

Veuillez prendre note que même s'il n'est pas directement nommé dans le document, l'autre parent a une place prépondérante ainsi que tous les conjoints ou conjointes. Nous utilisons le terme conjoint ou partenaire pour désigner le ou la partenaire de vie même si certains couples accompagnés sont homoparentaux. De plus, nous avons choisi d'utiliser les mots « femme » et « accompagnée » pour désigner toute personne qui porte un enfant et le met au monde. Sachez que malgré ces « restrictions » grammaticales, notre organisme se veut inclusif et ouvert.

# Table des matières

Mot de la présidente	3
Mission du Collectif les Accompagnantes	4
L'accompagnement à la naissance	5
Impact de la pandémie sur l'accompagnement à la naissance	5
Temps d'appels téléphoniques entre l'accompagnante et la famille en postnatal	6
Impact de la présence d'une accompagnante sur les interventions médicales	7
Familles immigrantes	9
Situations particulières	9
Accompagnement lors d'un AVAC	10
Entente de don	10
Ateliers de préparation à la naissance	11
Cours particuliers de préparation à la naissance	12
Groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement »	12
Café-rencontre virtuel « Donner la vie en temps de pandémie »	13
Formation « Devenir accompagnante à la naissance »	13
Vie associative et démocratique	14
Formations continues	15
Les bénévoles	15
Soutien et formation continus	15
Les salariées	16
Gestion et administration	17
Participation et Partenariat	18
Formations offertes	18
Projets spéciaux	19
Un livre!	19
Une nouvelle image	20
Conseil d'administration	21
Soutien financier	21

# Mot de la présidente

2020 - 2021, une année exceptionnelle! Une année vécue sous le signe de l'adaptation, de la résilience et de la solidarité.

On se souviendra longtemps des années 2020 et 2021. Nous avons vécu une pandémie mondiale, qui a entrainé de nombreux décès partout sur la planète et qui a eu un impact dans toutes les sphères de nos sociétés. Cette période passera certainement à l'histoire. Le Collectif les Accompagnantes, dont la mission est d'accompagner la naissance, ne fait pas exception. Nous avons été profondément touchés, il s'agit pour nous d'une année exceptionnelle à tous égards!

Si les défis techniques ont été grands (s'adapter au télétravail, apprendre à utiliser les plateformes de visioconférences, etc.), les défis humains l'ont été encore plus. Pour l'équipe et les bénévoles, ce groupe de femmes profondément animé du désir et de la volonté d'accompagner et de soutenir les futurs parents dans cette période cruciale de leur vie et malgré la pandémie, le confinement et l'interdiction de présence dans les lieux de naissance auront été un véritable déchirement.

Pourtant, chacune d'entre elles a fait preuve de résilience et d'un engagement indéfectible. Qu'il s'agisse de l'adaptation des services : accompagnement à distance, présence virtuelle à l'accouchement, offre des ateliers prénataux en ligne, développement d'un café-rencontre prénatal virtuel pour répondre aux besoins des futurs parents, adaptation du groupe « J'ai mal à mon accouchement » pour répondre aux mesures sanitaires, tout a été mis en œuvre, par l'équipe et les bénévoles, pour assurer la meilleure présence possible auprès de notre clientèle.

Comme si cela n'était pas suffisant, sur le plan administratif, l'année 20-21 aura été l'occasion de s'adapter à la croissance de notre organisme et d'effectuer certains développements pour soutenir cette expansion. Accompagnée par différents experts, l'équipe a développé et mis en place un système informatisé pour le suivi de notre clientèle, système qui facilitera grandement le travail administratif. Elle a également travaillé à revoir l'image du Collectif, image qui se décline sur tous les outils promotionnels. Ce travail se terminera d'ailleurs au cours de la prochaine année par la refonte et la modernisation de notre site web. L'équipe a même édité et publié un livre!

Si l'année a été exigeante, elle nous aura permis de renforcer nos liens et de saisir de nouvelles opportunités. En effet, la prochaine année verra le déploiement d'une formation renouvelée et en partie virtuelle pour les futures accompagnantes.

Je ne peux terminer ce message sans souligner la précieuse contribution des membres du Conseil d'administration. Bravo et merci à cette belle grande équipe, des femmes et un homme de cœur, de générosité et de solidarité!

