RAPPORT ANNUEL 2023





Table des matières

PRÉFACE	1
MOT DE LA PRÉSIDENTE	2
MOT DE LA DIRECTION	4
APERÇU DE ZEN DANS MA TÊTE	6
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME	8
LE LOGO	10
STRUCTURE DE L'ORGANISME	12
LES STAGIAIRES	13
NOTRE LANCEMENT	14
PROGRAMME PETITE ENFANCE	16
PROGRAMME JEUNESSE	18
PROGRAMME AFRODESCENDANTS	20
ACTIVITÉ : RETRAITE DÉCONNEXION	24
ACTIVITÉ CRIER SUR LA MONTAGNE	26
PROGRAMME ÉTUDIANTS	28
PROGRAMME NEURODIVERGENTS	29
PARTICIPATION MÉDIATIQUE	30
PERSPECTIVES POUR 2024 FINANCEMENT	31
REMERCIEMENTS À NOTRE RÉSEAU	32

Préface

Nous sommes heureux d'apporter notre contribution à la santé mentale telle que mentionnée par le gouvernement du Québec en 2020 dans son Plan d'action : services psychosociaux et services en santé mentale en contexte de COVID-19.

Les organismes communautaires contribuent au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population québécoise notamment par le soutien qu'ils apportent aux personnes marginalisées et en situation de vulnérabilité. Ils ont mis en place des actions permettant de répondre à des besoins qui ne sont pas toujours couverts par le réseau public, et ce, d'une façon différente et souvent à partir de pratiques alternatives.

Nous reconnaissons respectueusement que Zen dans ma tête est situé sur le territoire traditionnel de la Nation Kanien'kehá:ka (Mohawk), faisant partie de la Confédération Haudenosaunee. Cette terre, appelée Tiohtiá:ke (Montréal), a longtemps servi de lieu de rassemblement pour les peuples Autochtones. Nous rendons hommage à l'histoire, à la culture et aux contributions des communautés des Premières Nations, des Métis et des Inuits qui continuent d'enrichir cette région.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne toutes les identités de genre.

Mot de la présidente

C'est avec une immense joie, que je m'adresse à vous dans ce tout premier rapport annuel de l'Organisme. En cette période marquée par la fin de ma première année en tant que présidente du conseil d'administration. Je tenais à vous adresser cette lettre pour exprimer ma gratitude pour votre soutien et votre confiance tout au long de cette année. Il me semble que c'était hier que j'ai été élue à ce poste, remplie d'enthousiasme et de détermination à servir notre organisation et à défendre ses intérêts. Au cours de cette année, nous avons fait face à des défis considérables pour la mise en place stratégique de l'organisation. L'année 2023, fut notre année de départ, la constitution du Conseil d'Administration, les lancements des premières activités.

Au cours de cette première année, nous avons également célébré certaines réalisations et succès. Nous avons travaillé ensemble pour renforcer notre gouvernance, développer nos partenariats, élargir notre réseau et accroître notre visibilité dans le secteur du bien-être. Alors que nous entamons une nouvelle année, je suis convaincue que nous avons encore de nombreux défis à relever et d'opportunités passionnantes à découvrir. Nous devons rester motivés, continuer à travailler en étroite collaboration et être ouverts au changement et à l'innovation.

Zen dans ma tête est responsable d'offrir, d'éduquer, de sensibiliser et de promouvoir des outils pour aider toutes personnes de la communauté, petits et grands, vivants avec des problèmes de santé mentale. Nous prévoyons pour l'année 2024 plus d'activités cliniques et même un lieu de rassemblement. Nous travaillons en collaboration avec différents intervenants afin d'offrir des programmations et des ateliers de qualité. Je suis convaincue qu'ensemble, nous continuerons à atteindre de nouveaux sommets et de créer un impact positif et sain pour les membres de notre communauté.

À nos chers membres, tout ce que nous faisons c'est pour vous et votre bien-être, s'assurer que vos besoins sont entendus et pris en considération. Au conseil d'administration, je vous remercie de l'opportunité de servir en tant que présidente du conseil d'administration et pour votre soutien indéfectible. Je tiens à saluer chacun d'entre vous pour votre engagement et votre collaboration exemplaires. Votre expertise, vos conseils avisés et votre vision ont été précieux pour faire avancer notre organisation dans la bonne direction. À nos chères co-directrices, merci de la confiance que vous me conférez, merci de votre dévouement pour cette cause qui nous tient tous à cœur. Ce n'est que le début d'une grande aventure.

