

Rapport Annuel

2017-2018



LES
accompagnantes

Collectif

Les Accompagnantes

Rapport annuel

2017-2018

Rédigé par :

Chrystiane Naud, coordonnatrice générale

Mylène Boulette, responsable des bénévoles

Veillez prendre note que même s'il n'est pas directement nommé dans le document, le père a une place prépondérante ainsi que tous les conjoint(e)s. Nous utilisons aussi le terme conjoint pour désigner le partenaire de vie même si certains couples accompagnés sont des femmes homoparentales. Nous utilisons les termes « femme » et « accompagnée », car dans tous les cas, il y a une femme impliquée. Sachez que malgré ces « restrictions » grammaticales, notre organisme se veut inclusif et ouvert.

3

Table des matières

Table des matières.....	4
Présentation.....	7
Mot de la présidente	7
Coordonnatrice générale	8
Responsable des bénévoles	10
Présentation de l'organisme	11
Un peu d'histoire... ..	11
Notre mission.....	13
Nos valeurs.....	14
Notre philosophie d'intervention	15
Activités d'éducation et de soutien	16
Ligne d'écoute téléphonique	16
L'accompagnement.....	16
Données et statistiques relatives au service d'accompagnement	17
Annulations	19
Profil des personnes accompagnées	20
Secteur d'habitation des familles.....	20
Familles immigrantes	21
Statut conjugal des femmes	21
Âge des femmes.....	22
Nombre de grossesses de ces femmes.....	22
Présences lors de l'accouchement.....	22
Allaitement	23
Entente de don.....	24
Impact de la présence d'une accompagnante sur le nombre d'interventions médicales	25
Accompagnement d'enfants	26
Témoignages.....	27
4 Ateliers intensifs de préparation à la naissance	28
Animatrices.....	28
Données et statistiques relatives aux ateliers intensifs	28
Évaluations des parents	30

Cours particuliers de préparation à la naissance	31
Évaluations des parents	31
Groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement »	32
Évaluations	33
Site web	33
Facebook	33
Formation de base « Devenir accompagnante à la naissance »	34
Formation de base à Yellowknife	35
Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec (SRPFIQ)	36
Historique	36
Mission du SRPFIQ.....	36
Objectifs	36
Le SRPFIQ, une ressource complémentaire dans le milieu.....	37
Volet Services aux femmes.....	37
Bilan des rencontres personnalisées.....	37
Pour sortir de l'isolement	38
Tour d'horizon visuel des rencontres de groupe / événements.....	38
Bénévolat et maman-relais	38
Statistiques de fréquentation	39
Outils de promotion	39
Site Web janvier	39
Revue de presse	40
En conclusion.....	40
Vie associative et démocratique	41
Bénévolat au sein du Collectif.....	41
Membres accompagnantes actives ou mentors :.....	42
Membres de soutien	42
Membres honoraires.....	43
Implication bénévole des accompagnantes actives	43
Stagiaires	44
5 Formation continue.....	44
Nouvelles bénévoles.....	44
Rencontres mensuelles des bénévoles accompagnantes et formation continue	45
Sujets marquants abordés lors des rencontres mensuelles de 2017-2018	45



Formation continue.....	46
Collaborations	46
Journées de réflexion	47
Administration	48
Conseil d'administration.....	48
Gestion financière	49
Personnel rémunéré.....	51
Priorités pour 2018 - 2019	52



Présentation

Chers bénévoles, membres-accompagnantes, membres de soutien, membres du conseil d'administration, parents-utilisateurs, partenaires et collaborateurs, nous tenons à vous remercier sincèrement, car sans le travail, la collaboration et la confiance de chacun d'entre vous, notre beau collectif n'aurait pas réussi à accomplir tout ce qu'il a réussi durant cette dernière année.

Mot de la présidente

Le Collectif Les Accompagnantes : entre continuité et évolution

Dans un monde en constant changement, une chose demeure immuable : des femmes mettent au monde des enfants. Dans la joie et la sérénité, mais parfois aussi dans le tumulte. Le Collectif est là pour accompagner les femmes et leur famille durant ce processus si délicat et si puissant à la fois. D'année en année, le rôle déterminant joué par le Collectif pour une prise de décision éclairée se confirme.

Le Collectif a, une fois de plus, vécu une année riche en changements, en défis et en réussites. Dans ce contexte, je constate que les membres du conseil d'administration (C.A.) ont gardé en tête deux mots-clés, continuité et évolution, lors de leurs prises de décisions. Et ce, en vue de garantir la pérennité du Collectif tout en veillant à maintenir les accompagnées et leur famille ainsi que les accompagnantes au cœur de leurs préoccupations.

En premier lieu, mentionnons notre retour, en octobre dernier, à la YWCA Québec. C'est avec plaisir que le Collectif a réintégré un bâtiment remis à neuf. Petit à petit, nous avons pris possession des lieux ; comme un retour chez soi après un long voyage ! Je tiens à remercier la Maison Communautaire Henri-Bergeron pour son accueil et sa flexibilité concernant la location de leurs locaux et la planification de notre départ.

En 2017-2018, le Collectif a continué à offrir des services de qualité tout en effectuant une mise à jour régulière de leur contenu. La formation de base pour devenir accompagnante, les ateliers intensifs de préparation à la naissance (AI) et le groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement » (JMAMA) sont toujours très appréciés par nos utilisatrices et utilisateurs. À une époque où le virtuel prend de plus en plus de place, le partage de savoirs et d'expériences par des échanges directs entre les participants et les animatrices reste une dimension chère au Collectif. Je tiens à souligner que de nouvelles animatrices ont repris avec brio le flambeau pour l'animation des AI. Merci Dominique Blouin, Geneviève Desgagné et Alexandra Houle.

Deux principales nouveautés ont vu le jour cette année au Collectif : le « Service de Références en Périnatalité pour les Femmes Immigrantes de Québec » (SRPFIQ) et « Doula en prison ». Le Collectif est fier d'avoir contribué au démarrage du projet de Marielle M'Bangha, le SRPFIQ. Après une année de collaboration et de mentorat, le SRPFIQ vole maintenant de ses propres ailes. Nous lui souhaitons un bel avenir afin de poursuivre le développement de ponts entre les femmes immigrantes à Québec et les ressources disponibles en périnatalité. Le projet « Doula en prison » est né sous l'impulsion de Josyane Lamarche et il a immédiatement retenu l'attention du CA. Je suis heureuse d'annoncer que le 21 mars

dernier une entente de service a été signée entre le Collectif et l'établissement de détention provinciale de Québec. Le Collectif étend ainsi son service d'accompagnement à la naissance aux femmes incarcérées qui en feront la demande. Je tiens à remercier Josyane Lamarche pour les heures de travail consacrées à ce projet et Chrystiane Naud pour les démarches entreprises à cet égard auprès des institutions.

Ces derniers mois, le Collectif a grandi. Il s'est enrichi de nouvelles accompagnantes. Quelle belle nouvelle ! Le CA est particulièrement attentif au taux de jumelage des demandes d'accompagnement et nous ne pouvons qu'être satisfaits de ce point de vue. Merci à Mylène Boulette pour sa capacité à trouver les meilleures combinaisons de jumelage entre les demandes et les accompagnantes. Et j'en profite pour souhaiter la bienvenue aux nouvelles accompagnantes dans notre — et maintenant votre — Collectif.

Chères accompagnantes, sans vous cet organisme n'existerait pas, je voudrais vous remercier du fond du cœur. Votre dévouement, votre passion, votre implication sont une source d'inspiration constante. Grâce à vous, le bien commun n'est pas qu'un simple concept, il est une réalité.

Chères animatrices et formatrices, je vous remercie pour toutes les heures passées à animer nos formations, ateliers et groupes. Merci également pour toutes les heures consacrées à la préparation de la transmission de votre précieux savoir.

Chers membres du CA, au cœur du Collectif, votre souci du bien-être de notre organisme est à l'image de sa mission : généreux. Je vous remercie pour les heures consacrées au Collectif.

Et enfin, chère Chrystiane Naud et chère Mylène Boulette, vous êtes les piliers sur lesquels notre organisme repose. Je vous remercie pour votre travail dévoué, votre habileté à veiller à la mission première du Collectif, votre engagement à relever les défis et également votre capacité à proposer au CA de nouvelles avenues à explorer. Merci !

Elisabeth Zanga Leanza
Présidente du conseil d'administration

Coordonnatrice générale

Notre année a débuté avec le projet de « Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec » (SRPFIQ). Marielle M'Bangah entrait en poste pour mettre sur pied ce beau projet. Tout au long de l'année, ce développement a été au cœur des actions et demandes de financement. Beaucoup d'énergie et de temps ont été consacrés à ce service. À la base, nous savions que ces femmes avaient grand besoin de soutien à la venue d'un nouvel enfant, mais très rapidement nous avons constaté que pour rejoindre ces femmes, il fallait trouver une manière de les contacter beaucoup plus tôt. Le mandat de ce service devenait donc différent de celui du Collectif. De plus, comme le projet a eu une excellente réception dans la collectivité et qu'il a réussi à s'autofinancer, nous avons décidé de l'aider à devenir un organisme autonome et indépendant de nous. Ainsi, avec le début de l'année financière 2018-2019 le SRPFIQ volera de ses propres ailes. Le SRPFIQ demeurera un organisme complémentaire avec lequel nous travaillerons en étroite collaboration.

Le retour dans les locaux de la YWCA a été pour nous un grand événement. Très rapidement nous avons retrouvé nos repères et nous avons constaté la présence une hausse de participants dans nos activités. Nous sommes vraiment très heureuses de ce retour dans de très beaux et confortables locaux. Cette longue attente et deux déménagements en ont valu la peine!

Plus l'année avançait, plus la croissance du Collectif nous apparaissait indéniable, à Mylène et moi. Les retours d'appels, les réponses aux courriels, aux demandes et aux commentaires sur Facebook, le jumelage, les ententes de dons, les comptes à payer, etc. ne cessaient d'augmenter. Oui, le SRPFIQ demandait beaucoup, mais il nous semblait que tout augmentait. Les statistiques que vous verrez nous confirment qu'effectivement 2017-2018 a été une importante année de croissance : 57 % plus d'accompagnements effectués, 40 % plus de participants aux ateliers intensifs, 20 % de plus d'accompagnantes, 41 % plus d'abonnés sur notre page Facebook, etc.

Malgré cette augmentation des utilisateurs, notre financement de base demeure le même. De plus, nous souhaitons maintenir l'accessibilité de nos services pour toutes les familles, mais surtout la gratuité pour les familles à très faibles revenus. En 2017-2018, la recherche de nouvelles sources de financement a été orientée vers le SRPFIQ, mais pour le maintien de l'accessibilité de nos services dans les années à venir, il nous faudra redoubler d'ardeur pour trouver du financement. Car même si nous recevons davantage d'argent en don par les utilisateurs de nos services, l'écart entre l'argent reçu et le coût de nos services augmente avec le nombre d'utilisateurs. On peut tout de même expliquer une partie de cet écart par le coût de formation de nos nouvelles accompagnantes bénévoles qui sont essentielles pour répondre à toutes les demandes.

En terminant, j'aimerais souligner une autre belle réussite de notre Collectif. Nous sommes passés de 17 accompagnantes au printemps 2016, à 33 en 2017 puis à 39 en 2018. Cette augmentation a eu un impact direct sur notre service d'accompagnement puisque cette année, une seule fois nous avons dû annuler une demande de jumelage par manque d'accompagnantes disponibles.

Et ce qui est le plus cher à mon cœur, c'est de voir toutes ces femmes travailler ensemble avec une même philosophie de respect, de ressentir leur sentiment d'appartenance lorsqu'elles se réunissent, de voir la cohésion et de réaliser que nous maintenons d'excellents liens avec les milieux hospitaliers et les maisons de naissance. Nous ne sommes pas que plus d'individus, nous sommes une belle et grande équipe.

C'est donc un Collectif solide et bien ancré dans sa communauté qui se prépare à célébrer ses 35 ans à l'été 2019!

Merci, car sans vous toutes, le Collectif Les Accompagnantes n'existerait pas...

Chrystiane Naud
Coordonnatrice générale

Responsable des bénévoles

Cette année, c'est avec le cœur gonflé d'une grande fierté que j'ai observé à quel point le Collectif Les Accompagnantes de Québec est plus solide que jamais, construit et soutenu par des femmes investies, merveilleuses, passionnées, unies et solidaires.

Nous avons toutes déployé beaucoup d'énergie à poursuivre la croissance continue du Collectif, pour donner suite au défi que nous avons relevé l'an passé, et cette année encore, d'agrandir les rangs de notre groupe afin de pouvoir répondre à toutes les demandes d'accompagnements. Ainsi, puisque plusieurs nouvelles accompagnantes ont intégré le Collectif, les plus anciennes ont été appelées à faire de nombreuses heures de mentorat pour guider, écouter et soutenir les nouvelles bénévoles lors de leurs premiers accompagnements et leur faire bénéficier, autant à elles qu'aux familles accompagnées, de leur solide expérience.

De plus, cette année, les accompagnantes se sont grandement impliquées lors des rencontres mensuelles, des activités et des formations offertes aux bénévoles, nourrissant tout le groupe de partages de connaissances et de riches expériences.

En octobre, nous avons quitté la maison Henri-Bergeron, le cœur heureux de belles expériences et de belles rencontres lors de cette année dans leurs locaux. C'est un Collectif solide qui est revenu s'installer dans nos beaux locaux tout neufs de la YWCA. Cette belle nouveauté nous a donné des ailes pour renouveler un dynamisme déjà très présent et garder toujours plus vivant le groupe d'accompagnantes tissées serrées.

De cette vitalité encore renouvelée du Collectif sont issus des projets formidables : une formation pour devenir accompagnante à Yellowknife, afin de former des accompagnantes francophones dans leur communauté. Le service de référence pour les femmes immigrantes de Québec qui est né et a grandi au sein du Collectif jusqu'à être prêt à naître et à voler de ses propres ailes. Le groupe « J'ai mal à mon accouchement », qui permet à des femmes de faire la paix avec leur histoire, qui continue à s'adapter aux besoins des femmes qui s'y engagent. Et finalement le groupe « faire naître la confiance », qui permettra aux femmes incarcérées de bénéficier de l'accompagnement à la naissance si elles le souhaitent.

Le Collectif est aussi riche d'animatrices qui ont à cœur de transmettre leurs connaissances et leur confiance dans la capacité des femmes de mettre au monde leur bébé, lors de nos ateliers intensifs de préparation à la naissance et de notre formation de base pour devenir accompagnante à la naissance. Nos formations riches de partages humains et personnalisés sont à l'image de ce que nous sommes.

À l'aube de nos 35 ans, je constate que le Collectif Les Accompagnantes de Québec est toujours aussi dynamique et qu'il répond absolument aux besoins et aux attentes de centaines de familles qui utilisent nos services. Le Collectif est vivant et rayonne grâce à son cœur qui est fait de la passion et de l'engagement de bénévoles merveilleuses qui en font un organisme aussi extraordinaire et grâce auxquelles nous pouvons regarder vers l'avant avec confiance en un futur où les femmes peuvent croire en leur capacité d'accoucher.

C'est avec un grand bonheur que je tiens à remercier chaque personne qui a contribué à la solidité et à l'épanouissement du Collectif Les Accompagnantes.

¹⁰
Mylène Boulette
Responsable des bénévoles et des accompagnés

Présentation de l'organisme

Un peu d'histoire...

Depuis la nuit des temps, les femmes qui mettent au monde leur enfant ont été admirées et adulées. Beaucoup de déesses ont été créées pour symboliser la toute-puissance des femmes qui portent la vie et donnent naissance.