C'est avec fierté que je vous présente notre rapport annuel.

Josée Blackburn, présidente

#### Mission du Collectif les Accompagnantes

Notre organisme offre le soutien aux femmes et à leur famille dans la période prénatale, au moment de la naissance ainsi que dans la période postnatale. L'accompagnante apporte son savoir et son écoute afin de permettre aux familles d'exprimer leurs besoins et de s'outiller pour faire de l'enfantement et du début de la parentalité, une expérience à leur image, la plus positive possible et enrichissante.

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 et à son partenaire de se préparer à la naissance de leur enfant et favorise des choix éclairés.

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 paisible à l'enfant lors de son arrivée au monde et elle encourage les échanges entre les différents intervenants du réseau de la santé et des services sociaux.



# L'accompagnement à la naissance



L'accompagnante à la naissance est une personne formée et reconnue, qui offre un soutien non médical lors de la grossesse, de l'accouchement et du postnatal.

Grâce au jumelage personnalisé avec une accompagnante, la femme ou 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. Sa présence et son expérience visent à permettre à la famille de se sentir pleinement impliquée et compétente dès les débuts de cette

aventure qu'est la parentalité. Ils peuvent ensemble se préparer à vivre une expérience positive et satisfaisante de la naissance de leur enfant.

En 2020-2021, malgré la situation complètement hors de l'ordinaire, le Collectif les
Accompagnantes
a complété
112 accompagnements

# Impact de la pandémie sur l'accompagnement à la naissance

La particularité de cette année 2020-2021 aura bousculé les familles et nous avons dû nous adapter aux mesures de prévention recommandées par la Santé publique en raison de la pandémie de COVID-19. Plusieurs rencontres prénatales et postnatales ont eu lieu virtuellement. Néanmoins, la possibilité de rencontres en présence a toujours été offerte aux familles, avec des mesures adaptées. Plusieurs familles ont affirmé avoir eu besoin de la présence de leur accompagnante en prénatal et en postnatal.

Lors des moments de confinements, en zone rouge, plusieurs familles n'avaient plus la possibilité d'avoir avec eux leur accompagnante lors de la naissance de leur enfant, certains ont tout de même choisi d'avoir un soutien virtuel de leur accompagnante. Mais une grande partie des familles (soit 26 familles) ont dû se passer de la présence désirée de leur accompagnante.

Malgré tout, de nombreux commentaires positifs témoignent de la reconnaissance des familles à avoir eu accès à une personne-ressource autant lors de la préparation à la naissance, pour le moment de partir au lieu de naissance, pour les conseils à distance que pour le retour à la maison. Bien que tous comprennent que cette situation est tout à fait exceptionnelle et hors de notre contrôle, les bienfaits de l'accompagnement font de grandes différences dans la vie de ces familles malgré la situation.

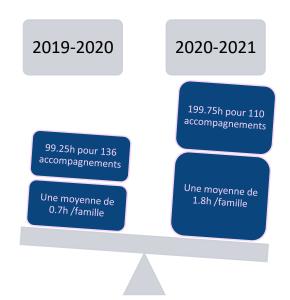


Malgré les rencontres qui devaient être en ligne, notre accompagnante crevait l'écran de compassion, de passion et d'écoute. Ses rencontres étaient bien structurées, tout en s'adaptant bien aux besoins. Elle était un peu comme une ancre à travers ce vide étrange du printemps: des suivis médicaux au téléphone en temps de COVID-19 et l'impossibilité de pouvoir voir amis et famille avant et après l'accouchement. Il n'y a pas vraiment de mots assez forts pour exprimer ma reconnaissance, même si elle ne pouvait être présente à l'accouchement.