Je salue notre complicité, nos échanges constructifs et notre collaboration afin de relever tous les défis que la prochaine année nous réserve

Bien à vous,

Yaminah Jean-Jacques Présidente



Mot de la direction

Chers membres de notre communauté,

C'est avec un immense plaisir que nous nous adressons à vous en tant que co-directrices de cette incroyable aventure humaine. En tant que gardiennes de cette communauté dynamique, nous sommes remplies de joie et d'enthousiasme à l'idée du lancement de l'organisme.

Pour nous, la vie est une formidable expérience thérapeutique en constante évolution. Nous sommes choyées de vivre autant d'opportunités d'apprentissage et de partage. Dans cette aventure, chaque moment est rempli d'émotions, de rencontres enrichissantes et de surprises qui façonnent notre parcours collectif.

Nous sommes profondément reconnaissantes de pouvoir jouer ce rôle central dans une mission centrée sur l'humain, où chaque individu est valorisé et respecté. Ensemble, nous continuons à écrire notre histoire, guidées par la conviction que chaque chapitre apporte son lot de croissance.

Nous vous remercions du fond du cœur pour votre engagement, votre soutien et votre précieuse contribution à cette communauté qui est la nôtre. Ensemble, continuons à explorer, à grandir et à célébrer ce cheminement vers la paix d'esprit.

Avec toute notre gratitude et notre affection,

Fabiola Theodore et Manuela Rigaud Théodore

Hame Zind T

Les directrices générales



Aperçu 2023

Juin

- · Accueil de nos premiers stagiaires
- Création du logo de Zen dans ma tête

Juillet

- Acquisition de l'organisme
- · Lancement du site internet
- Projet pilote : Retraite déconnexion

Août

- Participation au Salon International de la femme Noire
- Création du compte Instagram
- Partenariat avec l'Association pour la Réussite Éducative des Jeunes (AREJ)
- Réception de notre premier don
- Accueil de nos premiers bénévoles

Les clientèles aidées

Des afrodescendants

Des tout-petits de 2 à 4 ans

Des enfants de 5 à 12 ans

Une année en chiffres

38 membres et bénéficiaires de services

+55 rencontres avec des humains vraiment supers!

+700 heures de bénévolat

3726 heures de stage

Septembre

- Première Assemblée Générale Annuelle
- Constitution du conseil d'administration
- Lancement du podcast "Afrodescendants : démystifions notre bien-être"
- Première retraite déconnexion
- Première activité Crier sur la montagne
- Obtention de la commandite de TD Prêt à agir

Octobre

- Nomination des co-directrices
- Lancement du projet Petite enfance dans la bienveillance
- Lancement des ateliers Compétences socio-émo

Novembre

- Participation à la 2e édition du Salon de la santé mentale
- Création du compte LinkedIn

Décembre

• Lancement de Stress primaire, anxiété secondaire

Présentation de l'organisme

Notre mission

Zen dans ma tête a pour mission de prévenir et promouvoir le bien-être mental et émotionnel en fournissant à des populations en situation de vulnérabilité des services de sensibilisation, d'éducation et d'expérimentation du bien-être.

Nos champs d'action

Nous réalisons notre mission au travers :

- de podcasts, d'événements et de campagnes ciblées (sensibilisation)
- d'ateliers, de formations, de conférences, de projets et d'outils éducatifs (éducation)
- d'activités en plein air, de retraite, d'activités créatives, d'activités physiques et d'intégration sociale (expérimentation bien-être)

Notre vision

Chez Zen dans ma tête, nous sommes animés par la vision d'un monde où le bien-être mental est une priorité, où l'éducation, la sensibilisation et l'expérimentation ouvrent la voie à une vie épanouie et équilibrée. Dans notre quête, nous cherchons à transformer la manière dont la société perçoit, comprend et soutient la santé mentale. En somme, nous serons un organisme de bienfaisance qui impactera les canadiens de manière positive sur leur santé mentale et émotionnelle.

Nos valeurs

AUTOSOIN

L'autosoin reconnaît l'importance de prendre en charge sa propre santé mentale et émotionnelle par des actions et des pratiques actives.
C'est également une porte vers l'épanouissement dans tous les aspects de la vie qui favorise l'estime de soi, cultive l'optimisme et nourrit le mindset.