LA CÉLÈBRE VÉNUS DE WILLENDORF.

Nos origines, le pays où l'on vit, le climat, la religion, nos valeurs et depuis un peu plus d'un siècle la médecine influencent les rituels et les protocoles qui régissent l'accouchement.

Autour de la naissance se vivent beaucoup d'émotions, de sentiments mitigés et de peurs. Avec la médecine telle qu'on la connaît ici, l'accouchement est plus sécuritaire, mais la prise en charge a été spectaculaire et a atteint son apogée dans les années 50 et 60 où on endormait les femmes pour faire naître leur bébé!

En 1981, un colloque important et influent a eu lieu : « Accoucher ou se faire accoucher ». ¹ À partir de cet événement, plusieurs femmes se sont mobilisées partout au Québec pour que les femmes puissent reprendre leur pouvoir sur la mise au monde de leurs enfants.

À Québec, un groupe de femmes a mis sur pied : « Le Collectif d'accompagnement à l'accouchement : Les Accompagnantes » qui a été incorporé en 1984. Un organisme communautaire unique, dont le mandat est d'offrir un service d'accompagnantes pour favoriser l'humanisation de la naissance et mettre en valeur la capacité qu'ont les femmes à mettre au monde leur enfant.

Depuis, le milieu médical a posé maints gestes qui confirment que l'accouchement n'est pas une maladie, que l'accouchement physiologique est possible, normal et sécuritaire.

Dans les années 90, nous avons assisté à l'arrivée des chambres de naissance, la fin des longues hospitalisations postnatales, la cohabitation avec bébé, la reconnaissance de l'allaitement maternel comme premier choix alimentaire, la reconnaissance de la compétence des sages-femmes, les maisons de naissance et la formation universitaire de la pratique sage-femme.

Malgré tout, il reste encore du travail à faire puisque dans les centres hospitaliers où la péridurale est disponible, elle est utilisée de manière presque systématique sans égard aux risques associés et le nombre de césariennes non urgentes est très élevé. De plus, dans notre société de performance, L'enfantement doit être rapide, efficace, sans trop d'accalmies. L'instrumentation : décollement des membranes systémique (stripping), déclenchement, utilisation d'hormones, épisiotomie, etc. sont très fréquents, pas toujours nécessaires et bien souvent sans l'autorisation éclairée des parents. De plus, l'accès aux services sage-femme stagne et beaucoup de femmes se voient refuser un suivi en maison de naissance faute de places accessibles.

¹ [*http://www.aspq.org/documents/file/19-accoucher-ou-se-faire-accoucher-1981.pdf](http://www.aspq.org/documents/file/19-accoucher-ou-se-faire-accoucher-1981.pdf)

Nous croyons que la majorité des femmes sont capables de mettre au monde naturellement leur enfant et que l'enfantement physiologique est ce qu'il y a de mieux pour la mère et l'enfant. Notre mandat est d'accompagner les femmes dans l'accouchement qu'elles souhaitent vivre, que ce soit en milieu hospitalier, en maison de naissance ou à la maison en présence d'une sage-femme, de les aider à croire en leur capacité de mettre au monde leur enfant, de les accompagner à faire des choix éclairés pour leur bien-être et celui de leur enfant. Par contre, nous accompagnons les femmes pour le type d'accouchement qu'elles doivent ou souhaitent vivre sans pression ni jugement de performance.

Au fil des années, nous avons eu le souci de toujours mieux répondre aux besoins des familles. Nous avons modifié et bonifié nos services afin qu'ils suivent la réalité des femmes d'ici.

Au début des années 2000, nous avons mis sur pied un groupe de soutien pour les familles qui vivent le deuil d'une grossesse ou d'un enfant. Ce service est devenu, en 2014, un organisme indépendant : *Les perséides*.

En 2014, afin de mieux rejoindre la clientèle de futurs et nouveaux parents, nous avons refait notre site web pour le rendre plus accessible et depuis, notre présence sur les réseaux sociaux par notre page Facebook s'est grandement accrue.

À partir de 2014, notre formation pour devenir accompagnante à la naissance a été complètement revue et nous nous assurons de la maintenir à jour et la bonifier régulièrement. D'ailleurs, notre réputation et la reconnaissance de cette formation vont bien au-delà de notre ville de Québec. Le nombre de participantes ne cesse d'augmenter. De plus, en mars 2017 et mai 2018, nous avons offert une formation d'accompagnantes à la naissance, à Yellowknife dans les Territoires du Nord-Ouest afin que la communauté francophone de cette ville soit mieux soutenue.

Depuis 2016, nous avons mis sur pied un groupe de soutien : « J'ai mal à mon accouchement » pour les femmes ayant vécu un accouchement décevant, difficile ou traumatisant. L'équipe qui travaille à ce projet se rencontre régulièrement afin de nous assurer que celui-ci répond bien aux besoins de ces femmes.

Depuis quelques années, nous recevons de plus en plus de demandes d'accompagnements pour des femmes nouvellement immigrantes. La plupart de ces femmes n'ont pas de réseau social, comprennent mal notre système de santé et elles sont parfois même allophones. Souvent, faute de réseau ou de par leur culture, le conjoint demeure à la maison avec les autres enfants pendant l'accouchement et le séjour hospitalier. La femme se retrouve ainsi souvent seule. Nous avons donc mis sur pied en 2017 : « Le Service de Référence en Périnatalité pour les Femmes Immigrantes de Québec ». Pendant toute l'année, nous avons travaillé à ce projet qui a vu son mandat s'élargir autour de la périnatalité et au-delà, c'est pourquoi en avril 2018, ce projet deviendra un organisme collaborateur et complémentaire du Collectif, mais indépendant et autonome.

Depuis l'automne 2017, nous sommes en contact avec le centre de détention provincial de Québec, qui dessert aussi une population féminine. Parmi ces femmes, une douzaine sont enceintes pendant leur incarcération. Après quelques rencontres et évaluations des besoins de ces femmes, nous avons développé un partenariat qui débutera en avril 2018. Celles qui le désirent pourront bénéficier du service d'accompagnement à la grossesse et à l'accouchement.

C'est donc un organisme bien vivant, en santé, rempli de projets et de belles idées qui poursuit sa mission auprès des nouvelles familles de Québec.

Notre mission

Le Collectif Les Accompagnantes a pour mission d'humaniser la naissance, c'est-à-dire de replacer la femme qui donne naissance et son entourage au centre des préoccupations et d'accorder préséance à leurs opinions quant aux décisions qui doivent être prises. Le désir de faire de l'enfantement une expérience positive et enrichissante anime jour après jour les accompagnantes qui œuvrent au sein de notre organisme.

Le Collectif Les Accompagnantes est un lieu privilégié qui permet à la communauté d'exprimer et de satisfaire son besoin d'être accompagnée durant la période périnatale : grossesse, accouchement, soutien après la naissance de l'enfant et ce, jusqu'à six et parfois huit semaines postnatales.

Pour les femmes et les couples vivant une grossesse normale, simple et heureuse, la présence de l'accompagnante leur permet de se préparer à l'arrivée de leur enfant avec une personne qui répondra objectivement à leurs questions. L'accompagnante les informera sur les choix qui s'offrent à eux, leur expliquera les positions et les mouvements qui favorisent la descente du bébé et les techniques de soulagement de la douleur, afin que les couples puissent vivre la naissance de leur enfant selon leurs choix et leurs désirs.

Pour les femmes monoparentales, les adolescentes ou les nouvelles immigrantes dont le conjoint est parfois dans leur pays d'origine ou doit rester à la maison avec les autres enfants, l'accompagnante devient une présence, un soutien et un lien privilégié pendant l'enfantement. Cela permet aussi que la naissance de leur enfant soit une expérience enrichissante et positive plutôt qu'un moment de grande solitude.

Pour les femmes ou les couples vivant des difficultés d'adaptation à la grossesse, des problèmes liés à l'arrivée de bébé ou un manque de ressources, l'accompagnement devient un outil d'une grande valeur. Ce lien privilégié permet au couple de poser des questions et de comprendre les changements physiques et psychologiques qui s'opèrent tout au long de la grossesse.

En somme, peu importe le statut, le niveau socio-économique, la scolarité, le réseau, les origines, l'orientation sexuelle, l'état de santé de la femme enceinte ou le lieu d'accouchement (hôpital, maison de naissance ou domicile), la présence de l'accompagnante permet à la femme de se préparer à la mise au monde de son enfant, au conjoint de se questionner et de se positionner dans son rôle et à tous de prendre conscience du travail que bébé aura à faire, lui aussi, pour naître. La présence d'une accompagnante aide aussi à comprendre ce qui se passe, à démystifier pendant toutes les étapes du travail et à faire des choix éclairés.

13

La grossesse est une période favorable aux questionnements et aux prises de position par rapport à sa propre santé et au fonctionnement du système médical concernant la maternité et la naissance. L'accompagnante est une personne-ressource précieuse pour les parents qui désirent offrir un climat sain à l'enfant lors de son arrivée au monde et elle encourage les échanges, ou liaisons, entre les différents intervenants du réseau de la santé et des services sociaux.

Nos valeurs

Accompagner les femmes lors de l'accouchement est, pour le Collectif Les Accompagnantes de Québec, une façon d'améliorer notre monde.

Nous aidons les femmes, les couples et les familles :

- À se préparer à la naissance;
- À accepter leur propre rythme;
- À apprivoiser cette danse entre l'enfant à naître et leur corps;
- À découvrir leur plein potentiel;
- À accueillir un nouvel enfant;
- À développer de nouvelles habiletés parentales;
- À se réaliser dans leur unicité.

Notre objectif premier est de les aider à vivre pleinement et à grandir de cette expérience. Lorsque les femmes suivent leur intuition et écoutent le langage de leur corps, elles redécouvrent cette possibilité qui leur est offerte : celle de participer aux forces de la vie.

En accueillant chaque parent avec ses propres particularités, nous les aidons à apprendre à faire confiance en leurs choix et à découvrir l'importance d'être lié à leur enfant avant même sa naissance.

Le partage et le respect sont des valeurs inter-reliées et ancrées dans l'approche de l'organisme.

Le partage

- Donner et recevoir de part et d'autre. Cette transmission mutuelle lors de l'accompagnement favorise le soutien, la souplesse, l'ouverture et l'autonomie;
- Partager les connaissances et le savoir afin de permettre aux parents de faire des choix éclairés;
- Découvrir l'autre et se découvrir soi-même, dans le respect des forces et des limites de chacun;
- Accueillir et écouter l'autre, puisque chacun porte en soi sa propre histoire.

Le respect

- Respecter l'autre et se respecter soi-même dans les forces et les limites de chacun;
- Acceptation de l'autre : L'authenticité, la confiance et la confidentialité favorisent la relation et l'intimité;
- Respecter les forces et les limites de notre mandat auprès des familles et travailler en collaboration;
- Manifester ses forces et ses faiblesses en étant conscient de ses limites et de ses compétences.

Notre philosophie d'intervention



Les accompagnantes gardent toujours à l'esprit que les femmes ne se font pas accoucher, mais qu'elles ont en elles tout ce qu'il faut pour mettre au monde leur enfant.

Chaque femme qui devient mère est unique. Elle a ses propres compétences, ses propres fragilités, elle porte en elle sa propre histoire, elle a des droits et son expérience est un événement unique et normal.

Quant aux accompagnantes, ce sont des femmes issues de leur communauté. En tant qu'individu et citoyenne, elles ont des droits, mais également des devoirs. Elles ont le devoir de s'adapter, car elles œuvrent dans le domaine de la périnatalité, au sein d'une communauté en évolution auprès d'individus tous différents les uns des autres. Chaque accompagnante porte ses compétences personnelles d'aidante naturelle, d'agente de changement, de mère et de professionnelle. Ses rôles, ses responsabilités et ses devoirs s'articulent autour de ces réalités. Elle doit être disponible, responsable, honnête et créative.

Elle s'engage à agir uniquement à titre d'accompagnante lorsqu'elle travaille auprès des familles. Elle doit s'assurer qu'en tout temps elle respecte les limites de son rôle et elle ne doit pas poser de gestes médicaux. À cet effet, elle est parfois appelée à vulgariser, expliquer et aider la femme qui enfante à mieux comprendre et à faire des choix éclairés pour son bien-être, sa santé ainsi que pour son enfant à naître.

Le Collectif Les Accompagnantes est le seul groupe exclusivement communautaire à offrir une présence continue et personnalisée pendant la grossesse, l'accouchement et dans les semaines suivant la naissance. Nos activités sont de nature préventive et éducative. Le Collectif permet l'atteinte de plusieurs objectifs mis de l'avant par la Politique de périnatalité 2008-2018 du ministère de la Santé et des Services Sociaux.

Activités d'éducation et de soutien

Ligne d'écoute téléphonique



Le premier contact entre la clientèle et le Collectif par la ligne d'écoute téléphonique est d'une grande importance. C'est avec chaleur et ouverture que nous accueillons les demandes d'information et de services qui nous sont adressées. Soulignons que nous offrons fréquemment des précisions relatives au rôle de l'accompagnante par rapport aux autres intervenants gravitant en périnatalité.

Sans nécessairement utiliser l'un de nos services, plusieurs femmes et quelques hommes nous contactent pour obtenir du soutien et de l'information autour de leur grossesse et de la naissance à venir.

En plus de notre clientèle, les bénévoles utilisent fréquemment le service d'écoute téléphonique. C'est d'ailleurs une des grandes forces de notre collectif, les accompagnantes ne sont pas seules et elles savent qu'elles peuvent toujours compter sur le soutien de la responsable des bénévoles et de la coordonnatrice. En effet, les accompagnantes sentent régulièrement le besoin de se confier, d'être rassurées ou de pouvoir ventiler certains événements ou émotions concernant leurs accompagnements.

Enfin, nous recevons des appels de la part de nos partenaires et de divers intervenants qui gravitent autour de la périnatalité. Dans la plupart des cas, ces appels ont pour but d'obtenir de l'information à propos de nos services ou de nous référer une cliente ou d'effectuer une demande d'accompagnement pour des parents.

Quotidiennement, c'est un minimum de six appels que nous recevons, ce qui **représente plus de 1600 appels par années.**

Il ne faut pas oublier les centaines conversations téléphoniques et par texto que nos accompagnantes échangent avec les familles qu'elles accompagnent.

L'accompagnement

Le service d'accompagnement vise à démystifier l'accouchement et répondre objectivement aux questions et aux préoccupations afin de permettre à la femme et au couple d'avoir confiance en leur capacité de mettre au monde leur enfant. Nous souhaitons ainsi leur permettre de faire des choix éclairés, se sentir pleinement impliqués et compétents dès les débuts de cette aventure qu'est la parentalité. Grâce au jumelage avec une accompagnante formée, la femme et le couple peuvent créer une relation de confiance avec une personne qui sera présente avec eux lors de la naissance de leur enfant. L'accompagnante offre un accueil sans préjugés, une présence bienveillante, un soutien adapté aux besoins des parents et une écoute active.

Objectifs

- Créer une relation de confiance avec les parents ;
- Informer les parents à propos de la grossesse et de la naissance, notamment au sujet des méthodes de soulagement de la douleur, des positions favorisant la descente et le passage de bébé ainsi que des interventions médicales possibles ;
- Appuyer les parents dans la confiance en leurs compétences ;
- Offrir une présence continue à l'accouchement par une personne connue ;
- Soutenir et encourager la femme lors de la naissance ;
- Soutenir et accompagner le conjoint dans son rôle de soutien ;
- Faciliter l'acceptation des événements imprévus ;
- Favoriser l'adaptation à la venue du nouveau bébé.