... dû à la COVID, les rencontres suivantes se sont faites par vidéoconférence. Malgré ce défi, notre accompagnante a été très présente. Nous pouvions la rejoindre n'importe quand. Elle a aussi su nous faire réfléchir à ce qu'on voulait exactement pour notre accouchement et elle a été un baume sur toutes les craintes que nous avions et qui ont été amplifiées à cause de la COVID. Lors de notre arrivée à l'hôpital, nous nous sentions bien outillés. Nous avons vraiment apprécié son implication, elle nous a rassurés et nous a donné bien des trucs pour que notre expérience se déroule le mieux possible. -Gabrielle



# Temps d'appels téléphoniques entre l'accompagnante et la famille en postnatal



La moyenne de temps en appels téléphoniques est beaucoup plus élevée cette année qu'en temps habituel pour offrir aux familles le soutien dont elles ont besoin en postnatal et ainsi respecter les besoins de chacune d'entre elles.

Les accompagnantes du Collectif ont su faire preuve de beaucoup d'adaptation et de créativité pour trouver l'équilibre entre les mesures sanitaires dues à la pandémie et les besoins des familles.

#### Impact de la présence d'une accompagnante sur les interventions médicales

Lors de la naissance, l'accompagnante offre aux femmes et aux couples la possibilité de vivre une expérience la plus satisfaisante possible selon leurs attentes. Celle-ci permet aux parents de comprendre ce qui se passe dans leur réalité et ainsi de faire les choix qui leur conviennent ou qui sont nécessaires avec une meilleure compréhension. Certaines femmes désirent donner naissance sans aucune intervention médicale ; cette année, 41 femmes ont spécifié qu'elles désiraient un accouchement naturel. 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. Par exemple, sur le taux de péridurale comme dans le tableau 1.1.



Tableau 1.1 Taux de péridurale lors des accouchements dans la région de la Capitale-Nationale

Selon l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS)\*, le taux d'utilisation de la péridurale en 2019-2020 pour un accouchement vaginal dans la Capitale nationale (CN) a diminué à 66 %, ce qui est tout de même encore plus élevé que ce que nous pouvons observer pour les naissances en présence d'une accompagnante du Collectif. Cette même année, 45 % des parents qui ont bénéficié de la présence d'une accompagnante du Collectif ont eu recours à la péridurale. Toujours selon l'ICIS, le taux de naissances instrumentées (ventouse ou forceps) est à 12 % en 2019-2020 dans la région de la Capitale-Nationale. Nous observons, encore une fois, que lors de la présence d'une accompagnante, le taux de naissances instrumentées est encore plus bas à 9 % pour la même année. À la lumière de ces observations, nous pouvons constater qu'auprès de notre clientèle, la présence d'une accompagnante a eu un impact sur la diminution du recours aux diverses interventions. 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\* 1 ».

« 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... » \*1

<sup>\*</sup>Institut canadien d'information sur la santé. Hospitalisations et accouchements, 1995-1996 à 2019-2020 – statistiques supplémentaires. Ottawa, ON : ICIS; 2021.

<sup>\* &</sup>lt;sup>1</sup> Politique de périnatalité 2008-2018, un projet porteur de vie, MSSS

Mon accompagnante a été une ressource très précieuse dans mon cheminement avant, pendant et après l'accouchement. Elle a sur me mettre en confiance, me rassurer et me permettre d'aller chercher en moi cette capacité à mettre au monde mon bébé. Avant l'accouchement, elle a su me mettre facilement à l'aise et a répondu à tous mes questionnements. Je me suis sentie prête! Pendant l'accouchement, elle a été présente sur place, car je suis maman solo. Son accompagnement a été fait en douceur et de façon très efficace pour que je sois toujours bien et rassurée des étapes à franchir. -Véronique

C'était notre premier bébé et mon dieu que ça nous a enlevé du stress durant la grossesse! Mon conjoint et de nature anxieuse et j'ai vraiment l'impression que l'accompagnement l'a aidé. Pouvoir compter sur quelqu'un d'expérience pour nos questions et de pouvoir avoir une réponse rapide n'a pas de prix.