BIEN-ÊTRE

Notre valeur principale est le bien-être, car il est primordial que tous accèdent à cet état général de santé physique, mentale et émotionnelle où une personne se sent équilibrée, épanouie et satisfaite de sa vie.

PARTAGE

Nous encourageons le partage d'expériences, d'idées, de connaissances et de ressources afin de créer une communauté solidaire et bienveillante, de promouvoir la compréhension mutuelle et de soutenir la santé mentale de tous.

PRÉVENTION

La prévention en santé mentale vise à réduire les signes précoces et les facteurs de risque des problèmes mentaux et à renforcer les capacités individuelles et collectives à faire face aux défis de la vie.

Le logo

Le nom



Nous avons choisi le mot zen, car il représente une approche simple et directe de la vie quotidienne, mettant l'accent sur la présence attentive et l'acceptation sans jugement. Le zen met l'accent sur l'expérience directe de la réalité, plutôt que sur la compréhension intellectuelle. Cela nous amène à mettre l'emphase davantage sur l'expérience du bienêtre que sur sa définition.

Le tourbillon

Lorsqu'on observe un tourbillon

dans la nature, celui-ci se déplace au travers de mouvements turbulents, soudains et changeants. Le tourbillon dans son sens figuré décrit une situation chaotique ou imprévisible.

Dans le contexte d'une santé mentale, un "tourbillon d'émotions" évoque l'idée que les émotions peuvent être intenses,

changeantes et parfois
difficiles à contrôler, tout
comme les mouvements
tourbillonnants de l'eau ou
de l'air. Cette métaphore
visuelle aide à transmettre
l'idée d'un état émotionnel
naturel, intense et temporaire.
Cette image chaotique nous
rappelle que Zen dans ma tête
peut ramener le calme après la
tempête.

Le visage

Le choix du visage de profil suggère une exploration personnelle et une prise de conscience de soi, un aspect crucial du bien-être mental.

Les couleurs



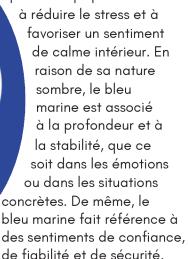
Le magenta, le violet et le cyan sont souvent associés à la créativité et à l'imagination en raison de leur nature vibrante, inspirante et stimulante.



Le magenta, dû à sa proximité avec le rouge, peut évoquer des sentiments de passion et d'intensité émotionnelle. De plus, comme le magenta est une combinaison de rouge et de bleu, il peut représenter l'harmonie et l'équilibre entre

Le violet est souvent associé à la sagesse, à la réflexion et à l'introspection. Il encourage la contemplation et la recherche de la connaissance intérieure.

Le bleu est souvent perçu comme une couleur apaisante qui peut aider





évoque l'harmonie et l'équilibre. Elle est souvent associée à des notions de stabilité, de tranquillité et de paix intérieure. En raison de sa nature lumineuse et claire, le cyan est souvent associé à des notions de communication efficace et de clarté d'esprit. C'est également une couleur qui stimule la pensée créative et encourage l'exploration de nouvelles idées et de nouvelles perspectives.

Le cyan est une couleur qui

Structure de l'organisme

Assemblée générale annuelle Membres de l'organisation

Conseil d'administration

Marly Emmanuelle Bernard, trésorière Rachel Bourbonnais, administratrice Yaminah Jean-Jacques, présidente Sylvia Jankowski, vice-présidente Farla Gramont, secrétaire

Direction générale

Fabiola Theodore et Manuela Rigaud Théodore

Équipe

Saiyma Patwary, soutien administratif

Ilhem Bentayeb, bachelière en
neurosciences cognitives Marly Lucien,
psychoéducatrice Océane Monjaret,
infographie bénévole Manuela Rigaud
Théodore, psycho- éducatrice Fabiola
Theodore, animatrice

Bénévoles

Rédaction et correction de documents

Soutien administratif

Infographie

Photographie

Manutention

Les stagiaires

Nous avons eu 12 stagiaires qui représentent

3726 heures de stage

585 jours ouvrés de stage

30,9 heures en moyenne par semaine

Nos stagiaires ont oeuvré dans les domaines suivants

Infographie
Audiovisuel
Ressources humaines
Communication et marketing
Administration et comptabilité

Nous sommes heureux d'avoir évolué avec eux!