Caractéristiques du service d'accompagnement

- Accessible à tous : femmes, couples et familles, sans égard pour leur âge, leur orientation sexuelle, leur statut socio-économique ou leur appartenance culturelle ;
- Accueil chaleureux et sans préjugés ;
- Service personnalisé, adapté aux besoins des parents ;
- Disponibilité de 24h/24h pour l'accouchement, à partir de la 38^e semaine de grossesse (une grossesse normale dure habituellement entre 38 et 42 semaines) ;
- Des bénévoles professionnelles, dévouées et empathiques ;
- Le respect des choix, des forces et limites de chacun/chacune.

Données et statistiques relatives au service d'accompagnement

En cette année 2017-2018, nous avons reçu 118 demandes d'accompagnement.

De ces demandes, 48 seront traitées en 2018-2019 en raison de la date prévue d'accouchement qui fait en sorte que l'accompagnement se termine après le 1^{er} avril 2018.

À celles-ci, nous ajoutons 46 demandes dont l'inscription avait été faite en 2016-2017, mais qui ont été traitées cette année en raison de la date prévue d'accouchement qui fait en sorte que les accompagnements se sont terminés après le 1^{er} avril 2017.

Cette année, seulement 20 demandes ont été annulées.

En cette belle année 2018-2019, nous avons donc complété 96 accompagnements.

Nous pourrions observer plus loin que l'augmentation du nombre d'accompagnantes aura permis de jumeler les demandes reçues et ainsi expliquer l'augmentation des demandes traitées cette année. L'an passé nous avons complété 61 accompagnements, **c'est donc 35 de plus cette année!**

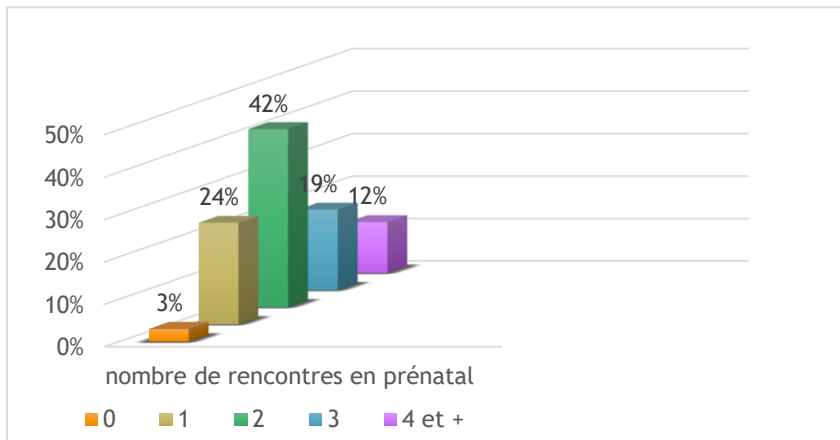


Tableau 3.1: Nombre de rencontres prénatales effectuées en accompagnement

L'accompagnement à la naissance débute habituellement autour de 25 à 30 semaines de grossesse. La majorité des appels des parents pour un jumelage avec une accompagnante se font entre 22 semaines et 28 semaines de grossesse.

On constate que les accompagnantes rencontrent en moyenne 2 fois les familles en prénatal, soit 42 %. Certaines demandes d'accompagnements sont faites trop près de la date prévue d'accouchement pour permettre plusieurs rencontres prénatales, 3 % des accompagnements se sont d'ailleurs faits sans rencontres préalables. D'autres demandes sont faites très tôt ou les familles ont besoin d'être rencontrées à plusieurs reprises pour se préparer à ce grand événement dans leur vie. Cette année, 19 % ont reçu 3 rencontres et 12 % ont reçu quatre rencontres ou plus avant la naissance.

Cette année, les accompagnantes ont comptabilisé **six cent quarante-neuf heures de soutien en prénatal**.

Bien que dans la grande majorité des cas, les accompagnantes sont présentes lors de la naissance, nous pouvons observer quelques fois où elles n'y sont pas. Plusieurs raisons peuvent expliquer leur absence : bébé arrive trop vite, césarienne planifiée, accompagnante indisponible ou les parents n'informent pas l'accompagnante au moment de l'accouchement. Certains parents préfèrent rester entre eux après une solide préparation et d'autres se font surprendre sans avoir eu le temps d'appeler leur accompagnante.

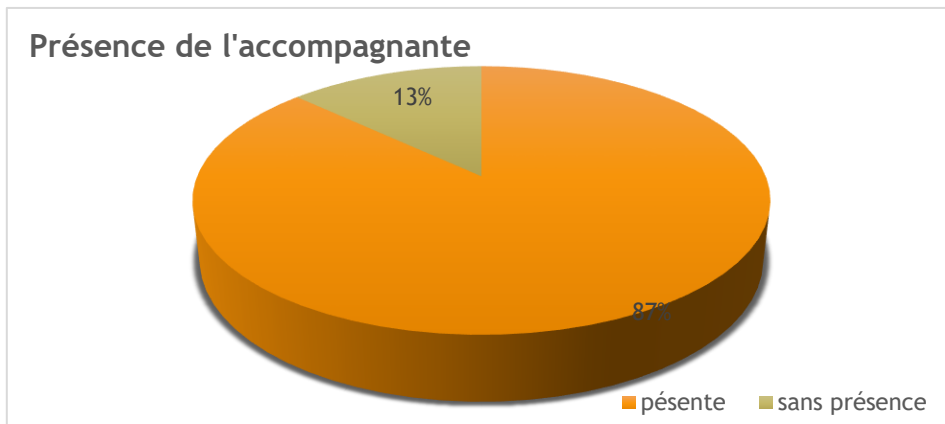


Tableau 3.2: Présence de l'accompagnante lors de la naissance

Cette année, nous avons comptabilisé **mille soixante-dix-huit heures de présence lors de l'accouchement**. Il faut tenir compte du fait que les naissances sont parfois rapides et parfois longues (plus de 24 heures) et que les accompagnantes se rendent disponibles sans savoir à l'avance le moment ni la durée de la naissance.

Quant aux rencontres postnatales, celles-ci dépendent des besoins des parents. Plusieurs parents ont un bon réseau autour d'eux et un ou deux contacts téléphoniques suffisent pour faire le bilan et clore l'accompagnement.

Une grande majorité des parents préfèrent toutefois rencontrer leur accompagnante une dernière fois pour faire le bilan en personne.

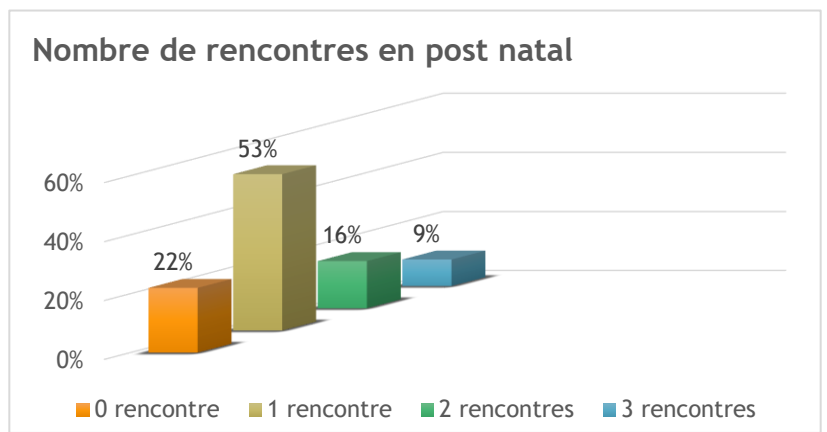


Tableau 3.3: Nombre de rencontres postnatales effectuées en accompagnement

Il est assez commun qu'en postnatal, la réalité du quotidien demande quelques adaptations aux nouveaux parents, c'est pourquoi les accompagnantes sont souples sur le nombre de rencontres en postnatal. L'accompagnante adapte son soutien en fonction des besoins des parents, soit sous forme de soutiens téléphoniques, présence ou encore référence vers d'autres professionnels, ressources ou organismes.

Cette année, les accompagnantes ont comptabilisé **trois cent treize heures de soutien en postnatal**.

Annulations

Comme il est mentionné précédemment, 20 demandes ont été annulées en 2017-2018. Ce nombre en diminution par rapport à l'an passé est expliqué par l'augmentation du nombre d'accompagnantes au Collectif. En effet, une seule de ces annulations fut pour cause d'impossibilité de notre part à jumeler, la DPA étant seulement 16 jours après la demande.

En ce qui concerne les autres demandes annulées, les raisons rapportées sont : interruption de grossesse, orientation vers une césarienne pour raisons médicales ou diverses raisons personnelles.

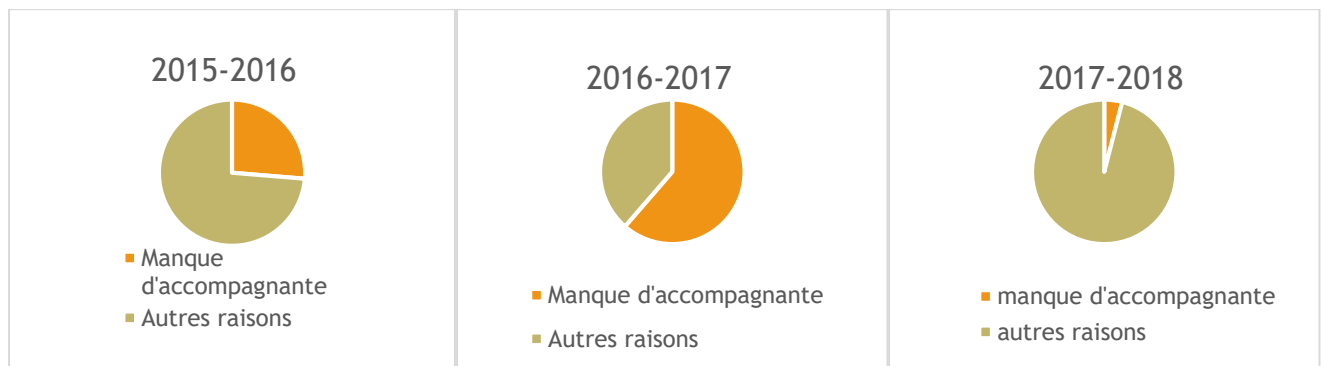


Tableau 3.4 : Accompagnements annulés

Profil des personnes accompagnées

Nous offrons le service d'accompagnement à toutes les femmes, couples et familles qui attendent un bébé, et ce, sans égard à leur âge, leur orientation sexuelle, leur statut socio-économique, ni leur appartenance culturelle. Notre clientèle est donc très diversifiée.

Afin d'adapter le service à la diversité rencontrée, nos accompagnantes font preuve de créativité, d'initiative et d'une grande capacité à s'adapter pour collaborer avec les différents acteurs entourant la femme/famille.

Secteur d'habitation des familles

Les accompagnantes sont appelées à parcourir beaucoup de kilomètres lors des accompagnements. Bien que les demandes soient toujours pour des accouchements prévus autour des centres hospitaliers ou des maisons de naissances des régions 03 et 12, notre région est grande et les accompagnantes sont présentes dans tous les arrondissements.

Cette année, les accompagnantes ont parcouru un grand total de **onze mille huit cent trente kilomètres** pour soutenir les familles lors de la grossesse, la mise au monde de leur enfant et pour assurer un soutien lors des premières semaines du postnatal.

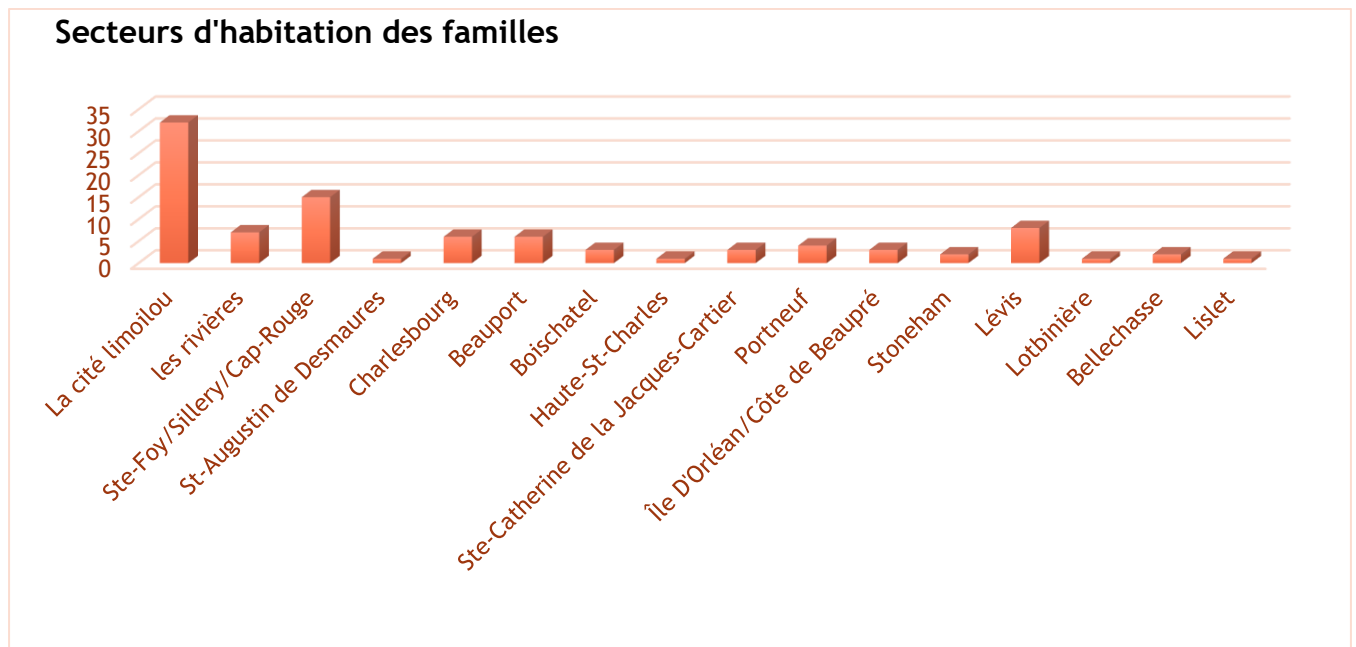


Tableau 3.5 : secteur d'habitation

Familles immigrantes

Cette année, 19 % des demandes provenaient de mères immigrantes. Il est à noter que ces données ne concernent que les mères, car l'origine des pères n'est pas une donnée compilée.

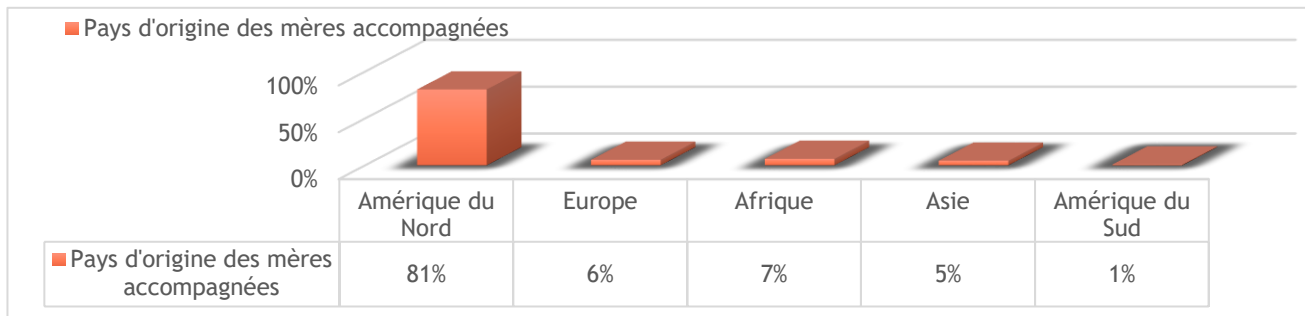


Tableau 3.6 : Pays d'origine des mères

Pour les femmes nouvellement arrivées au Canada, la principale demande de leur part est de recevoir de l'information sur les fonctionnements, les droits et les devoirs, dans leurs milieux de naissance. Les suivis médicaux et les pratiques sont bien différents dans leurs pays d'origine et ceci est vecteur de stress pour la plupart.