Nous n'avons pas pu profiter de la présence de notre accompagnante lors de l'accouchement, mais sa présence pré et post-accouchement a été plus qu'appréciée! Nous allons sans aucun doute avoir recours à l'accompagnement de nouveau si nous avons un deuxième bébé!
-Olivier & Karina

Chaque future maman devrait se prévaloir du service d'accompagnement qu'elle devienne mère pour la première fois ou non. Au départ, le recours au service était une bouée de sauvetage pour nous en pleine pandémie. Ayant déjà un petit garçon à la maison et nos familles étant éloignées, nous voulions nous assurer que je ne vivrais pas seule l'accouchement au cas où mon conjoint ne pourrait y assister. Ma première rencontre avec les accompagnantes m'a fait découvrir deux femmes et mamans aimantes, rassurantes et avec un bagage de connaissances très utiles. La présence de ces deux femmes et leur disponibilité à tout moment m'a permis d'éviter les crises d'angoisse que j'avais vécues lors de ma première grossesse. La présence de l'accompagnante à l'accouchement a permis à cette journée d'être mémorable positivement, contrairement à mon premier accouchement où je n'étais que dans la douleur et l'angoisse constantes. L'accompagnante y a mis tout son amour. Je n'oublierai jamais cette expérience.



Après avoir vécu un traumatisme à la suite de la naissance de mon enfant. J'ai participé au groupe «J'ai mal à mon accouchement» (JMAMA) au Collectif Les accompagnantes. Les soirées passées là-bas m'ont fait le plus grand bien. J'ai fait la paix avec cet épisode troublant de ma vie et j'étais prête pour un nouveau chapitre. Mais je restais craintive et j'avais une vision floue de mes besoins et attentes face à cette future naissance. J'ai pris la décision de faire la demande d'accompagnement et mon accompagnante s'est avérée parfaite pour nous. Elle m'a encouragé puis elle a été d'une patience et d'une douceur exemplaire. La nuit où le vrai travail a commencé, tout est allé vraiment vite et elle a tout de suite su quoi faire et quoi dire. Elle m'a encouragée, elle semblait deviner exactement ce dont j'avais besoin. Je me sentais forte avec elle. Je pense qu'elle a eu un impact réel sur cette naissance. Sans elle, nous serions passés à côté d'une expérience mémorable et à notre image.

-Audrée-Ann

#### Familles immigrantes

L'an passé, nous avions observé une augmentation de nos demandes d'accompagnements provenant de femmes immigrantes à 31 %. Cette année avec la fermeture des frontières, ce taux est descendu à 26 %. Ces demandes comportaient presque toutes un nouveau défi majeur; leur famille, quelquefois même le conjoint étant à l'extérieur du pays, le réseau de ces femmes est devenu très restreint ou même inexistant.



C'est donc un total de 29 femmes immigrantes cette année, qui ont eu accès au soutien d'une accompagnante du Collectif.

- Pour 2 de ces femmes, la barrière de la langue fut un obstacle additionnel puisqu'elles ne parlaient pas ou très peu français. L'une d'entre elles est anglophone et la seconde est espagnole.
- Deux femmes n'avaient pas accès à la RAMQ.
- Neuf femmes étaient au pays depuis un an ou moins.

Un réseau social restreint augmente la charge de stress autant dans la préparation à la naissance que pour l'adaptation à la parentalité. Sans compter que pour certaines familles, même s'il est présent, le conjoint doit rester auprès des enfants plus vieux.

Les suivis médicaux et les pratiques sont bien différents dans leurs pays d'origine et ceci est vecteur de stress pour la plupart. Cette réalité est semblable sans égard au niveau de scolarité ou aux réalités financières des femmes immigrantes. La présence d'une accompagnante dans ces situations favorise la confiance, le bien-être et l'adaptation de ces familles.

### Situations particulières

Plusieurs familles vivent certaines particularités qui peuvent engendrer une pression ou un stress supplémentaire durant la grossesse, avec lesquels les accompagnantes doivent composer et s'adapter pour apporter l'aide et le réconfort dont ces familles ont besoin.

- Deux grossesses gémellaires.
- Une de ces familles a fait face au deuil de l'un des enfants lors de la grossesse.
- Trois familles avaient un problème de santé mentale.
- Une femme était victime de violence conjugale.
- Quatre familles devaient faire face à un traumatisme lié à un accouchement antérieur.
- Une femme avait un handicap physique limitant sa mobilisation.
- Deux femmes portaient un bébé ayant une malformation cardiaque.
- Une femme portait un bébé ayant une fissure labio-palatine.
- Trois femmes avaient un problème de santé mettant la grossesse à risque.

Quand la grossesse évolue normalement, de nombreux facteurs dans la vie des familles peuvent aussi augmenter le stress. Cette année, nous avons senti que c'était un enjeu particulièrement important.