Yingqi Du Lucie Roux Lilya Boulbit Bambi

Océane Monjaret Khonté David Ty

Jean Jeanney Cindy Mohamed Amine

Landim Gomes Haddad Bénédicte Kuba

Matthieu Curé Daphnée Zoubert

Notre lancement

Conseil d'administration

Il y a eu 3 réunions du Conseil d'administration en 2023 28 septembre 19 Octobre 14 Décembre



Yaminah Jean-Jacques
Présidente



Sylvia Jankowski Vice –présidente



Marly Emmanuelle Bernard Trésorière



Farla Gramont Se crétaire



Rachel Bourbonnais
Administratrice

Consultation pour la gouvernance

Nous avons consulté différents organismes afin de nous éclairer dans cette aventure : Collectif 0-25, Maison Sam X, Réseau Mentorat et le Diamant Bleu de Nadya



Première assemblée générale

Notre première AGA a eu lieu en virtuel le 14 septembre 2023

Présences: 27 personnes

Élection du premier conseil d'administration

Nos membres

Statistiques de nos 25 membres





44% bénéficiaires du programme petite enfance



48% sont des afrodescendants

Nos programmes

Nous avons fait le choix de créer cinq programmes qui se distinguent par la clientèle qu'elle dessert.

- Petite enfance (0 5 ans)
- Jeunesse (5 17 ans)
- Neurodivergents
- Afrodescendants
- Étudiants



Petite enfance

Le programme petite enfance est un ensemble d'initiatives qui a pour but d'accompagner les tout-petits de 0 à 5 ans dans leurs premiers pas vers un plein épanouissement.

Projet petite enfance dans la bienveillance

Petite enfance dans la bienveillance vise à offrir des services

Offrir des services de dépistage psychosociaux aux enfants de 5 ans et moins en milieu de garde. de dépistage précoce en psychoéducation, orthophonie ou ergothérapie pour améliorer le développement des enfants dans les garderies.

Les répercussions sont d'augmenter l'accessibilité aux services qui favorisent le développement social,

cognitif et langagier afin de commencer la maternelle à son plein potentiel.





Retombées et impacts 2023

Nous avons développer un partenariat avec une garderie de Bordeaux-Cartierville afin de débuter les dépistages. Ces dépistages ont permis à dix tout-petits de recevoir des interventions de stimulation du langage. Je tiens à remercier fortement ZEN dans ma tête pour le programme de français qui sera offert à Derrick. Grâce à vous, mon garçon de 2 ans et demi pourra améliorer grandement son français tout en maintenant ses deux langues maternelles en plus de l'anglais qu'il apprend graduellement a la garderie. Il aura plus de facilité à communiquer, socialiser et jouer avec ses amies de son entourage, ce qui sera très bénéfique pour lui dans les prochaines années, surtout pour la préparation à l'école! Gros merci à l'organisme,



Maman et papa de Derrick 🦐

Dear Sir, Madame
First of all, i want to say thanks to Zen dans ma tête that help the children with the language problem. At home we speak khmer (Cambodian language) whith her. So she really to improve her french language in order to attended french school in the future. Thank you!

Le commanditaire qui a permis que cela soit possible







Activités supplémentaires en développement

Nous travaillons également à offrir des ateliers servant à outiller les parents et les intervenants dans leur rôle au sein du développement de leur enfant. Les partenaires que nous avons actuellement nous permettront d'offrir des ateliers massage bébé, des ateliers de stimulation du langage et des ateliers pour apprendre à utiliser le jeu pour soutenir le développement des enfants.

Jeunesse

Le programme enfance est un ensemble d'initiatives enseignant aux enfants de 5 à 17 ans des compétences sociales et émotionnelles.

Projet Compétences socio-émo

Ce projet éducatif vise l'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles et s'adresse aux enfants de 5 à 17 ans. L'ensemble des ateliers ont une durée qui varie entre 1h00 et 1h30. Chaque atelier comporte une partie didactique et une partie pratique pour consolider leurs apprentissages.

- Améliorer les connaissances et la compréhension des émotions.
- Offrir des outils pour développer les compétences sociales et le savoir-être dans différentes situations.

Retombées et impacts 2023



Deux ateliers ont été offerts à une quinzaine d'enfants de l'Association pour la réussite éducative de la jeunesse (AREJ).

Nous considérons que ces premiers ateliers furent un succès, pour

les raisons suivantes :

- Création d'un environnement sûr La qualité de l'environnement émotionnel créé pendant les ateliers amenaient les témoignages et anecdotes. Au fil des rencontres, la confiance établie favorise l'expression des émotions et des questionnements personnels.
- Réponses émotionnelles positives
 Observation des réactions émotionnelles des enfants pendant les ateliers, signes de soulagement, de compréhension et de positivité.