Statut conjugal des femmes

L'accompagnement est tout aussi accessible pour les couples que pour les familles monoparentales.

Une des attentes liées à l'accompagnement la plus demandée est le soutien du conjoint. La pression est grande sur les épaules des pères qui se sentent souvent démunis et se questionnent beaucoup au sujet du lieu de naissance, des possibles prises de décisions ainsi que pour la responsabilité de la gestion de la douleur.

Selon les évaluations et les témoignages reçus, certains pères qui étaient parfois quelque peu septiques avant la première rencontre apprécient fortement leur expérience.

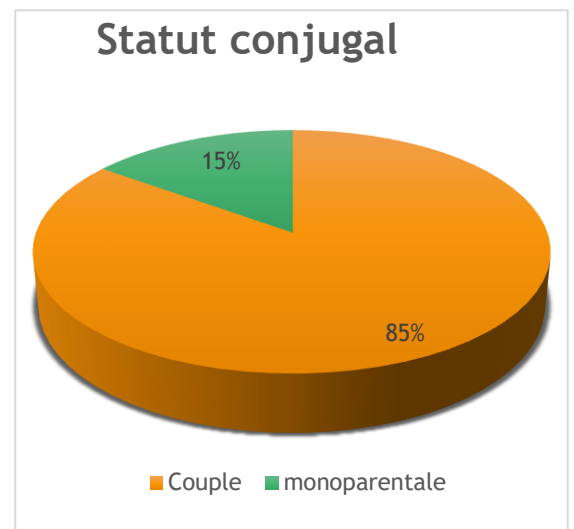


Tableau 3.7 : Statut conjugal des femmes

Les femmes monoparentales ont quant à elles besoin d'une présence connue et de confiance, pour ne pas se sentir seule au moment de la naissance de leur enfant.

Âge des femmes

Des femmes de tous âges font appel à nos services.

Notons que la moyenne d'âge des accompagnées est de 30 à 34 ans.

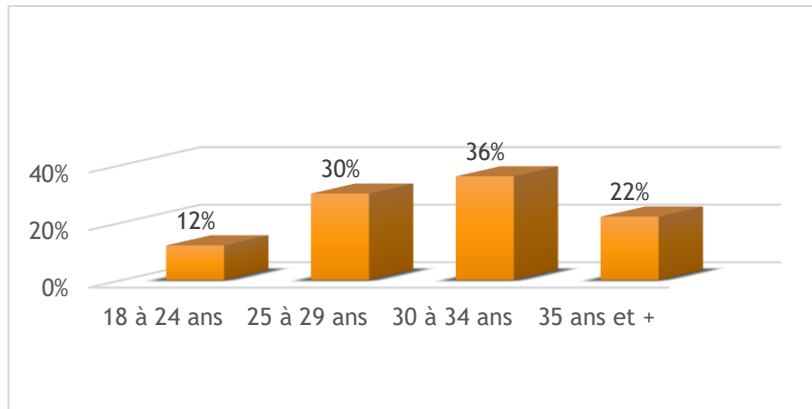


Tableau 3.8 : Âge des accompagnés

Depuis 2015-2016, les données démontrent toujours une légère augmentation du pourcentage des femmes âgées de 35 ans et plus. Les besoins en accompagnement pour celles-ci sont souvent liés à une plus grande médicalisation de leur suivi de grossesse dû à leur âge et à un besoin de pouvoir faire des choix éclairés.

Nombre de grossesses de ces femmes

Comme chaque année, la majorité de notre clientèle, soit 45 %, en est à sa première grossesse.

L'inconnu de l'expérience de la mise au monde et du milieu de l'accouchement ainsi que l'aide aux prises de décisions pour faire des choix éclairés sont des facteurs importants qui les motivent à faire une demande d'accompagnement.

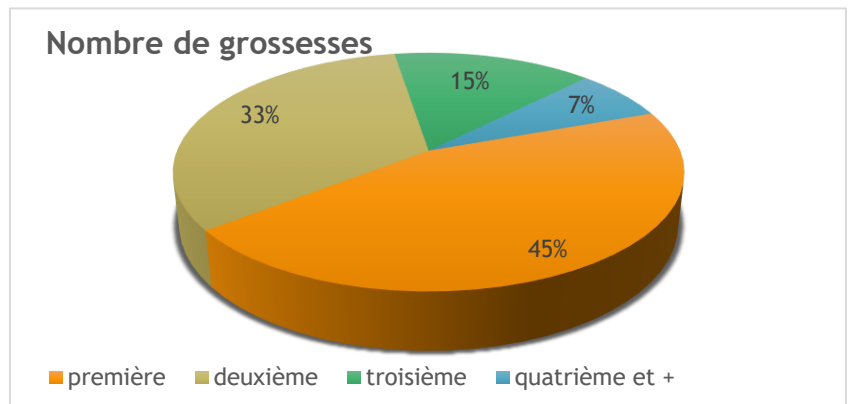


Tableau 3.9 : Nombre de grossesses des femmes accompagnées

Les familles qui en sont à leur deuxième grossesse font plus souvent appel à une accompagnante pour revivre une expérience de naissance qui leur a plu ou plus souvent pour les guider vers une expérience plus satisfaisante en étant mieux préparées et en voulant s'assurer de pouvoir faire des choix éclairés.

Présences lors de l'accouchement

L'essence même de l'accompagnement se trouve au moment de la mise au monde d'un enfant. Les accompagnantes bénévoles **passent en moyenne 12 heures en compagnie de la femme et du couple** accompagnés lors de la naissance. Elles doivent s'adapter non seulement aux différents besoins de la mère/famille, mais également aux différents contextes (lieux d'accouchement, types d'intervenants, interventions médicales, personnel changeant, etc.). Les tableaux qui suivent montrent certains des différents contextes auxquels nos accompagnantes doivent s'ajuster.

Nous constatons une augmentation des demandes avec suivis sages-femmes, soit en maison de naissance ou à domicile; demandes qui sont passées de 13 % en 2016-2017 à 18 % cette année.

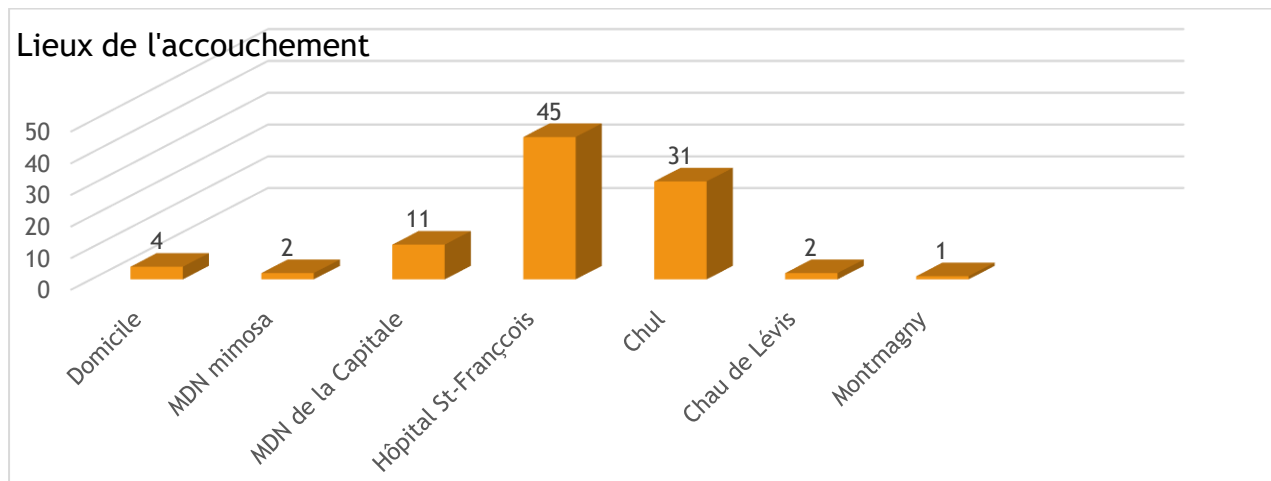


Tableau 3.10: Répartition des femmes accompagnées selon le choix du lieu de naissance

Allaitement

Les accompagnantes offrent un soutien à l'allaitement lorsque les parents le désirent. Les accompagnantes possèdent une base de formation, notamment pour les premiers jours de l'allaitement.

Certaines accompagnantes au Collectif ont des formations plus approfondies, notamment comme consultant en allaitement IBCLC. Les accompagnantes peuvent toujours avoir accès à de précieux conseils et savent vers qui orienter leurs accompagnés si leurs besoins s'avéraient plus importants pour la bonne mise en route et le maintien de l'allaitement.

Lors des premières heures de vie de l'enfant ainsi que lors des communications et des rencontres postnatales, les bénévoles-accompagnantes soutiennent l'allaitement et réfèrent vers des organismes de soutien au besoin.

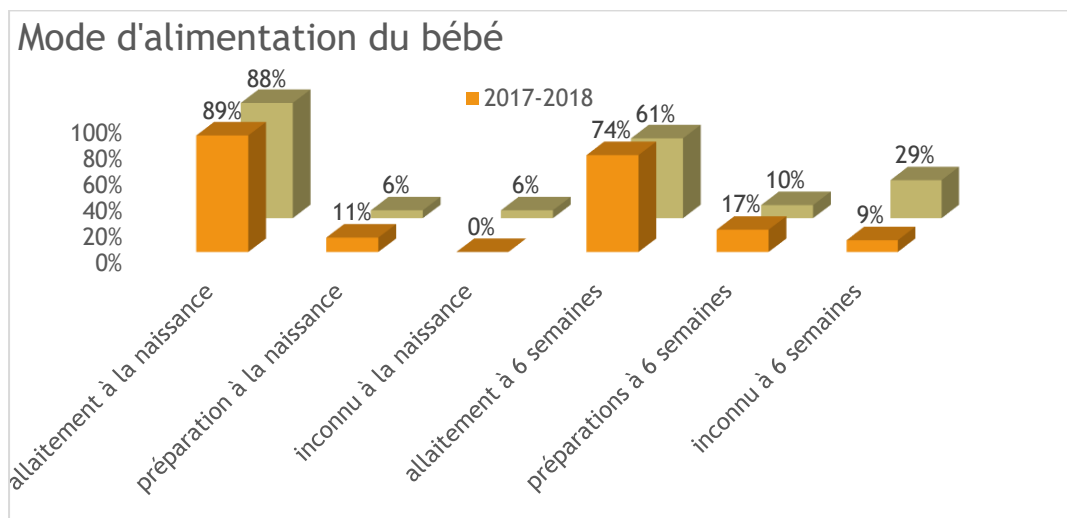


Tableau 3.11 : Choix du mode d'alimentation du bébé

Notons que les mères qui extraient leur lait et nourrissent leur bébé exclusivement avec ce lait sont considérées dans la catégorie allaitement maternel.

Parmi les mères qui n'allaitent ni à la naissance ni à 6 semaines postnatales, les raisons mentionnées sont : grande fatigue, choix personnel, hospitalisation du bébé.

Entente de don

Lorsque les parents nous adressent une demande d'accompagnement, ils ne sont pas facturés. C'est plutôt une entente de don qui est conclue conjointement entre eux et le Collectif concernant le montant qu'ils verseront à l'organisme. L'entente de don est proposée en tenant compte du revenu annuel du foyer. Les ententes correspondent à 0,5 % du revenu familial brut. Le montant est parfois révisé afin de convenir à la réalité financière des parents. Les familles reçoivent par la suite un reçu de charité permettant d'obtenir un crédit d'impôt.

Parmi les 96 demandes complétées en 2017-2018, 32 % de ces familles étaient bénéficiaires du programme OLO*. Cela signifie que ce sont des familles à faibles revenus qui reçoivent un soutien du CLSC et de la fondation OLO pour mieux répondre à leurs besoins alimentaires durant la grossesse.

Pour notre organisme, cela implique que ces accompagnements ont été sans frais pour ces familles. Le pourcentage de notre clientèle bénéficiaire du programme OLO est resté sensiblement le même cette année.

Il est important pour nous de continuer à soutenir gratuitement ces familles afin qu'elles puissent vivre une grossesse et un accouchement dans le respect de leurs choix et dans le partage humain.

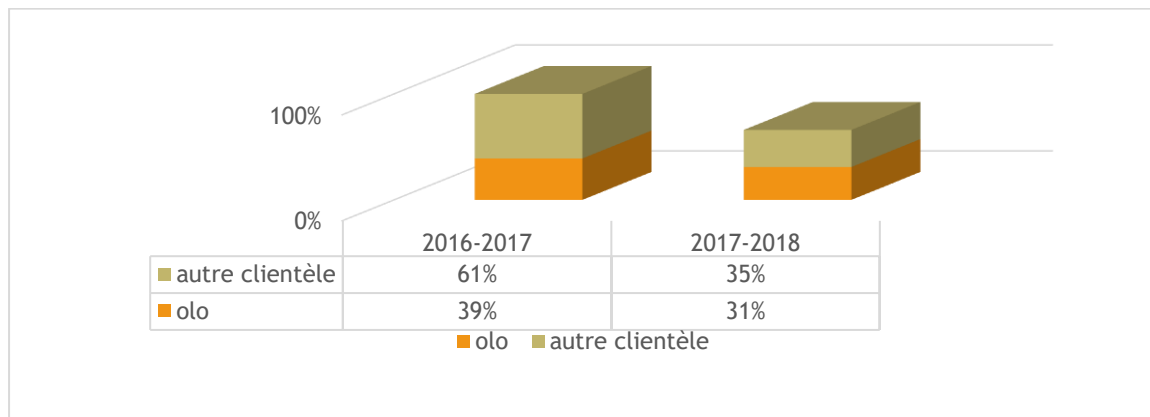


Tableau 3.12 : Proportion des familles OLO parmi les familles accompagnées

Impact de la présence d'une accompagnante sur le nombre d'interventions médicales

Lors de la naissance, la présence de l'accompagnante offre aux femmes et aux couples de vivre une expérience satisfaisante selon leurs attentes. Celle-ci permet aux parents de comprendre ce qui se passe et ainsi de faire les choix qui leur conviennent ou qui sont nécessaires avec une meilleure compréhension des situations.

Certains désirent donner naissance sans aucune intervention médicale, mais ce n'est pas le désir de toutes. D'autres choisissent d'avoir une péridurale ou encore savent qu'elles subiront une césarienne. Nous les accompagnons sans égard à leurs préférences.

Nous observons tout de même que la présence d'une accompagnante a un certain impact sur le nombre d'interventions médicales.

Nous observons que 40 % des femmes que nous avons accompagnées ont donné naissance naturellement et que seulement 54 % de ces femmes ont eu recours à la péridurale. Il est à souligner qu'ici nous considérons qu'un accouchement naturel se définit par un accouchement sans péridurale ni césarienne. Parmi les 54 % des femmes qui ont eu recours à la péridurale, certaines ont finalement donné naissance par césarienne. Elles sont donc aussi comptées dans les 18 % de césarienne.