Lors de la demande d'accompagnement, 25 femmes ont spontanément déclaré être anxieuses

#### Accompagnement lors d'un AVAC

Cette année, au Collectif, nous avons reçu 10 demandes d'accompagnement pour un AVAC ou un AVA2C (accouchement vaginal après 2 césariennes) Pour les femmes ayant déjà vécu une césarienne, la préparation à un accouchement vaginal aussi appelé AVAC (accouchement vaginal après césarienne) est un défi à plusieurs égards. Car bien que l'AVAC comporte de grands avantages et bienfaits pour la santé de la mère et du bébé, les conditions et le soutien dans le milieu médical ne sont pas toujours optimaux pour répondre aux besoins des familles qui s'y préparent. L'appui d'une accompagnante à la naissance est alors une plus-value, tant pour la préparation et les choix éclairés à faire, que pour la présence et le soutien lors de la naissance.

#### Entente de don

Lorsque les parents font 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 familial. 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 leur permettant d'obtenir un crédit d'impôt.

Il est essentiel pour nous que la situation financière des familles ne les empêche pas d'avoir accès à une accompagnante à la naissance. C'est pourquoi nous offrons ce service gratuitement pour les familles à faible revenu. Plusieurs ne peuvent rien nous payer pour le service, mais certains nous envoient tout de même un petit montant, parfois même un ou deux ans plus tard. 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.

En 2020-2021, 36 % des familles ayant bénéficié du soutien d'une accompagnante du Collectif ont eu accès gratuitement à leur accompagnante.

# Ateliers de préparation à la naissance



Le maintien des ateliers de préparation à la naissance a été pour nous une priorité dans l'adaptation à cette nouvelle réalité dès mars 2020. Ainsi, les ateliers ont été rapidement ajustés pour être transmis en visioconférence et l'information ayant très rapidement circulé dans le milieu, nous avons observé une augmentation des inscriptions pour les mois suivants.

Les ateliers intensifs de préparation à la naissance sont offerts une fois par mois. Ils étaient au départ d'une durée de deux samedis consécutifs, de 9 h à 16 h. En juillet, nous avons adapté l'horaire à 3 samedis matins consécutifs de 9h à 12h30, mieux adaptés pour le virtuel.

Le but de ces ateliers est de sensibiliser les mères et les pères au pouvoir qu'ils ont au moment de mettre au monde 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 grossesse et l'accouchement.

- « L'animatrice était particulièrement intéressante et dynamique, ce que mon conjoint et moi avons appréciée. Bien que les cours aient eu lieu via la plateforme Zoom, l'animatrice est parvenue à rendre la théorie interactive et a capté notre attention du début à la fin. Je recommanderais sans hésiter vos cours prénataux, qui sont très bien montés et pertinents pour les nouveaux parents. » -Jenny-Lee
- « L'atelier en format visioconférence nous a permis de recevoir toute l'information pertinente malgré cette période difficile. Merci beaucoup! L'animatrice était très professionnelle, respectueuse, chaleureuse et présentait l'information de façon objective sans imposer ses préférences. Elle avait une approche qui favorisait la réflexion et nous soulignait les éléments pertinents à considérer, selon les études et expériences des accompagnantes, afin de prendre nos propres décisions. Merci beaucoup encore! » -Marie-Eve
- « Merci énormément pour cette formation complète! On s'est sentis très outillés et écoutés. L'animatrice était très dynamique. Le matériel envoyé est aussi très pertinent (PowerPoint, plan de naissance, etc.) On se sent prêts pour l'accouchement. » -Catherine
- « Cet atelier est tellement généreux et livré avec douceur. Merci beaucoup pour ces trois rencontres très enrichissantes. » -Renée-Michèle

# Cours particuliers de préparation à la naissance



Les personnes ayant recours aux cours particuliers de préparation à la naissance cette année ressentaient le besoin d'avoir un enseignement personnalisé, mais surtout, en personne. La formule privée aura permis la présence de l'accompagnante au domicile des parents ou dans notre salle de cours tout en respectant la distance et les mesures sanitaires recommandées

J'ai beaucoup apprécié de pouvoir se rencontrer en vrai malgré le contexte, ne pas avoir l'impression que le temps est calculé, pouvoir poser toutes mes questions sans jugement, le suivi personnalisé selon les besoins et la disponibilité.
-Ariane

par la Santé publique au moment où elles ont été animées.