Projet Stress primaire anxiété secondaire

Stress primaire, anxiété secondaire (SPAS) est un projet qui aide les préadolescents et les adolescents à faire face à l'anxiété. Le programme comprend 5 ateliers destinés aux élèves et 1 conférence aux parents.

SPAS a été créé par Manuela Rigaud Théodore, psychoéducatrice qui s'est basée sur les données probantes et les recherches en psychoneuroendocrinologie qui font le lien entre la réponse du stress, hypothalamo-hypophyso surrénalien, la sécrétion de cortisol, la mobilisation d'énergie et l'impact sur notre cerveau. Ce programme court est créé pour être mis en œuvre dans un contexte scolaire.

- Augmenter les connaissances relatives au stress et à l'anxiété.
- Connaître différentes stratégies adaptatives pour diminuer les réponses aux situations stressantes.



Retombées et impacts 2023

Nous avons conclu une entente de services avec une école primaire de l'arrondissement Bordeaux- Cartierville. Les interventions sont prévues pour l'année 2024.



Afrodescendants

Le programme Afrodescendants est un regroupement d'initiatives qui a pour but de sensibiliser, d'éduquer et d'offrir des expériences bien-être aux communautés noires.

Génération Afro-mental



- Sensibiliser les afrodescendants canadiens à l'importance de leur santé mentale.
- Améliorer les connaissances et la compréhension relative à la santé mentale et émotionnelle
- Offrir des stratégies pour développer des compétences sociales, émotionnelles et d'autosoins essentielles à une santé mentale positive.



Retombées et impacts 2023

Mise en place d'activités en plein air et des initiatives de sensibilisation à travers un podcast et des participations aux salons.

Participation à des salons ciblant les communautés noires



- 12-13 aout : 6e Salon international de la femme noire présenté par Audace au féminin
- 25 novembre : 2e Salon de la santé mentale présenté par Le Diamant bleu de Nadya

Ces opportunités ont été des plateformes inestimables pour notre organisme, nous permettant d'établir notre présence en

faveur de la santé mentale et du

bien-être dans la communauté.

Nous sommes ravis de partager les retombées et les impacts positifs de nos participations aux salons.

Grâce à notre présence et à nos efforts de sensibilisation, nous avons atteint un jalon important sur les réseaux

sociaux : 200 premiers abonnés sur

Instagram.

De nouveaux membres se sont montrés intéressés à rejoindre notre organisation démontrant ainsi la pertinence de notre mission et de nos activités.

Pour encourager la participation et l'engagement du public, nous avons organisé des concours mettant en vedette des activités en plein air favorisant le bien-être mental. Cette initiative a suscité un vif intérêt parmi les participants et a renforcé notre mission de promouvoir des modes de vie sains et équilibrés.

Grâce à la générosité des participants et des visiteurs, nous avons pu recueillir des dons appréciés pour soutenir nos programmes et nos initiatives en santé mentale.

Nous avons profité de l'occasion pour vendre des articles promotionnels arborant notre logo et notre message, contribuant ainsi à sensibiliser davantage le public à notre cause.

De plus, ces salons nous ont permis d'établir de nouveaux partenariats précieux avec d'autres organisations et acteurs du secteur de la santé mentale. Ces partenariats nous offrent de nouvelles opportunités de collaboration et de développement de projets

communs visant à renforcer notre mission.

En résumé, nous avons offert des expériences enrichissantes, générant des retombées positives pour nos participants.

Nous sommes impatients de continuer à œuvrer ensemble pour promouvoir la santé mentale et le bien-être de tous.

Podcast Afrodescendants

Nous propulsons l'initiative de Jennifer A. Burnham, criminologue et propriétaire de KAZ Coaching.

Ce podcast vise à briser les tabous de la santé mentale chez les afrodescendants.