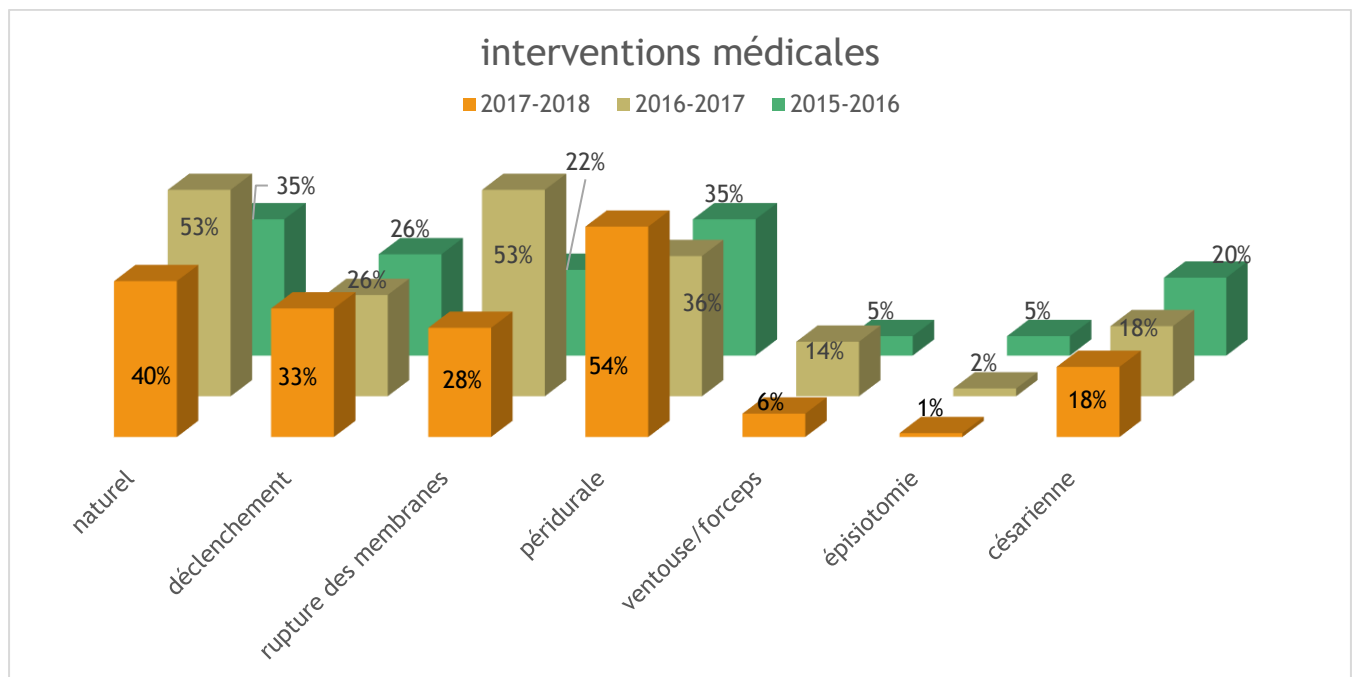


Tableau 3.13 : Interventions médicales lors de l'accouchement des femmes que nous avons accompagnées

25 Selon l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS), le taux d'utilisation de la péridurale en 2016-2017 pour un accouchement vaginal dans la Capitale Nationale (CN) était de 77 %, ce qui est beaucoup plus élevé que ce que nous pouvons observer pour les naissances avec une accompagnante. En 2016-2017 36 % des parents qui ont bénéficié de la présence d'une accompagnante du Collectif, ont eu recours à la péridurale et 54 % en 2017-2018.

Enfin pour ce qui est du taux de césariennes, bien que nous observions un taux assez stable avec les années dans les naissances avec une accompagnante du Collectif, 18 % en 2016-2017 ainsi qu'en 2017-2018, le taux selon l'ICIS de la Capitale nationale serait de 29 % en 2016-2017.

Nous pouvons donc penser que le nombre d'accouchements naturels traduit un besoin des parents de diminuer les interventions lorsque celles-ci ne sont pas nécessaires.

En conséquence, il est évident que notre rôle et notre mission ont un impact direct sur les recommandations de la « Politique de périnatalité 2008-2018 ».

Au chapitre des moyens pour réduire les taux d'interventions obstétricales figurent notamment les ressources d'accompagnement de la femme pendant le travail. Une personne formée à cet effet peut apporter à la mère une aide adéquate en lui offrant une présence continue et un soutien psychologique réconfortant, et en ayant recours à une panoplie de pratiques susceptibles d'assurer son bien-être. Une aide de cette nature permet, entre autres, de diminuer le temps de travail, d'empêcher le recours à l'analgésie ou d'en retarder l'utilisation, de réduire le recours à diverses interventions - anesthésie, césarienne, ventouses, forceps, stimulation du travail - et d'augmenter la satisfaction de la femme par rapport à l'accouchement. Il semble que davantage de femmes ayant bénéficié de ce type de soutien allaitent leur enfant, qu'elles sont moins anxieuses et présentent moins de symptômes de dépression. Cet accompagnement peut également aider le père à soulager son anxiété et lui permettre de se sentir utile.²

Accompagnement d'enfants



Lors d'un accompagnement d'enfant à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, le rôle de l'accompagnante avant et pendant l'accouchement est d'expliquer à l'enfant ce qui se passe lors d'une naissance, de démystifier les sons de maman en cours du travail, de lui changer les idées, mais surtout d'être à l'écoute de ce que l'enfant vit, de ce qu'il souhaite voir ou non.

Certains enfants préfèrent aller jouer dehors, bricoler, dessiner, se faire raconter des histoires, la plupart viennent passer des petits moments avec leurs parents puis retournent jouer, d'autres restent près de leur maman et s'impliquent auprès d'elle.

Les accompagnantes qui s'investissent dans l'accompagnement d'enfants ont ce talent d'entrer facilement en relation avec les enfants, de gagner rapidement leur confiance et ont une écoute exceptionnelle.

Cette année nous avons reçu 3 demandes d'accompagnements d'enfants. Comme dans une demande, il y avait plus d'un enfant, nous avons accompagné 4 enfants, trois petites filles et un petit garçon âgés de 3 et 7 ans. Ceux-ci ont assisté à la naissance de leur frère ou de leur sœur avec tout le soutien dont ils avaient besoin.

² <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/08-918-01.pdf>

Témoignages



Ma fille présente une déficience intellectuelle légère et un trouble de personnalité limite important. L'annonce de cette grossesse a été un choc, car nous savions que notre fille ne pourrait pas prendre en charge son enfant. Grâce à la présence de l'accompagnante, une femme extraordinaire au cœur d'or, nous avons pu aborder l'arrivée de cet enfant avec calme. Ses connaissances, son calme et son soutien ont permis à ma fille de mieux comprendre les changements de son corps, de se responsabiliser et se préparer à l'accouchement.

Elle n'a pas compté ses heures et a su être là, par sa présence ou par téléphone chaque fois qu'il était nécessaire même si ma fille ne pouvait payer pour ce précieux service.

Son accompagnement et son soutien ont permis à ma fille d'accepter que sa fille soit prise en charge par son frère et sa conjointe et de faire en sorte que cette naissance soit un souvenir merveilleux et inoubliable.

Merci à cet organisme qui permet à ces enfants, une entrée dans le monde de manière plus sereine.

Ghislaine, une grand-maman rassurée



Les accompagnantes ont beaucoup d'expérience avec les accouchements. Si elles n'avaient pas été là, je me serais senti perdu.

À l'arrivée à l'hôpital, ma conjointe était en grosse douleur et il fallait que je la laisse seule pour nous inscrire à l'admission. Heureusement elles sont arrivées à ce moment (je parle au pluriel parce qu'il y avait aussi une accompagnante en formation) et ont aidé ma conjointe à gérer les contractions. Il faut vraiment se faire rappeler souvent qu'il faut les respirer les contractions pas les retenir.

Puis quand je suis revenu dans la chambre, elles m'ont aidé à me gérer moi... Elles m'ont expliqué comment je pouvais aider ma conjointe et m'ont rappelé que je pouvais répondre aux infirmières afin de ne pas avoir à déranger ma conjointe qui voulait rester dans sa bulle.

Puis selon la position du bébé dans le ventre (le bébé regardait le nombril et il fallait qu'il se retourne pour regarder vers les fesses) les accompagnantes disent à la maman comment se placer avec le ballon et en s'allongeant.

Finalement le travail se fait super vite et c'est le moment de la poussée. Il y a une accompagnante à la tête du lit pour lui caresser les cheveux et l'autre avec moi qui tenons chacune jambe. Maman a accouché sur le côté. Elle était tellement droguée d'endorphine qu'elle dormait entre les contractions. On entend souvent que les femmes dorment lors des accouchements avec péridurale, mais je ne savais pas que c'était possible sans. C'était rassurant de savoir que c'était grâce aux endorphines...

Plusieurs couples d'amis non accompagnés nous ont raconté des récits qui se ressemblent : arrivée à l'hôpital, ils sont désorientés, personne ne les aide vraiment, elle a super mal, elle panique, au bout de quelques heures elle n'en peut plus et laisse tomber son plan de naissance et change d'idée. Ce n'est pas un drame et les accompagnantes ne sont pas là pour te faire accoucher naturel, mais elles sont là pour nous rassurer et y aller avec tes préférences en te donnant les outils pour le faire.

Merci beaucoup pour nous trois

Un papa heureux et compétent



Ateliers intensifs de préparation à la naissance

Les ateliers intensifs de préparation à la naissance (AI) sont offerts une fois par mois et ont une durée de deux jours, soit deux samedis consécutifs, de 9 h à 16 h. Ces ateliers en petits groupes comptent un maximum de 12 participants ou 6 couples. Ils sont animés par des accompagnantes-animatrices d'expérience.

Le but de ces ateliers est de sensibiliser les mères et les pères au pouvoir qu'ils ont au moment de la mise au monde de leur enfant et de les outiller afin qu'ils puissent s'approprier cet événement. Les ateliers s'articulent autour de plusieurs sujets dont la physiologie du travail et de l'accouchement, la gestion de la douleur et les droits des parents durant la naissance.

Il nous semble pertinent de suggérer aux futurs parents de participer aux ateliers de préparation à la naissance pendant le dernier trimestre de la grossesse. De ce fait, les groupes sont plus homogènes quant au terme de leur grossesse et les préoccupations des parents sont analogues. Il est évident que le choix de la date de participation aux ateliers revient aux parents et dépend de leurs disponibilités et de leurs préférences.

Animatrices

Les ateliers intensifs sont animés par des accompagnantes d'expérience. Ces dernières, en plus d'être bien formées, sont habilitées à reconnaître et clarifier les besoins des futurs parents. Ces atouts leur permettent de bien transmettre la matière tout en adaptant le programme aux besoins réels des femmes et des couples présents.

Cette année, trois nouvelles animatrices, Dominique Blouin, Geneviève Desgagné et Alexandra Houle se sont jointes à Émilie Rivard et Mylène Boulette pour l'animation des ateliers.

Données et statistiques relatives aux ateliers intensifs

Pour l'année 2017-2018, nous avons animé dix groupes d'ateliers intensifs de préparation à la naissance. Nous pouvons observer, selon le tableau 3.14 que la demande pour les ateliers de préparation à la naissance des accompagnantes est toujours en légère augmentation depuis quelques années. Les infirmières des CLSC recommandent nos ateliers à une partie de cette nouvelle clientèle, particulièrement aux bénéficiaires du programme OLO. Cette année, deux ateliers ont été transformés en cours particuliers puisqu'il n'y avait qu'un couple d'inscrit. Ces couples ont été heureux de pouvoir bénéficier de cours particuliers, adaptés à leurs attentes.

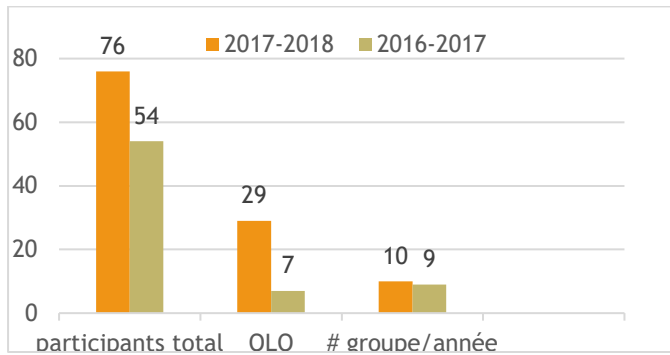


Tableau 3.14 : Nombre et profil des participants

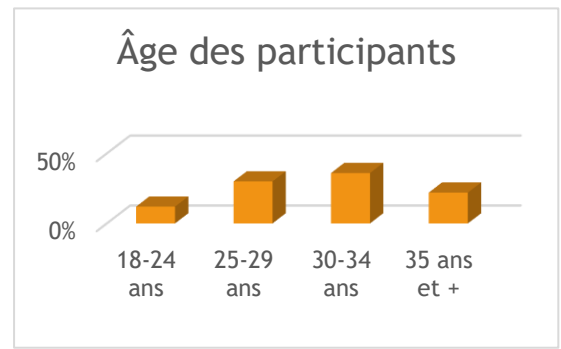


Tableau 3.15 : Âge des participants

Les participants s'attendent à recevoir l'information de base sur la physiologie de l'accouchement, la gestion de la douleur, les pratiques de leurs lieux de naissance ainsi que l'adaptation à l'arrivée de leur enfant.

Certains parents ont mentionné avoir déjà suivi des cours prénataux, mais avoir désiré recevoir un peu plus d'informations pour trouver la confiance nécessaire pour vivre leur expérience de naissance.

Cette année, neuf accompagnantes sont venues assister aux ateliers intensifs pour parfaire leur formation. Deux de ces accompagnantes sont venues assister avec une femme monoparentale qu'elles accompagnaient à la naissance.

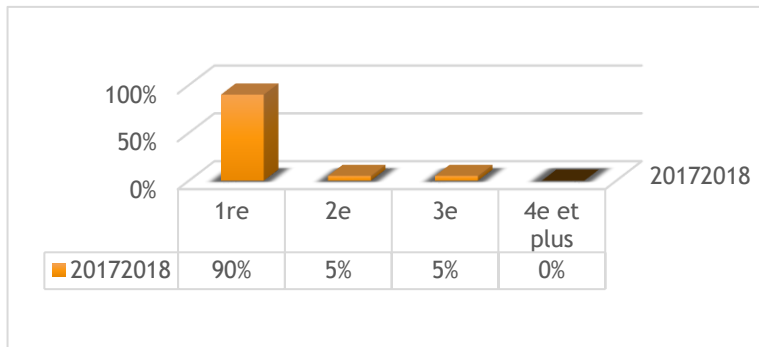


Tableau 3.16 : Nombre de grossesses des participantes

Sans grande surprise, la majorité des parents qui suivent les ateliers intensifs attendent leur premier enfant.

15 % des participantes sont des femmes monoparentales alors que la majorité soit 85 % est en couple.

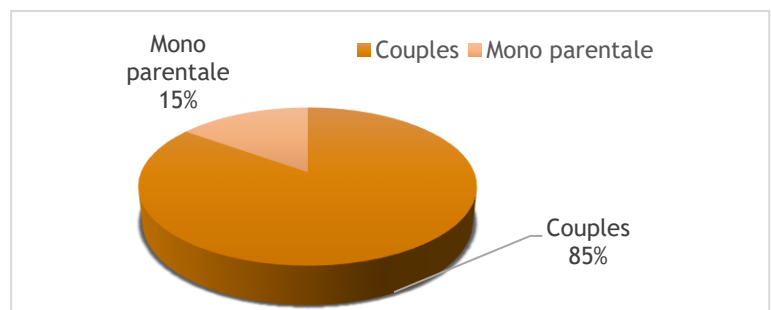


Tableau 3.17 : Statut des participantes

Les bureaux du Collectif étant situés à Québec, il n'est pas surprenant de constater que ceux qui assistent à nos ateliers intensifs habitent majoritairement Québec.