Les familles qui ont utilisé ce service ont dit s'être senties désemparées face à l'annulation de la majorité des cours ou activités de grossesse ainsi qu'aux changements stressant dans les lieux de naissance. Ils ont apprécié l'approche des cours particuliers, adaptés aux besoins de chacun.

# 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.

Le groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement » est un groupe fermé pour 4 à 6 participantes, afin de permettre d'évoluer ensemble pendant 6 rencontres. Deux accompagnantes-animatrices proposent et animent des activités différentes à chaque rencontre, marquant le cheminement des participantes dans leurs histoires personnelles au cours de 6 rencontres.

Nous avons rapidement adapté les ateliers pour les redémarrer en octobre 2020, toujours en présence, mais avec des groupes de 4 ou 5 participantes pour respecter les consignes de la Santé publique. Les participantes disent avoir parcouru un beau chemin lors de ces rencontres. Elles se sont senties entendues, respectées, mais surtout plus en paix.

En 2020-2021, 9 femmes ont participé aux groupes de soutien « J'ai mal à mon accouchement ».

Les participantes ont ensuite la possibilité de continuer à échanger sur un groupe Facebook privé, sous la supervision des animatrices.

# Café-rencontre virtuel « Donner la vie en temps de pandémie »

Dès avril 2020, un café-rencontre virtuel a été mis en place. Tous les lundis lors de ces rencontres gratuites, une accompagnante-animatrice était disponible pour répondre aux nombreuses questions quant aux chamboulements dans les lieux de naissance dus à la pandémie de COVID-19, aux inquiétudes liées au confinement et à l'isolement qu'il aura engendré.

Rapidement, les femmes ont senti qu'elles n'étaient plus seules, elles ont créé des liens pour briser l'isolement du confinement et nous avons été témoins d'une magnifique solidarité entre ces femmes.

Les cafés-rencontres ont été en pause du début juillet à la mi-septembre. Les 23 participantes qui ont participé aux 28 cafés-rencontres ont ensuite la possibilité de continuer à échanger sur un groupe Messenger, sous la supervision des animatrices.



# Formation « Devenir accompagnante à la naissance »

La formation offerte habituellement par notre organisme est d'une durée de 45 heures, en présence. Cette année, les mesures sanitaires pouvant difficilement être respectées lors de cette formation axée sur la présence à l'autre et le savoir-être, nous avons été contraintes d'annuler la cohorte du printemps. Puis à l'automne, nous avons vite réalisé que la situation allait durer et nous avons alors mis en place un comité de travail pour transformer et adapter cette formation dans une formule qui pourrait respecter les mesures sanitaires ainsi que les valeurs que nous désirons transmettre.



La nouvelle version de notre formation « Devenir accompagnante à la naissance » verra le jour dans la prochaine année. Elle saura s'adapter aux nouvelles réalités et besoins des personnes qui désirent devenir accompagnantes ou approfondir et bonifier leur expertise par notre approche.

# Vie associative et démocratique



Depuis maintenant plus de 35 ans, Le Collectif Les Accompagnantes existe presque exclusivement grâce au bénévolat. C'est l'engagement des bénévoles qui fait du Collectif les Accompagnantes, un organisme aussi apprécié dans la communauté. Les familles, les partenaires ainsi que les professionnels qui sont en contact avec nous, rapportent avoir ressenti la force de l'engagement de nos bénévoles. C'est cette force et cette passion issue de chacune des accompagnantes qui a fait la différence lors de cette année difficile.

accompagnantes Collectif sont des femmes de cœur, compréhensives passionnées par périnatalité. Elles s'engagent

pleinement dans l'accompagnement de chaque femme/famille en y mettant beaucoup de leur temps, de leur énergie et de leur cœur. Chacune s'engage à faire un minimum de 3 accompagnements par année. Un accompagnement exige en moyenne 30 heures de bénévolat en plus des heures de disponibilités, puisque les accompagnantes se rendent disponibles 24 h/24 à partir de la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement.