Le lancement a lieu le 14 septembre et l'année compte 4 épisodes :





S.1E.00 Lumière sur notre projet avec Jennifer A. Burnham et Manuela Rigaud Théodore



S.1E.01 Lumière sur la santé mentale de la femme avec Jessie Legent



S.1E.02 Lumière sur une carrière à l'international avec Mel Charlot



S.1E.03 Lumière sur être un être spirituel avec Jude Sévère

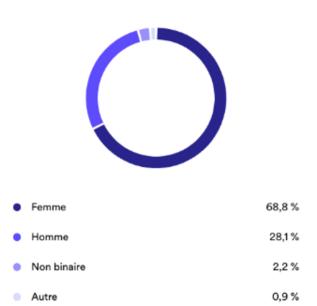
286 Lectures depuis le début

Top 10 podcast pour 39 fans

podcast pour 13 fans

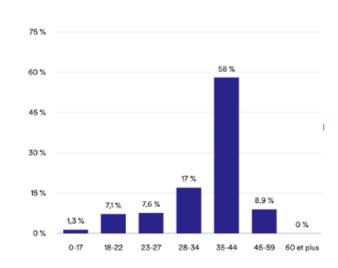
Démystifions notre bien-être

Genre



Plateformes Applications Appareils Applications Appareils Plateformes Applications Appareils Plateformes Applications Appareils Plateformes Applications Appareils Appareils Applications Appareils Appareils Applications Appareils Applications Appareils Applications Appareils Appareils Applications Appareils Applications Appareils Applications Appareils Applications Appareils Applications Applications Appareils Applications A

Âge



Le podcast a été partagé :

- 89% Lien direct
- 6% WhatsApp
- 3% Text
- 2% Instagram

Améliorations pour le futur

Nous savons que différents aspects nécessitent une attention particulière. Nous nous efforcerons de trouver des solutions aux défis suivants :

- Qualité sonore
- Perte de données
- · Communication et marketing à développer
- Auditeurs désirant avoir un support vidéo

Retraite déconnexion

Ce projet cherche à soutenir la santé mentale et émotionnelle des participants, en leur permettant de vivre une expérience de camping sans avoir à acquérir du matériel. La retraite vise à répondre aux besoins des populations vulnérables, y compris les Afrodescendants, en offrant un espace sûr et accueillant pour explorer les bienfaits de la déconnexion et de la connexion avec la nature.

Durant les retraites, les participants seront totalement immergés dans un environnement forestier, s'éloignant ainsi du stress et des sollicitations constantes de la vie moderne. En plus de l'effet excitateur sur l'activité du système nerveux parasympathique, les bains de forêt sont associés à une amélioration de l'humeur, à une augmentation de la vitalité, à une réduction de l'anxiété et à un renforcement du système immunitaire.

Au cœur de cette expérience, nous proposons des ateliers de journaling animés par des professionnels, permettant aux participants d'explorer leurs pensées, leurs émotions et leurs expériences de manière créative et introspective. Le journaling offre de nombreux bienfaits, notamment la réduction du stress, la clarification des pensées, l'amélioration de la gestion des émotions, la promotion de la créativité et le renforcement de la résilience émotionnelle.

En somme, notre retraite déconnexion vise à offrir une pause régénérante dans un monde souvent hyperconnecté, en permettant aux participants de se ressourcer au contact de la nature, de cultiver la présence à soi-même et de renouer avec leur bien-être mental et émotionnel, le tout au sein d'une immersion totale dans la forêt pendant 24 heures.

Le journaling dans un contexte de retraite déconnexion

Le journaling en plein air ou en camping sauvage présente de nombreux avantages, notamment pour favoriser la relaxation, la réflexion, et la pleine conscience. En plus des bienfaits du plein air sur la santé physique et mentale, le journaling peut apporter une dimension supplémentaire à cette expérience.

Les avantages du journaling dans un contexte de retraite de connexion en plein air en camping sauvage incluent les suivants :

- Encouragement de la réflexion profonde et de la conscience de soi
- Favorisation de la créativité et de l'expression personnelle
- Enregistrement des pensées, des souvenirs et des expériences de la retraite en plein air
- Réduction du stress
- La réduction de l'anxiété
- Amélioration de la clarté mentale et de la concentration
- Renforcement de la connexion avec la nature par l'observation et la réflexion
- Possibilité de poursuivre la pratique de la méditation et de la pleine conscience
- · La diminution de la pression artérielle



Retraite déconnexion - Projet Pilote

Date: 21 juillet 2023

Animatrice: Fabiola Theodore

Intervenante : Manuela Rigaud Théodore **Ressources externe** : Ann Alé Aventure

Participants: 1 collaborateur et 2 stagiaires, tous

issusdes communautés noire

Groupe d'âge: entre 20 et 35 ans

Contexte

Zen Dans Ma Tête a eu le privilège de piloter l'activité Retraite déconnexion dans le magnifique parc national de la Mauricie. Ce parc offre un environnement familial avec plusieurs campeurs, une plage, une piste cyclable, des bornes pour l'eau, des toilettes et des douches.

