faille avec le fil de la normalité. Bien que ce comportement soit normal et nécessaire à court terme pour réussir à passer au travers d'une période difficile, il reste important de prendre conscience de la faille, de ce qu'elle nous a appris, pour éviter de faire les mêmes erreurs. Une journée comme celle de la Relance était justement là pour ça.

Atelier résilience communautaire et engagement bénévole

Un peu de théorie pour un
éclairage différent



PRÉSÂGES

**Et pour vous, qu'est-ce que ça signifie la
résilience communautaire?**

**Comment sentez-vous
que vous y jouez un rôle?**

Pourquoi parler de résilience communautaire?

« La capacité des membres d'une communauté de s'adapter à un environnement caractérisé par

- ◆ le changement
- ◆ l'incertitude
- ◆ l'imprévisibilité
- ◆ la surprise

en mobilisant les ressources communautaires.

Les membres de communautés résilientes développent intentionnellement des capacités individuelles et collectives pour

- ◆ répondre au changement,
- ◆ soutenir la communauté et
- ◆ développer de nouvelles trajectoires

pour assurer l'avenir et la prospérité de leur communauté.

En situation d'adversité, les communautés capables de limiter les facteurs de risque (↓) et d'augmenter les facteurs de résilience (↑) développeraient une plus grande capacité à survivre aux perturbations. »

Quel lien faire entre la santé mentale et la résilience communautaire?

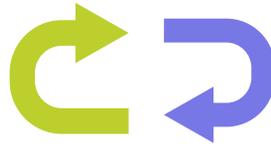
« La santé mentale résulte du lien entre,

1. les capacités et les compétences des personnes
2. les milieux de vie qui procurent soutien, protection et possibilités de participation
3. le contexte social plus large dans lequel elles évoluent et qui leur est favorable.

– Nobles et collab., 2020; Patel et collab., 2018 : tiré de INSPQ 2020

Nos communautés sont des systèmes vivants...
**La santé mentale individuelle et la résilience
communautaire sont interdépendantes.**

« De même, pour prévenir l'aggravation de la crise pour certaines communautés [...] nombre de travaux recommandent la mise en place d'actions communautaires favorables à la résilience collective et à la cohésion sociale. »



– Arup et The Rockefeller Foundation, 2015; Conférence mondiale des Nations Unies sur la réduction des risques de catastrophe, 2015; Institute of medicine, 2015; Magis, 2010; O'Sullivan et collab., 2014 : tiré de INSPQ 2020

Le Théâtre Fleury présente : ***Participation sociale et résilience communautaire***

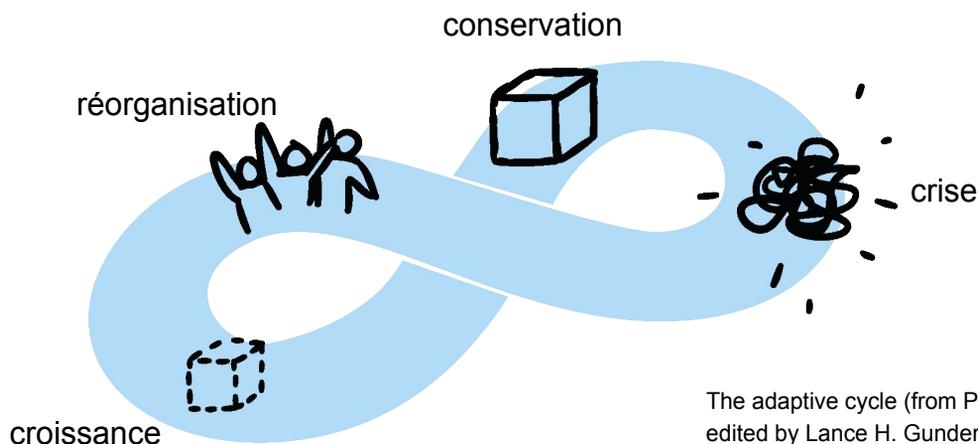
Une capsule réalisée pour illustrer différentes formes de participation et d'engagement