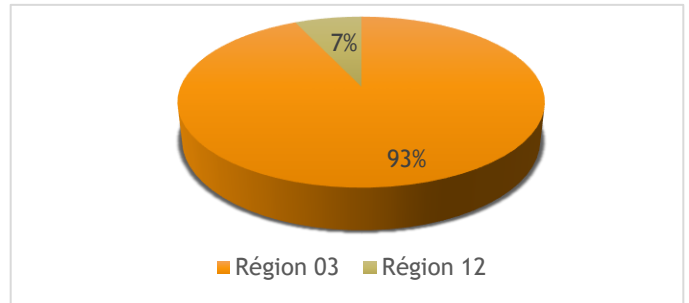


Tableau 3.18 : Secteur d'habitation

Évaluations des parents

À la fin de chaque atelier, les participants remplissent une évaluation. Ces dernières sont lues avec soin par les animatrices et la responsable des bénévoles dans un souci d'amélioration constante de nos services.

De manière générale, les commentaires des parents sont positifs et constructifs. La formule en petits groupes facilite la possibilité de poser des questions et de se sentir à l'aise. Il est mentionné à maintes reprises que les parents apprécient l'accueil et l'ouverture ainsi que la neutralité des animatrices par rapport aux choix des parents.

La théorie ainsi que les parties plus pratiques sont alternées et rendent leur expérience plus concrète et favorise l'apprentissage.

Selon les évaluations, les couples se sentent outillés et prêts pour l'arrivée de leur enfant.

« J'ai particulièrement apprécié que nous soyons peu de participants, dans une ambiance conviviale, également de pouvoir pratiquer les positions et les points de pression. Bon équilibre pratique, théorique, échange. J'ai adoré les ateliers et je me sens beaucoup plus outillée. Merci! »

-Une maman

« Très bon travail, au-delà de mes attentes. »

-Un papa

« J'ai beaucoup aimé : connaissances à jour et objectivité. »

-Une maman

Cours particuliers de préparation à la naissance

Le profil des personnes ayant recours aux cours particuliers de préparation à la naissance ainsi que leurs motivations sont variées :

- Personne qui ne souhaite pas de présence à l'accouchement et pour qui l'horaire des ateliers intensifs de préparation à la naissance en groupe ne convient pas;
- Personnes présentant des particularités de santé mentale ou physique (ex. : personne agoraphobe);



- Parent ayant un grand besoin d'intimité et qui préfère échanger avec un nombre restreint de personnes;
- Personne avec des limitations fonctionnelles (ex. : surdité);
- Femme ayant une grossesse à risque élevé (GARE) et qui doit rester au repos.

Le coût relatif au cours particulier est de 175 \$. Ceci inclut le temps accordé pour la définition des besoins (lors d'une rencontre ou, plus souvent, par téléphone

et/ou courriel), la préparation d'un cours personnalisé, ainsi que le cours lui-même. Notons que les heures de préparation nécessaires à l'accompagnante varient selon son expérience et les besoins des parents. Un cours dure généralement de 5 à 7 heures, selon les besoins.

Cette année, nous avons reçu sept demandes de cours particuliers et deux Ateliers intensifs sont devenus des cours particuliers par manque d'inscriptions. Ces 2 dernières familles n'ont pas eu à payer de supplément puisqu'elles s'étaient inscrites à la formation de groupe.

 valuations des parents

Un formulaire d'évaluation est remis aux participants lors du cours. Nous y accordons une grande importance, dans un souci constant d'améliorer nos services. Ces évaluations sont très positives. Les parents apprécient largement le fait d'avoir reçu une formation à la carte, spécifiquement adaptée à leurs besoins, intérêts et particularités.

De plus, recevoir un cours dans le confort de leur foyer et pouvoir choisir le moment qui leur convient sont des caractéristiques très appréciées de la part de cette clientèle. De manière générale, les parents disent se sentir très bien outillés à la suite du cours. De plus, les animatrices sont considérées par les parents comme étant professionnelles et chaleureuses.

Groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement »



Depuis plusieurs années, notre clientèle ainsi que beaucoup d'autres femmes nous expriment que dans certains cas, la guérison de leur accouchement, bien au-delà de la blessure physique, était longue et difficile. Que ce soit à cause d'une déception, d'un accouchement long, difficile ou traumatique, la blessure laisse des traces.

Ces femmes retrouvent peu d'écoute et de soutien autour d'eux, surtout si « bébé et maman vont bien ».

Au fil des années, nous avons constaté que plusieurs femmes se sont senties non respectées et même violentées lors de leur accouchement. D'ailleurs, depuis quelques années, la violence obstétricale est de plus en plus dénoncée et de mieux en mieux documentée.

L'an dernier a été consacré à penser et à mettre sur pied ce projet à travers de nombreuses rencontres et deux groupes pilotes. Cette année, nous croyons avoir trouvé la formule qui permet une meilleure cohésion de groupe et un meilleur cheminement.

- Groupes fermés pour 4 à 8 participantes, afin de permettre de cheminer et d'évoluer ensemble;
- Durée de 6 rencontres de deux heures, aux deux semaines;
- Un thème différent est exploré chaque rencontre et certaines activités ont été définies pour chaque thème;
- Chaque rencontre permet l'espace nécessaire au partage;
- Quelques activités « rituelles » reviennent à chaque rencontre pour marquer le cheminement;

Mélissa Morin et Caroline Fontaine sont les deux animatrices des groupes « J'ai mal à mon accouchement ». Elles sont toujours deux afin de permettre une plus grande fluidité et aussi pour offrir la possibilité d'intervenir individuellement dans des moments de grandes émotions où une participante aurait besoin de sortir du local. Émilie Rivard anime une des activités, à chacune des cohortes.

Un premier groupe de 7 femmes a débuté en avril 2017.

En octobre, un nouveau groupe de 5 femmes a eu lieu.

Et finalement, en janvier 2018, un groupe de 8 femmes s'est tenu.

Les animatrices ont été enchantées d'assister à une forte entraide entre les femmes de chaque cohorte. Le soutien par le groupe est toujours très présent.

Nous sommes très soucieuses de bien répondre aux besoins des participantes de ce groupe, c'est pourquoi l'an prochain nous allons offrir la possibilité aux pères d'assister à 2 soirées pour qu'ils aussi puissent guérir de ces accouchements difficiles dont ils ont souvent été des témoins impuissants.

Évaluations

Un formulaire d'évaluation a été remis à chacune des participantes et nous avons lu avec grand intérêt les commentaires de chacune.

Les participantes disent avoir parcouru un beau chemin lors de ces rencontres. Les différentes activités permettent d'outiller chaque femme selon ses besoins personnels, de plus elles créent un angle différent pour percevoir leur histoire. Les femmes se sont senties entendues.

Un groupe Facebook privé a été ouvert, sous la supervision des animatrices, pour permettre à toutes les participantes des groupes « J'ai mal à mon accouchement » de discuter entre elles après la fin de leur groupe. Cette page est vivante et respectueuse.

À plusieurs reprises, il nous a été demandé d'offrir des rencontres aux papas.

Lors des bilans, le comité d'évaluation du groupe « J'ai mal à mon accouchement » a évalué la faisabilité. Un projet pilote prendra forme et sera en essai dans la prochaine année.

Site web



Notre site web <http://accompagnantes.qc.ca/> est beaucoup plus consulté que dans le passé.

Lorsque les gens nous téléphonent, ils ont déjà visité le site auparavant et connaissent nos services ainsi que l'horaire de nos activités.

Facebook

Nous possédons une page Facebook publique ainsi qu'un groupe privé accessible uniquement par nos accompagnantes.

La page publique : <https://www.facebook.com/ACCOMPAGNANTES/> nous sert principalement à faire la promotion de nos services et à publier de l'information pertinente au sujet de la grossesse, de l'accouchement et du postnatal. C'est plus de 1200 personnes qui suivent notre page, 350 de plus que l'an dernier!

Beaucoup de femmes nous contactent par cette page, soit pour de l'information concernant leur grossesse ou leur accouchement, mais plus souvent, c'est pour en connaître davantage sur nos services qu'elles passent par ce média. C'est un bon médium pour établir un premier contact pour ensuite leur parler au téléphone, ce qui est plus chaleureux et convivial.

Notre groupe privé pour nos accompagnantes est un excellent espace d'échange entre elles au quotidien qui leur permet de rester en contact et de se connaître davantage. Elles s'y posent des questions, partagent des réflexions, se soutiennent. On y retrouve l'esprit de groupe, le sentiment d'appartenance, etc. C'est vraiment très riche en soutien.



Formation de base

« Devenir accompagnante à la naissance »



Le Collectif offre, depuis sa fondation, une formation pour devenir accompagnante à la naissance. Cette formation, d'une durée de 42 heures, est animée sur deux fins de semaine de 3 jours. Elle est offerte à tous, peu importe leurs objectifs et leur provenance.

Des 21 personnes qui ont participé à cette formation :

Plusieurs étaient des professionnelles (infirmière, physiothérapeute, massothérapeute, travailleuse sociale, naturopathe, etc.) qui souhaitaient avoir une meilleure connaissance de la physiologie de l'accouchement et être mieux outillées pour orienter leurs clientes.

Plusieurs étudiantes (herboriste, travail social, sage-femme, etc.) désiraient bonifier leurs champs d'expertise par l'accompagnement à la naissance.

Certaines ne savent pas au départ si elles souhaitent joindre le Collectif ou offrir ce service de manière autonome alors que d'autres ont déjà une idée bien précise.

Après leur formation, celles qui souhaitent se joindre au Collectif doivent faire parvenir un formulaire d'adhésion portant sur leurs motivations et leurs expériences. Puis, elles sont rencontrées en entrevue afin de déterminer si elles sont en mesure de joindre notre groupe d'accompagnantes.

- Mars et Avril 2017 :

Il y a eu huit participantes dans ce groupe. Parmi elles : Audrey Simard, Alexandra Houle, Joanie Sanfaçon et Kim Latulippe sont aujourd'hui devenues accompagnantes au Collectif.

- Septembre 2017 :

Des six participantes inscrites, quatre ont dû retirer leur inscription pour des raisons personnelles. Les deux autres participantes ont choisi de déplacer leur inscription lors d'une autre formation avec nous.

- Novembre et décembre 2017 :

Il y a eu six participantes dans ce groupe.

- Février 2018 :

Il y a eu sept participantes dans ce groupe. Parmi elles : Élise Grou est devenue accompagnante au Collectif.

24 Pour celles qui se joignent au Collectif, nous poursuivons leur formation de manière plus concrète par des observations, en assistant aux rencontres pré, per et postnatal avec une accompagnante d'expérience, avec des accompagnantes différentes. Puis, elles prennent la responsabilité d'un accompagnement sous la supervision d'une accompagnante d'expérience. Et ce, jusqu'à ce qu'on les sente prêtes à voler de leurs propres ailes.

Par ailleurs, grâce aux rencontres mensuelles et au groupe Facebook privé, elles créent des liens entre elles et continuent de se soutenir mutuellement.

Formation de base à Yellowknife

En février 2017, nous avons eu une demande de la fédération franco-ténoise pour donner une formation de base pour devenir accompagnantes à la naissance, en français, à Yellowknife, afin de pouvoir offrir un meilleur soutien aux femmes francophones de cette ville.

Audrey Fournier, la coordonnatrice TNO santé, notre conseil administratif et notre coordonnatrice se sont entendus pour un contrat répondant aux attentes et disponibilités de chacun. En mars 2017 Mylène Boulette était allée leur offrir la première partie de la formation.



Notre animatrice s'est envolée à nouveau pour la deuxième partie de la formation, les 5, 6 et 7 mai 2017. Cette fois, la formation s'est déroulée dans la magnifique bibliothèque de l'école francophone Allain St-Cyr.

Il a été entendu avec l'équipe de Yellowknife qu'un groupe Facebook privé permettrait de garder contact entre les accompagnantes franco-ténoises et le Collectif. Ce groupe est depuis vivant, les accompagnantes du TNO l'utilisent pour partager

leurs apprentissages et leur passion de la périnatalité.

Il est évident pour elles que les besoins d'avoir des accompagnantes francophones résonnent pour toute la communauté, dans une province où le milieu hospitalier est la seule option pour accoucher et où le fonctionnement et le personnel sont anglophones.

Nous avons pu constater que les accompagnantes du TNO sont actives et que la communauté francophone bénéficie de leur savoir et de leur belle présence.



Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec (SRPFIQ)

Historique

Depuis les dernières années, Le Collectif reçoit de plus en plus de demandes d'accompagnements pour des femmes nouvellement arrivées, n'ayant pas de réseau social et parfois même allophone. En effet, ces femmes reçoivent l'information sur les ressources du réseau de la santé, mais sont peu informées au sujet des nombreux services périnataux du milieu communautaire et privé. De plus, elles ont parfois des préjugés en lien avec la langue, la culture, l'intimité et les repères culturels. Marielle M'bangha, immigrante, de par son expérience, ses observations et les recherches scientifiques documentant la situation des femmes immigrantes en contexte périnatal, a développé l'idée d'un Service de Référence en Périnatalité pour les Immigrantes de Québec (SRPFIQ) afin de faire connaître les ressources en périnatalité et les aider à aller vers elles pour en bénéficier.

C'est ainsi que le Collectif Les Accompagnantes avec Marielle M'Bangha ont uni leurs forces et ont lancé officiellement le 3 mai 2017 ce service au sein du Collectif lors d'une conférence de presse et d'un Facebook live.

Mission du SRPFIQ

Favoriser un pont de confiance entre les femmes immigrantes et les ressources à la naissance en périnatalité au moment de l'accueil d'un nouvel enfant pendant la grossesse, l'accouchement et le postnatal (0-2 ans). Le Service de Référence en Périnatalité pour les Immigrantes de Québec (SRPFIQ) du Collectif Les Accompagnantes se veut un projet phare créant un pont de confiance dans le domaine de la périnatalité entre les femmes issues de l'immigration et les ressources existantes à Québec grâce à l'apport de solutions durables afin d'assurer une meilleure vie pour la famille immigrante. Ce service met au cœur de son action l'enfant en préparant sa venue au monde et de 0 à 2 ans en offrant un soutien à la mère et en optant pour une démarche innovante RIRE:

- Répondre aux besoins du milieu en mettant en œuvre différents services et stratégies afin de rejoindre la clientèle immigrante ;
- Informer de l'existence de différents programmes de soutien en périnatalité, pré et post-grossesse;
- Regrouper les futures mères immigrantes afin de briser l'isolement et favoriser l'adaptation et l'intégration des femmes immigrantes dans leur nouvelle société d'accueil;
- Encourager les futures mères à aller vers les ressources qui existent afin de favoriser l'épanouissement de la cellule familiale.

Objectifs

L'initiative se veut inclusive et donc nous désirons favoriser un échange entre la future mère immigrante et les ressources existantes du milieu qui sont multiples.

- Informer, recommander et accompagner les femmes immigrantes enceintes ou ayant des enfants vers les différentes ressources répondant à leurs besoins ;
- Démystifier les stéréotypes en matière d'éducation au Québec de part et d'autre ;
- Prévenir et briser l'isolement des femmes immigrantes en contexte périnatal (0-2 ans) ;
- Contribuer à l'intégration des femmes allophones, notamment en leur permettant de pratiquer le français ;
- Sensibiliser la société québécoise aux réalités vécues par les femmes immigrantes et leurs familles;
- Soulager la pauvreté des femmes immigrantes et leur famille en leur permettant de combler certains besoins en matériel.