Résultats et observations Au cours de la journée, les participantes ont eu l'occasion de participer à des activités de plein air, telles que des randonnées pédestres, des randonnées à vélo, de la relaxation, des moments de sieste et un atelier de réflexion offert par Manuela Rigaud T. Les participantes ont exprimé leur gratitude pour cette expérience unique. Elles ont noté que le fait de passer 24 heures en plein air, sans accès à la technologie, les a aidées à se sentir plus présentes et concentrées sur l'instant présent. Le contact avec la nature les a également aidées à se sentir plus détendues, revitalisées et connectées à leur environnement.

L'animatrice a été témoin de la transformation positive des participantes au cours de cette retraite. Leur ouverture d'esprit et leur volonté d'explorer de nouvelles expériences en plein air ont été inspirantes, et nous avons été touchée par leur capacité à s'adapter à un environnement complètement nouveau pour elles.

Recommandations Sur la base des retours positifs des participantes, il est vivement recommandé de poursuivre et d'étendre ce projet pilote à d'autres groupes de jeunes issus de milieux similaires. Il serait essentiel de continuer à proposer une diversité d'activités de plein air, telles que des randonnées pédestres et à vélo, des séances de relaxation, des moments de réflexion et d'échange, ainsi que des sorties organisées en extérieur. Ces activités permettent de répondre aux besoins et aux intérêts variés des participants.

La présence de l'intervenante a été particulièrement appréciée; inviter d'autres intervenants offrirait une plus grande diversité d'activités et de perspectives lors des futures retraites. Il est également fortement recommandé de poursuivre et d'élargir les initiatives de ce type, visant la déconnexion et le bien-être.

Retraite déconnexion - 1e édition

Date: 9 septembre 2023 **Animatrice**: Fabiola Theodore

Ressources externe: Ann Alé Aventure

Participants: Gagnante du concours déconnexion du

Salon International de la Femme Noire et son

accompagnatrice, toutes deux femmes afrodescendantes.

Groupe d'âge : entre 30 et 35 ans

Résultats et observations

L'expérience d'une journée et d'une nuit en forêt a permis aux participantes de s'adonner à des activités variées telles que le kayak, la randonnée, le repos en hamac, la relaxation au bord du lac, la socialisation, discussion autour d'un feu, le journaling, ainsi que la participation à la vie de camp.



Ces activités ont offert aux participantes l'opportunité

- De se déconnecter de leur entourage et de se connecter la nature.
- De vivre uniquement pour le moment présent.
- De surpasser leur appréhension, ce qui favorise l'estime de soi.
- De renforcer leur système immunitaire.
- D'améliorer leur bien- être émotionnel.
- De se ressourcer.

Crier sur la montagne

Un atelier de 1h30 avec randonnée sur une montagne incluant explications et expression de la colère. L'atelier a débuté par une randonnée sur la montagne, au cours de laquelle les participants ont été guidés à travers des explications sur l'intelligence émotionnelle en lien avec la colère. Un exercice pratique "CRIER SA COLÈRE" a été proposé pour permettre aux participants d'exprimer leur colère. Suite à la randonnée, les participants ont eu l'occasion d'approfondir leurs échanges, de comprendre la colère de manière constructive. Expérience unique pour développer l'intelligence émotionnelle en lien avec la colère.

Crier sur la montagne – 1e édition

Date de l'atelier : 16 septembre 2023

Lieu: Montagne Mont-Royal

Animatrice: Manuela Rigaud Théodore, psychoéducatrice **Participants**: Bénévole et une participante afrodescendante

Résultats attendus

Les objectifs de l'atelier étaient de permettre aux participants de mieux comprendre et gérer leurs émotions de colère, ainsi que d'offrir un espace d'expression et de partage. Les résultats attendus incluent une prise de conscience accrue de la gestion émotionnelle, ainsi que des outils pratiques pour canaliser la colère de manière positive.



Retombées et impacts 2023

Suite à cet atelier, nous anticipons des retombées positives au niveau individuel, telles que l'amélioration de la gestion émotionnelle chez les participantes. De plus, cette expérience a suscité un impact significatif chez la participante, ayant abouti à un don suite à son expérience. Cette retombée inattendue souligne l'impact profond de l'atelier sur le bien-être émotionnel des participantes.