De plus, les bénévoles participent à une rencontre de groupe chaque mois, entre août 2020 et juin 2021 pour partager leurs

LA VALEUR DE CHACUNE, LA FORCE DU NOMBRE

expériences en accompagnement. Cette année, les rencontres ont toutes été virtuelles, ce qui n'est pas la préférence de la très grande majorité, mais la participation aura tout de même été au rendez-vous. Nous avons constaté que la cohésion de groupe était plus forte que le confinement. Ce soutien mutuel entre les accompagnantes du Collectif a su apporter à chacune la dose de chaleur humaine et de réconfort dont nous avons besoin pour nourrir la confiance des familles accompagnées.

Les bénévoles s'impliquent dans divers comités, cette année, notamment pour l'adaptation de la formation « Devenir accompagnante », pour la création du groupe de soutien « Donner la vie en temps de pandémie », pour l'intégration de nouvelles accompagnantes, ou encore le comité photos. Elles participent à l'assemblée générale annuelle et sont actives sur notre page Facebook privée, ou se contactent entre elles afin de se soutenir mutuellement. Ces nombreuses heures sont évidemment impossibles à compiler.





#### Formations continues

#### Les bénévoles

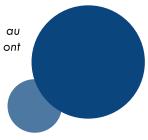
Les bénévoles au sein du Collectif sont des femmes passionnées et la pandémie n'aura pas empêché certaines d'entre elles de bonifier leurs connaissances. Certaines d'entre elles ont participé à ces formations ou événements formateurs :

- Forum de l'ÉDIQ « Un an d'immigration à Québec en temps de pandémie : où en sommes-nous ? »
   1 accompagnante et 1 travailleuse
- Devenir praticienne Hypnodoula certifiée, Formation par Annick Bourbonnais.
   1 accompagnante.
- Avril 2020 ½ journée
   Offert par l'AQAN Webinaire
   « Accompagner en temps de pandémie »
   Accompagner à distance, Formation par
   AQAN.
  - 3 accompagnantes y ont assisté.
- L'une de nos accompagnantes a suivi une formation de pleine conscience et est maintenant certifiée pour offrir de la formation à ce sujet.
- Baccalauréat en pratique sage-femme 2 de nos accompagnantes qui étudient au Baccalauréat offrent du soutien aux accompagnantes par la page Facebook au besoin.
- Programme immunisation du Qc ULavaL (incluant pour les femmes enceintes)
   1 accompagnante qui est aussi infirmière l'a suivi.

- Avis de la LLL sur le vaccin COVID et les femmes enceintes et allaitantes.
   1 accompagnante, aussi infirmière, l'a suivi.
- Gestion du diabète et ajustement de la médication, nutrition, etc. (incluant en grossesse) OIIQ.
   1 accompagnante, aussi infirmière, l'a suivi.
- Formation sur les produits Medela en allaitement.
  - 1 accompagnante, aussi infirmière, l'a suivi.
- Formation Doula niveau 2 Centre pleine lune Accompagnement à l'interruption de grossesse.
   1 accompagnante.
- Microformation huiles essentielles.
   2 accompagnantes.
- Psychologie périnéale.
   1 accompagnante.
- Cours de PNL patricienne.
   1 accompagnante.
- Cours en hypnose Éricksonienne.
   1 accompagnante.
- Début de Herbo-Art 1 par l'Herbothèque.
   1 accompagnante.
- Début de formation en massothérapie.
   1 accompagnante.

### Soutien et formation continus

- Jessie Lapointe, sage-femme à Mimosa a longtemps été accompagnante au collectif. Elle continue d'offrir un soutien à nos accompagnantes lorsqu'elles ont des guestions et des besoins particuliers.
- France Dupuis, psychologue, offre à notre équipe et à nos accompagnantes le soutien et l'appui nécessaire lorsqu'une situation particulière le requiert. Elle accueille aussi notre clientèle au besoin.
- Juliette Leroy, IBCL et ostéopathe répond aux questions de nos accompagnantes et reçoit parfois la clientèle pour des besoins spécifiques.



Il est important d'améliorer et de bonifier nos connaissances afin de grandir et de continuer à faire évoluer nos équipes et notre organisme. Ça a été encore plus vrai cette année.