Le SRPFIQ, une ressource complémentaire dans le milieu

Nous offrons de l'accompagnement personnalisé fait par des femmes pairs-aidants : les mamans-relais. Davantage dans le lien, nous mettons en contact des femmes d'ici et d'ailleurs qui ont vécu un processus d'immigration et/ou une expérience de parentalité, afin que ces femmes puissent nouer des liens avec les intervenants du milieu. Nous offrons une présence, un accompagnement chaleureux et personnalisé.



Volet Services aux femmes

Accueil téléphonique

Répondre au besoin des femmes en les référant vers les ressources qui pourraient les aider ;

Rencontre personnalisée avec des femmes immigrantes enceintes

- À domicile ou dans nos locaux ;
- Connaître les besoins, présenter les des ressources, démêler l'offre de services de santé publique, communautaire et privée (références selon les besoins) ;
- Accompagnement personnalisé par une maman-relais vers les intervenants du milieu ;
- Aide matériel au niveau de l'accueil du bébé pour les mamans OLO/SIPPE en fonction des dons reçus.

Bilan des rencontres personnalisées

C'est en décembre 2017 qu'une promotion accrue via notre page Facebook a été faite afin de faire connaître les rencontres personnalisées que nous offrons aux mamans.

Du 1er janvier au 31 mars 2018, nous avons rencontré 33 mamans, soit une moyenne de 10 rencontres par mois, dont une maman attendant des triplés. Plusieurs de ces mamans ont fait la démarche de demander une accompagnante et ont eu recours à plusieurs ressources en périnatalité, mais aussi en employabilité. De plus, nous avons recueilli plusieurs dons issus de la communauté et de la boutique de vêtements Bébé D'Famille et sa propriétaire Caroline Huot que nous remercions pour sa grande générosité !

Un merci spécial également à la friperie Boomerang Loulou.

Nous avons redonné des centaines d'articles à ces familles (vêtements, couches, produits de soin de bébé, coquille, poussette, parc, etc.)

Pour sortir de l'isolement

- **Rencontres de groupe :**

Afin de nous faire connaître dans le milieu et obtenir une reconnaissance, nous avons organisé plusieurs rencontres en collaboration avec les organismes membres de la Table Familles secteur Ouest comme Ressource Espace Familles, Chantelait, la bibliothèque Monique-Coriveau.

- Première rencontre de groupe du SRPFIQ

En collaboration avec Moisson Québec et Ressources Espace Familles, le (SRPFIQ) a organisé sa toute première rencontre de groupe. C'est autour du thème « Cuisinons et partageons ensemble » que nous avons organisé notre toute première rencontre de groupe. Les femmes ont réinventé le traditionnel pâté chinois et elles ont échangé autour du portage et des soins après l'accouchement.

- Groupe de partage interculturel :

Faisant suite à la rencontre « Découverte par l'objet » qui a connu un vrai engouement et un espace propice à l'ouverture de la parole des femmes d'ici et d'ailleurs, nous avons décidé de développer cinq rencontres. Groupe à l'origine fermé, nous l'avons ouvert compte tenu de l'intérêt du quatrième thème : « Parents au Québec, entre transmission & intégration des valeurs locales » (ouvert aux papas), nous avons ouvert ce groupe qui a débuté le 19 mars 2017 dernier et a vu la participation de 2 Québécoises et 4 femmes immigrantes.

- **Ateliers spéciaux** sur des services complémentaires souvent privés (Thalasso bain-bébé) ;

- Événement rassembleur : Fête des bébés (novembre 2017), Journée internationale de la femme africaine (juillet 2017) ;

- Le SRPFIQ offre un soutien à l'intégration (en fonction des besoins) ;

- **Programmation en ligne sur notre page Facebook :**

[facebook/servicedereferenceenperinatalite/](https://www.facebook.com/servicedereferenceenperinatalite/)

Volet aux organismes

- Accueillir et diffuser les services et les activités ;
- Formations : Volet en voie de mise en œuvre après le 31 mars 2018.

Tour d'horizon visuel des rencontres de groupe / événements



Bénévolat et maman-relais

38

En date du 31 mars 2018, nous comptons 7 mamans-relais bénévoles québécoises et des femmes issues de l'immigration, toutes passionnées par la périnatalité et à l'idée de contribuer à bâtir un monde de paix, habitées par notre mission, qui donnent de leur temps, de leur écoute et de leur chaleureuse présence à l'autre.



Statistiques de fréquentation

Nous avons rejoint 165 personnes comprenant des femmes, conjoints et bébés. Toutes ces activités ont reflété cette rencontre entre les femmes d'ici et celles venant d'ailleurs.

Activités / rencontres		Nbre de participants
1.	Parentalité interculturelle/ multiculturelle – (Lancement mai 2017)	7 Femmes + 3 enfants
2.	Découverte par l'objet – Ressource Espace Familles (juin 2017)	13 Femmes
3.	Thalasso bain-bébé (juillet 2017)	6 femmes + 1 bébé
4.	Cheminer par l'image- Ressource Espace Familles	5 Femmes et 5 bébés
5.	Cheminer par l'image dans le réseau de la santé- HLM Place de la Rive (juillet 2017)	13 Femmes
6.	Fête des bébés dans le cadre de la Grande semaine des tout-petits (novembre 2017)- Complet	22 (femme, conjoint et bébé)
7.	Journée Internationale de la femme africaine (juillet 2017)	25 familles + 4 artistes et un artisan bénévole
8.	Découverte par l'objet – Invitation Ressource Espace Familles Juillet 2017- Complet	11 femmes + 11 bébés
9.	Séance photo Noël - Fondation J'allume une étoile (Décembre 2017)- complète	5 femmes dont une enceinte + 4 bébés
10	Égalité Hommes-Femmes dans le réseau de la santé – Centre R.I.R.E (octobre 2017)	8 femmes
11	Découverte par l'objet – Invitation Ressource Espace Familles juillet 2017 - complet	10 femmes + 10 bébés
12	Cuisinons et partageons ensemble – En collaboration avec Ressources Espace Familles (5 mars 2018) - Complet	15 12 femmes enceintes + 3 mamans-relais

Outils de promotion

Dépliant : Nous avons imprimé 2000 dépliant qui se sont tous écoulés. 100 cartes professionnelles, 50 affiches générales et plusieurs autres pour la promotion des activités.

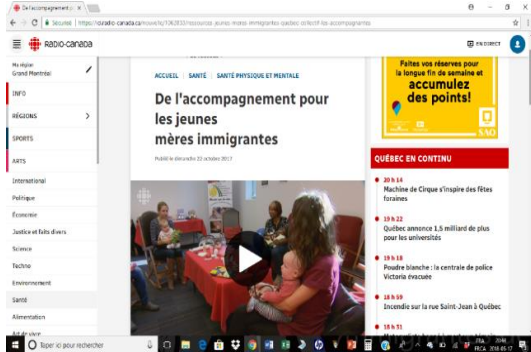
Site Web janvier

Un onglet du Service pour femmes immigrantes a été ajouté dans la page du Collectif les Accompagnantes (accompagnantes.qc.ca).

Facebook : En date du 31 mars, nous comptons 400 abonnés.

Revue de presse

Le (SRPFIQ) bénéficie d'une couverture médias télévisé et écrit. Rétrospective des articles



Service de Référence en Périnatalité pour les Femmes Immigrantes de Québec



En conclusion

Nos hypothèses de départ étaient que ces femmes avaient grand besoin d'être soutenues et orientées vers les organismes existants durant la période périnatale. Mais au fil des mois, nous avons réalisé que les besoins de ces femmes s'étendaient bien au-delà de l'accouchement. Ces femmes ont besoin dès le début de la grossesse et pendant plusieurs années après la naissance de leur enfant afin de bien vivre ce moment, mais aussi afin de s'intégrer à notre belle communauté, donc bien au-delà de la mission du Collectif Les Accompagnantes.

C'est pourquoi, le SRPFIQ s'est incorporé et est devenu, à partir du 1^{er} avril 2018, un organisme autonome à part entière avec lequel Le Collectif collaborera de très près pour le soutien de ces femmes.

Nous sommes très heureuses d'avoir contribué à mettre sur pied ce service si important pour ces nouvelles familles.

Vie associative et démocratique

Comme il est mentionné plus haut, nous avons eu la chance d'intégrer 5 nouvelles accompagnantes au sein du Collectif. L'an passé nous avons accueilli 13 nouvelles accompagnantes, car le besoin d'agrandir le groupe est important afin de répondre à la demande grandissante.

Cette année, nous sommes en équilibre entre les nouvelles arrivées, les départs et nos bénévoles répondent bien à la demande de notre clientèle.

Bénévolat au sein du Collectif

Selon nos règlements généraux, il existe plusieurs types de membres :

- Membres-accompagnantes actives ou mentores;
- Membres de soutien
- Membres honoraires

Le Collectif Les Accompagnantes existe presque exclusivement grâce au bénévolat. Les seuls salariés réguliers sont la coordonnatrice générale pour 35 heures par semaine et la responsable des bénévoles pour 25 heures par semaine.

C'est pourquoi il est essentiel pour nous de souligner l'importance de l'action bénévole. En avril a toujours lieu la semaine de l'action bénévole. Alors en avril 2017, notre réunion mensuelle a été remplacée par une sortie au théâtre. Nous avons offert à nos bénévoles une entrée pour la pièce *Venir au monde*. Nous tenons à remercier le Théâtre le Trident de nous avoir permis d'acheter les billets à un prix très accessible pour nous.

Nous avons aussi remis aux bénévoles un certificat de reconnaissance de leur bénévolat et un aimant que nous nous étions procuré au Centre d'action bénévole. Nous souhaitons poursuivre cette reconnaissance à chaque réunion mensuelle d'avril pour les années à venir.

Il ne faut pas oublier les conjoints, familles, parents et amis de nos bénévoles, particulièrement celles qui ont des enfants, sans qui elles ne pourraient être aussi disponibles pour accompagner les parents, surtout lors de l'accouchement.

Nos bénévoles et leurs réseaux doivent prévoir des plans A, B, C et D, car elles ne savent jamais quand l'accouchement aura lieu ni combien de temps l'enfant prendra à naître.

Merci à vos enfants, conjoints, familles et amis de permettre aux parents de vous avoir à leur côté pour ce moment si important.



Membres accompagnantes actives ou mentors :

En mai 2017 : 33 accompagnantes forment le Collectif dont :

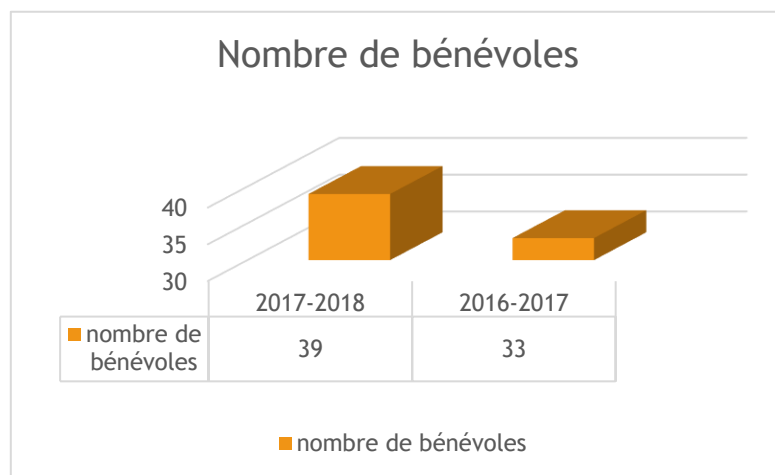
- 2 salariées accompagnantes
- 5 accompagnantes mentores
- 11 accompagnantes actives
- 15 accompagnantes en formation

En cours d'année :

- 1 accompagnante mentore a quitté Le Collectif ;
- 1 accompagnante active a quitté Le Collectif ;
- 7 nouvelles accompagnantes se sont jointes au Collectif, soit : Maïte Lorenzato-Doyle, Alexandra Houle, Joanie Sanfaçon, Kim Latilippe, Audrey Simard, Geneviève Desgagné et Élise Grou.

Nous avons débuté l'année 2017-2018 avec 33 accompagnantes actives et nous terminons l'année avec 39 accompagnantes.

Les accompagnantes d'expérience ont travaillé fort cette année pour répondre à la demande de notre clientèle et pour superviser les accompagnantes en formation!



Nous pouvons observer une forte augmentation des bénévoles dans le Collectif. Les nouvelles accompagnantes qui joignent le Collectif ont de plus en plus de facilité à compléter leur formation (observation et supervision) puisque nous sommes mieux organisées pour finaliser leur formation. Et aussi parce que les parents acceptent la présence d'une accompagnante en formation. Le nombre d'accompagnantes actives nous permet de croire que l'augmentation des accompagnements suivra.

Membres de soutien

Au conseil d'administration, des sept membres :

- 5 membres sont des accompagnantes actives
- 1 membre est un parent-utilisateur
- 1 membre est représentante de la communauté

42

En janvier 2018, un membre nous a quittés par manque de temps à consacrer au conseil d'administration.

Membres honoraires

Nous n'avons aucun membre honoraire même si nous recevons chaque année des dons par Centraide d'une ou de quelques personnes.

Implication bénévole des accompagnantes actives

Les bénévoles-accompagnantes du Collectif sont des femmes de cœur, compréhensives et passionnées par la périnatalité. Elles s'engagent pleinement dans l'accompagnement de chaque femme/couple en y mettant beaucoup de leur temps et de leur énergie.

Chacune s'engage à faire un minimum de 3 accompagnements par année (1 à 3 rencontres prénatales, la présence à l'accouchement et 1 à 3 rencontres postnatales). Leur implication et leur disponibilité, en heures, sont difficilement calculables. Le tableau présenté dans cette section détaille l'implication des accompagnantes selon leur présence, les communications rapportées ainsi que leur temps de préparation et de transport.

Rappelons que nos bénévoles, dans leur grande générosité, ont tendance à minimiser les heures qu'elles comptabilisent. Il est donc possible d'affirmer que les chiffres rapportés ci-dessous représentent une sous-estimation des heures réelles de bénévolat. Qui plus est, les accompagnantes sont disponibles 24h/24h à partir de la 38^e semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement. Or, ces heures de disponibilité ne sont pas comptabilisées dans le tableau ici-bas.

		Moyenne par accompagnement 2016-2017		Moyenne par accompagnement 2017-2018
Accompagnement	2016-2017		2017-2018	
Rencontres prénatales	425h	7h	447h	4.5h
Présence à l'accouchement	650h	12,5h	1079h	11h
Rencontres postnatales	225h	4h	217h	21h
Total	1300h	21	1743h	18

Tableau 4.2 : L'accompagnement en heures de bénévolat

Selon les données présentées dans le tableau 4.2, il est possible d'affirmer qu'un accompagnement moyen exige en moyenne 21 heures de bénévolat, soit 11 heures en rencontres pré et postnatales et autour de 12 heures de présence à l'accouchement.

Ces données, en plus des heures de disponibilité non comptabilisées, montrent bien toute la dévotion de nos accompagnantes bénévoles.

De plus, elles assistent aux réunions mensuelles entre septembre et juin, elles s'impliquent dans divers comités, elles participent aux journées de réflexion annuelles, à l'assemblée générale annuelle et soutiennent le « bureau » ponctuellement. Elles sont actives sur notre page Facebook privé afin de se soutenir mutuellement. Elles se contactent régulièrement par téléphone, par courriel, ou elles se rencontrent afin de s'offrir du soutien. Ces nombreuses heures sont évidemment impossibles à compiler.