À la fin de l'activité, la participante et la bénévole ont mentionné avoir vécu un moment de libération, soulignant l'impact positif de l'atelier sur leur bien-être émotionnel. En raison de la durée prolongée de l'atelier, le groupe restreint a bénéficié d'un échange approfondi et significatif, ce qui a permis aux participantes de partager longuement et d'approfondir leur compréhension mutuelle.



Étudiants

Le programme étudiant sera un ensemble de services passant par le biais du bien-être mental et émotionnel comme facteur déterminant de la réussite scolaire.

Projet en développement Zénitude dans mes études



Ce programme vise à offrir aux personnes aux études post-secondaires des outils pour la gestion de leurs études qui touchent par exemple, la gestion du temps, l'organisation, la gestion du stress, de l'anxiété et des émotions, la procrastination, la motivation, la confiance en soi, le bien-être, etc.









Neurodivergents

Le programme neurodivergents est un ensemble d'actions ayant pour but d'améliorer le développement personnel des individus face aux défis de leur diagnostic.

Projet en développement De la pédiatrie à l'autonomie

Ce projet a pour but de favoriser la transition de la pédiatrie à l'adulte chez les personnes atteintes de déficience intellectuelle légère, en développant leur autonomie relativement à la sphère médicale. Les répercussions seront de diminuer la charge des suivis médicaux pour les parents et les hospitalisations des jeunes adultes atteints de déficience intellectuelle légère.







Participation médiatique

Émission web du Diamant Bleu de Nadya

Entrevue avec Manuela Rigaud Théodore et Jennifer A. Burnham Diffusé le 3 Août 2023 Saison 2 Épisode 7

Émission de radio à CIBL Chad Damord

Chronique avec Nolie Imprévert au sujet du stress et de l'anxiété
Diffusé le 30 Septembre 2023
Chad Damord FM — CIBL 101,5 FM Montréal (cibl1015.ca)

Live instagram avec Rachelle Céleste

Au sujet de la santé mentale des enfants Diffusé le 30 Novembre 2023 La santé mentale de tes enfants

Financement

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude envers tous nos précieux donateurs qui soutiennent la cause avec générosité et engagement. Nous aimerions également remercier tous les donateurs qui ont choisi de rester anonymes. Votre soutien discret mais précieux est tout aussi important pour nous, et nous vous en sommes reconnaissants. Ensemble, nous faisons une réelle différence.



Perspectives pour 2024

Programmation

- Avoir 3 projets mise en oeuvre au sein de la communauté
- Obtenir du financement pour soutenir au moins 2 projets
- Location et aménagement de locaux suffisamment grand pour offrir une programmation en présentiel

Formation

• Former les membres du CA et la direction en matière de gouvernance

Rédaction

- Révision des règlements généraux
- Révision des contrats

Comptabilité

• S'assurer d'une tenue de livre dans les normes

Communication & marketing

- Établir une image de marque claire
- Élaborer un plan de communication et gestion des réseaux sociaux
- Mettre en place des stratégies marketing afin de rejoindre les populations ciblées

Design

- Nouvelle version du site internet
- Mise en page d'outils de communication web et impression

Ressources humaines

- Offrir un salaire à la direction
- Embaucher des sous-contractants

Remerciements à notre réseau

Merci à nos partenaires appliqués activement dans l'offre de service ou dans le développement de missions.

Ambassadrice

Mel Charlot

Nos bénévoles

Jeanne Bergevin

Fabiola Theodore

Gwénaëlle Chéry

Océane Monjaret

Lya-Rose Napoléon

Cynthia Louis-Jeune

Lory Shama Napoléon

Manuela Rigaud Théodore

Nastassia Metellus François

Professionnels de la santé & intervenants psychosociaux

Marly Lucien, Psychoéducatrice

Jennifer A. Burnham, Criminologue

Valérie Sarrette, Psychoéducatrice

Debbie Antoine, Travailleuse sociale

Sergeline Estimé, Psychoéducatrice

Priscilla Nkodia, Infirmière périnatale

Bertile Lange, Éducatrice spécialisée

Johanne Plaisir, Éducatrice spécialisée

Patricia Jean-Louis, Éducatrice spécialisée

Svens Télémaque, Intervenant psychosocial

Ilhem Bentayeb, Bachelière en neurosciences

Organisations

















psychosocial





info@zendansmatete.com

www.zendansmatete.com

Suivez-nous sur