<https://vimeo.com/user17977413/rva2?share=copy>



**pour visionner la
capsule :**
cliquez sur le lien ou
copier-coller le dans un
moteur de recherche

Un modèle pour réfléchir aux systèmes vivants et à leur adaptation



The adaptive cycle (from Panarchy,
edited by Lance H. Gunderson and C.S.
Holling. Copyright © 2002 Island Press

Le cycle adaptatif s'inspire du modèle écologique des feux de forêts et est très pertinent pour réfléchir à nos organisations comme des systèmes vivants. Les feux de forêts (**crise**) ont lieu dans une forêt en manque de biodiversité et permettent à la forêt de se reconstituer (**réorganisation**), le sol est riche pour permettre la croissance des espèces (**croissance**) encore plus résiliente (**conservation**).

Nous pouvons effectivement transposer ce modèle à nos organisations, qui vivent différentes crises (petite, grande, interne, externe). Deux pièges sont à éviter, celui de la **rigidité** qui prend forme lorsque les nouvelles idées se font rares, que nous avons tendance à recréer les erreurs du passé et celui de la **pauvreté** qui est caractérisé par la pauvreté des relations entre les membres de l'organisation ou dans l'écosystème plus large.

Nous avons invité les participant·es à identifier où leur organisation se situait dans le modèle; c'est une autre façon d'appréhender la résilience.

Atelier résilience communautaire et engagement bénévole

**Un peu de pratique pour
imaginer la suite des choses.**



PRÉSÂGES

Des projets pour plus de résilience communautaire!

Mise en situation :

Un groupe de bénévoles, préoccupés par l'état du bénévolat dans leur milieu, décide de s'inscrire à la Relance des Rendez-vous annuels. Surprise! Une somme d'argent leur est confiée pour mettre sur pied un projet favorisant la résilience communautaire dans le milieu pour aînés.

Vous voilà donc regroupés pour sortir des idées.

+ de ...

- de ...

Titre du projet :

Slogan promotionnel :

Objectif(s) du projet

-
-
-

Organismes partenaires

-
-
-

Élément(s) d'originalité

-
-
-

Les éléments favorisant l'engagement qui ont été identifiés lors du rituel de relance, ont été partagés pour servir de fondement aux projets.

Nous voulions que dès maintenant, les participant-es prennent l'habitude d'en tenir compte dans l'élaboration de leurs projets.

Chaque équipe disposait d'une feuille comme celle-ci pour établir le cadre de leur projet afin de le présenter en grand groupe.

Check out des étincelles

Choisissez une image qui représente ce avec quoi vous repartez de cette journée.



Pour finir la journée, les participant·es ont été invités à choisir, parmi plusieurs images, l'étincelle qui représente leur état après cette journée, ce avec quoi ils repartent. Une façon imagée de bien conclure la journée.

Le rassemblement festif

Un moment pour prendre le temps de jaser, de rencontrer de nouvelles personnes et de retrouver de vieilles connaissances.



PRÉSÂGES

Le rassemblement festif fut un moment plus informel, un moment de plaisir qui a pris différentes formes selon les régions. Une occasion de se sucrer le bec avec de la tire d'érable, d'en apprendre sur les champignons, de donner quelques coups de pinceaux, de faire une balade en Kartus, de s'initier au yoga sur chaise et à l'automassage... C'est bien de prendre le temps de prendre le temps.

Tisane et réflexion pour emporter

N'oubliez pas de les prendre à la
sortie !



Nous avons offert deux sachets de tisanes aux participant·es, en les invitant à partager le thé avec quelqu'un qui n'a pas pu être présent·e, afin de poursuivre les réflexions.

Ressources

[COVID-19 : la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être - INSPQ](#)

[Résilience organisationnelle - COCO](#)

The adaptive cycle (from Panarchy, edited by Lance H. Gunderson and C.S. Holling. Copyright © 2002 Island Press

[Guide pour la réalisation de rituels collectifs de deuil à Montréal en temps de Covid-19 - CIUSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal](#)

[Découvrir c'est voir autrement - Santé mentale Québec](#)

[Le bénévolat en temps de pandémie - Réseau de l'action bénévole du Québec](#)