Stagiaires

Cette année, 2 étudiantes au Baccalauréat de L'Université du Québec à Rimouski (UQAR) ont choisi de faire leur stage et travail de fin de BAC auprès de notre organisme.

Les sujets que nous leur avons proposés étaient :

- Les différentes formes de déclenchements
- Le périnée

Leur travail consistait à faire une revue des écrits sur ces sujets, d'écrire chacune un document à remettre à notre clientèle et de préparer une formation pour nos accompagnantes à ce sujet.

Cet engagement a débuté en janvier 2018 et s'est terminé en mars 2018 par la remise du document et la présentation de la formation d'une demi-journée chacune.

20 accompagnantes ont participé à cette journée de formation.

Formation continue

Nouvelles bénévoles

Comme nous l'avons mentionné précédemment, 5 nouvelles bénévoles ont joint le Collectif cette année.

Après avoir suivi la formation de base, celles qui souhaitent se joindre au Collectif, doivent faire parvenir un formulaire d'adhésion portant sur leurs motivations et leurs expériences.

Elles sont rencontrées lors d'une entrevue. La décision de les admettre dans notre groupe d'accompagnantes tient compte de la capacité de l'organisme à accueillir de nouvelles bénévoles et à les former, mais aussi de l'adhésion de la candidate aux valeurs fondamentales partagées par l'ensemble du groupe. Nous tenons compte aussi de ses disponibilités et de ce que nous percevons de la personnalité de la candidate afin de préserver la cohésion du groupe. Celles qui sont retenues doivent poursuivre leur formation.



Chaque nouvelle accompagnante rencontre la responsable des bénévoles. Celle-ci prend le temps de lui expliquer les étapes de son intégration dans le Collectif, et lui explique la vie associative.

Chacune doit poursuivre avec une formation pratique qui consiste en au moins une « observation » pendant laquelle elle accompagne une accompagnante d'expérience. Par la suite, si elle est prête, elle prend la responsabilité d'au moins un accompagnement sous la supervision d'une accompagnante d'expérience. Cette intégration peut se prolonger sur quelques mois. Sa durée dépend notamment de la disponibilité de l'accompagnante, mais aussi du nombre de parents qui acceptent d'accueillir, dans cette belle aventure qu'est la naissance de leur enfant, une accompagnante en formation.

Rencontres mensuelles des bénévoles accompagnantes et formation continue

Les réunions mensuelles (RM) ont lieu une fois par mois, sauf en juillet pour les vacances. C'est un lieu d'échanges, de partage et de formation continue. En mai, la rencontre se traduit par les journées de réflexion, en juin, elle est remplacée par l'assemblée générale annuelle et en décembre par un souper de Noël.

Objectifs des rencontres mensuelles

- Échanger sur les nombreux accompagnements ;
- Partager des renseignements utiles ;
- Discuter et réfléchir aux enjeux et aux décisions liés à la vie associative ;
- Présenter les demandes d'accompagnement ;
- Apporter un soutien entre accompagnantes ;
- Augmenter la cohésion du groupe ;
- Souligner des événements spéciaux (ex. : Semaine de reconnaissance des bénévoles) ;
- Participer à des activités de formation continue.

Sujets marquants abordés lors des rencontres mensuelles de 2017-2018

Il est important de souligner que lors de nos rencontres mensuelles, il y a toujours un espace pour permettre aux accompagnantes de partager leurs récits d'accompagnement, de réfléchir ensemble et d'apprendre de ce que chacune a vécu.

- **Avril** : Pour souligner la semaine de l'action bénévole en avril 2017, nous avons assisté à la pièce « Venir au monde » au Théâtre du Trident avec une vingtaine de bénévoles qui étaient disponibles ce soir-là. Nous tenons à remercier l'administration du Grand Théâtre ainsi que la production qui nous a offert les billets à un prix abordable pour nous;
- **Mai** : Journées de réflexion (voir plus bas);
- **Juin** : Assemblée générale annuelle;
- **Août** : Marie-Hélène Truchon et Mylène Boulette, 2 accompagnantes qui ont assisté au Yonifest, ont raconté leur expérience. Le retour des vacances a été souligné par un Cercle sacré;
- **Septembre** : Nous avons reçu Magalie Chapdeleine de Héma-Québec qui est venue nous parler du fonctionnement de la banque de lait. Puis nous avons fait un rituel pour souligner notre départ des locaux sur la rue St-Amant et notre retour à la YWCA;
- **Octobre** : Marie-Hélène Truchon a présenté et animé une activité sur le cycle des femmes;
- **Novembre** : Cynthia Dionne, des huiles essentielles Terra, est venue nous parler des bénéfices des huiles essentielles lors de la naissance;
- **Décembre** : Souper de Noël;
- **Janvier** : Partages et témoignages de naissances;
- **Février** : Nous avons reçu Line Castonguay qui est venue parler de son livre « Histoires fabuleuses de naissance de Jeen Kirween »;
- **Mars** : Programmation des activités de l'année, beaucoup de témoignages et d'histoires d'accompagnements;

Formation continue

En plus de la formation offerte lors des rencontres mensuelles, la coordonnatrice, la responsable des bénévoles, les membres du conseil d'administration et les bénévoles ont participé à diverses formations.

- Trois bénévoles ont assisté aux 3 jours du Yonifest en août 2017;
- Deux nouveaux membres du conseil d'administration ont suivi la formation de 6 soirées : *Leaders et décisionnelles* offerte par la YWCA;
- En novembre, Mylène et Marielle ont participé au colloque : « Ensemble, pour réfléchir » sur la violence conjugale et les femmes immigrantes;
- Mylène et Marielle ont suivi une formation du C.A.B. : Excel 1;
- Chrystiane a suivi une formation du C.A.B. : Excel 2;
- La coordonnatrice a assisté à la journée Colloque du Centre d'action bénévole;
- 20 accompagnantes ont assisté à une formation d'une demi-journée sur le périnée, offerte par une stagiaire de L'UQAR en fin de BAC en science infirmière;
- 20 accompagnantes ont assisté à une formation d'une demi-journée sur les différentes formes de déclenchement, offerte par une stagiaire de L'UQAR en fin de BAC en science infirmière;
- Une bénévole a suivi un cours de niveau collégial sur le fonctionnement du milieu carcéral.

Collaborations

Le Collectif tente de s'impliquer auprès de diverses instances qui concernent la périnatalité. La coordonnatrice :

- Est membre du conseil d'administration de Regroupement provincial Naissance-Renaissance (RNR);
- Est membre de la Table de L'ÉDIQ de l'université Laval;
- A assisté à 2 rencontres de la table régionale sur l'immigration à Québec;
- A accompagné la Table des regroupements des organismes communautaires du Québec à l'Assemblée nationale, lors des représentations auprès de tous les partis politiques concernant le financement des organismes communautaires;
- A accompagné les étudiantes sages-femmes à l'Assemblée nationale, au nom de la coalition pour la pratique sage-femme lors de leur conférence de presse et des représentations auprès de la ministre des études supérieures pour un meilleur soutien financier pendant leurs stages;
- A rencontré, avec une bénévole accompagnante, à 3 reprises la directrice adjointe de l'Établissement de détention de Québec afin de développer un projet auprès des femmes enceintes incarcérées;
- A rencontré, avec une bénévole accompagnante, l'équipe de la DPJ;
- A rencontré, avec une bénévole accompagnante, une intervenante de la maison de transition Élisabeth Fry;
- Participe plusieurs fois par année à des déjeuners avec le club Rotary de L'Ancienne-Lorette;
- A fait différentes représentations auprès d'organismes du réseau de la santé et du milieu communautaire pour mieux faire connaître le Collectif.

Journées de réflexion

Les journées de réflexion ont eu lieu en mai 2017, à Stoneham dans un chalet loué par le Collectif. Ces journées nous offrent une opportunité de convivialité et de partage puisque nous passons beaucoup de temps ensemble, dans un cadre différent de celui où nous travaillons habituellement. Les accompagnantes sont invitées du vendredi au samedi pour 36 heures de vie associative intensive. Lors de cet événement, une majorité d'accompagnantes ont participé au moins à une journée et la moitié était présente pendant les deux jours.

Les objectifs de ces journées sont :

- Faire un bilan de l'année qui vient de se terminer et proposer des nouvelles idées ou manières de faire afin de mieux répondre à la clientèle ;
- Prendre le temps de nous arrêter sur certains sujets de fond liés à l'accompagnement ;
- Créer et maintenir l'esprit d'équipe ;
- Offrir de la formation continue.

Lors de la rencontre de mai 2017, nous avons traité des sujets suivants :

- Activités favorisant l'intimité, le partage et la confiance mutuelle;
- Discussions sur l'importance de la cohésion de groupe et de la confiance mutuelle;
- Formation sur la sexualité périnatale, avec Catherine de Pierrepont;
- Discussions sur le mentorat à l'intérieur du Collectif;
- Yoga Kundalini pleine conscience, avec Mélanie Desrosiers;



Administration

Conseil d'administration

Lors de l'assemblée générale du 15 juin 2016, 3 postes se poursuivaient, 3 postes ont été renouvelés dont une pour une seule année et une nouvelle bénévole accompagnante s'est jointe à l'équipe.

C'est donc 7 membres qui ont veillé au bon fonctionnement de l'organisme toute l'année :

- Un parent-utilisateur
- Un membre de la communauté
- 5 bénévoles-accompagnantes

En janvier 2017, la vice-présidente a quitté son siège au conseil d'administration, parce qu'elle ne trouvait plus le temps de concilier ses études au BAC en pratique sage-femme et son implication au sein du Collectif. Le poste de vice-présidente est demeuré vacant pour la suite de l'année financière. En mars, une administratrice a souhaité terminer son mandat avec la fin de l'année financière.

Le conseil d'administration s'est réuni pour 8 réunions régulières et à l'assemblée générale annuelle de juin. Ils ont échangé plus de 200 courriels en plus d'avoir échangé sur un groupe privé de Messenger. La coordonnatrice a toujours été présente aux rencontres.

Leurs préoccupations principales cette année ont été :

- Maintenir la santé financière de l'organisme tout en gardant un fond de sécurité;
- Développer le Service de Référence en Périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec;
- Trouver le financement pour le SRPFIQ;
- Bien former et intégrer les nouvelles accompagnantes;
- Gérer l'augmentation de la demande d'accompagnement;
- Déménager à nouveau pour revenir à la YWCA;
- Assurer le suivi des services pendant et après le déménagement;
- S'assurer que l'organisme offre une documentation et des services à jour;
- Établir une entente avec l'établissement de détention de Québec pour offrir un service d'accompagnement aux femmes enceintes incarcérées;

Encore cette année, j'ai eu le plaisir de travailler avec une équipe dévouée qui a à cœur le bon fonctionnement de notre bel organisme et le maintien des valeurs et la richesse de notre Collectif.

Gestion financière



. Nous avons reçu un financement de 112 657 \$ du programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) cette année, une indexation de 0,6 %



. La fondation Saison Nouvelle nous a octroyé 19 000 \$ supplémentaires pour le développement de notre nouveau Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec.



. Encore cette année, le club Rotary de L'Ancienne-Lorette, grâce aux revenus du Télébingo Rotary, nous a offert un soutien financier de 5 000 \$. Le soutien du Télébingo nous permet de développer de nouveaux projets.



. La fondation Bon Départ a offert 3 000 \$ pour l'achat de matériel pour démarrer le SRPFIQ.



. La fondation François Bourgeois a offert 2 500 \$ pour le SRPFIQ.



. Desjardins 2 300 \$ pour le SRPFIQ.



. La fondation Québec Philanthrope nous a offert 1 705 \$ pour le SRPFIQ.



. La table du Cardinal a offert 1 500 \$ pour le SRPFIQ.



. La fondation pour les aînés et l'innovation sociale nous a offert 1 000 \$ pour le SRPFIQ.



. La Ville de Québec a offert 1 000 \$ pour le SRPFIQ.



. Véronique Tremblay, députée de Chauveau a offert 500 \$ pour le SRPFIQ.



. Nous avons obtenu une subvention salariale pour 50 % du salaire de Marielle M'Bangha au SRPFIQ pendant 30 semaines.



Les dons des parents pour le service d'accompagnement sont une source importante de revenus pour nous.

Depuis plusieurs années, le nombre d'utilisateurs de nos services vivant en situation de pauvreté est toujours important. Pour ces familles, nos services d'accompagnement et la participation à nos ateliers de préparation à la naissance sont gratuits. Cette année, c'est donc 31 % des familles qui ont bénéficié d'un service d'accompagnement gratuit. Pour les autres familles, l'entente de don est de 0,05 % du revenu familial brut. Pour certaines familles (avec plusieurs enfants, à petits revenus, etc.), il nous arrive d'ajuster l'entente selon leur capacité de payer. Cette année les dons des parents se sont élevés à 24 401 \$ alors que le coût de ce service est de 30 993 \$. L'an passé, nous avons reçu 17 737 \$ de don et le coût des accompagnements s'était élevé à 16 783 \$. La différence s'explique par une augmentation importante de nos accompagnements (96 en 2018 pour 61 en 2017) et par la formation de nouvelles accompagnantes puisqu'à chaque déplacement, nous devons rembourser les dépenses de 2 personnes. Nous espérons que ce service réussisse à s'autofinancer à nouveau.

La bonne gestion et le soutien de nos partenaires nous auront permis de poursuivre notre mission, de l'améliorer et de la développer tout en conservant une excellente santé financière.

Merci à tous nos généreux donateurs ! Merci à tous les parents qui nous soutiennent par leurs dons généreux ! Merci au conseil d'administration pour votre bonne gestion!

Personnel rémunéré

Notre Collectif fonctionne presque exclusivement grâce au bénévolat. Le service d'accompagnement à la naissance exige des milliers d'heures de bénévolat. Ce service est l'essence même de notre organisme et c'est par lui que nos valeurs sont principalement véhiculées.

Les seules personnes salariées toutes les semaines sont :

- La coordonnatrice générale pour 35 heures par semaine;
- La responsable des bénévoles pour 25 heures par semaine. (Cette année, avec l'augmentation du nombre de demandes, elle a souvent dû travailler 30 heures par semaines.)

Certaines accompagnantes - animatrices reçoivent un salaire ponctuel pour d'autres tâches que l'accompagnement qui est offert bénévolement :

- Une étudiante sage-femme a été embauchée à l'été 2017 pendant 10 semaines à raison de 30 heures par semaine. Parmi ses principaux mandats : faire les accompagnements d'été lorsque plusieurs bénévoles-accompagnantes sont en vacances, soutenir les accompagnantes dans la mise à jour des documents, répondre aux demandes téléphoniques, par courriel et sur la page Facebook pendant les vacances de la responsable des bénévoles et de la coordonnatrice.
- Plusieurs accompagnantes ont animé les ateliers intensifs de préparation à la naissance, le groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement » et la formation pour devenir accompagnante à la naissance.
- Quelques accompagnantes ont travaillé au bilan et à la mise à jour de certaines activités et deux accompagnantes ont fait un peu de soutien au bureau pour mettre à jour les statistiques.

Merci à toutes ces femmes impliquées et passionnées grâce à qui notre beau collectif continue d'aller de l'avant tout en conservant son essence et ses valeurs.

Priorités pour 2018 - 2019

- Trouver de nouvelles sources de financement;
- Maintenir la santé financière;
- Augmenter notre visibilité;
- Afin de ne plus avoir à refuser des accompagnements, maintenir le nombre d'accompagnantes actives;
- Maintenir la cohésion de l'équipe;
- Organiser les célébrations du 35^e anniversaire de l'organisme.