Afin d'avoir tous les outils et le soutien nécessaires pour s'ajuster aux changements qui s'imposaient à nous, nous devions profiter de l'expertise des autres.

Tout le monde a mis l'épaule à la roue pour partager leurs nouveaux savoir-faire et permettre à d'autres d'en bénéficier.

Formation continue C'est pourquoi cette pandémie nous a ouvert beaucoup de possibilités de formations qui nous ont été très profitables.

- Avril 2020 1/2 journée. Offert par l'AQAN - « Accouchement non assisté, contexte légal ». La coordonnatrice générale et la responsable des services aux familles y ont assisté.
- Avril 2020 1/2 journée. Offert par l'AQAN - Webinaire « Accompagner en temps de pandémie ». Accompagner à distance, Formation par AQAN.
  - La coordonnatrice générale et la responsable des services aux familles y ont assisté.
- D'octobre 2020 à juin 2021 9 rencontres de ½ journée. Groupe d'apprentissage et de pratique de codéveloppement. Offert par Bénévole d'expertise et suivi par la coordonnatrice générale.
- Janvier 2021 1/2 journée. Offert par le RNR - Réflexion et formation sur les différents types de féminisme. La coordonnatrice générale y a assisté.
- Collogue Action. 6 conférences - 2 demi-journées La coordonnatrice générale y a assisté.
- Janvier 2021 15 heures Offert par le Réseau de l'action bénévoles du Québec, formation Géo bénévoles. La responsable des services aux familles y a assisté.

- Janvier à mars 2021 3 rencontres 1/2 Formation et réflexion sur l'intersectionnalité. Offert par le Regroupement Naissance Respectée (RNR). La coordonnatrice générale y a assisté.
- Février 2021 1 journée. Offert par l'AQAN - Deuil périnatal. La responsable des services aux familles y a assisté.
- Février 2021 ½ journée. Offert par Mélissa Mayer, Webinaire - La puissance féminine. La responsable des services aux familles y a assisté.
- Février 2021 2 journées. Offert par Conscientia - Initiation à la communication non violente. La coordonnatrice générale y a assisté.
- Mars 2021 2 journées. Offert par Conscientia – Gestion de conflit et communication non violente. La coordonnatrice générale y a assisté.
- Mars 2021 1/2 journée. Offert par la fondation Philagora de la fondation J. Armand Bombardier. Webinaire renforcer les équipes par l'apprentissage collaboratif. La coordonnatrice générale y a assisté.
- Mars 2021 1 journée. Offert par le ROC03 - Formation sur les politiques salariales. La coordonnatrice générale y a assisté.

# Gestion et administration

L'année 2020-2021 a été mémorable. En plus de gérer l'augmentation constante de notre clientèle depuis quelques années, nous avions de beaux projets, comme le changement de notre image, le lancement d'un livre et la mise en place d'une plateforme pour le suivi client.

Tout ça se préparait sans savoir qu'une pandémie mondiale viendrait affecter tous nos services et nos manières de les offrir. Notre équipe a été d'une remarquable efficacité pour adapter nos activités et services, afin de les offrir autrement et de respecter les recommandations de la Santé publique.

Chaque nouvelle consigne, chaque changement de zone avaient un impact sur la manière dont nous pouvions offrir le soutien aux familles. Outiller, soutenir et encourager nos accompagnantes ont demandé beaucoup d'écoute de créativité et de persévérance.



Nous avons réussi à nous adapter et à finaliser nos projets (en chevauchant un tout petit peu sur l'année prochaine)!

#### • Installation d'un terminal :

Lorsque le télétravail s'est imposé à cause de la pandémie de COVID-19, nous avons rapidement constaté que notre système ne nous permettait pas de faire notre travail efficacement et de manière sécuritaire à partir de nos domiciles. Grâce à une subvention du gouvernement fédéral, gérée par Centraide, nous avons pu faire l'acquisition et la programmation d'un terminal.

#### • Module de paye Desjardins :

Afin de simplifier notre système de paye, de laisser plus d'autonomie aux travailleuses et de permettre un suivi des heures travaillées par le conseil d'administration, nous avons fait l'acquisition d'un module de paye de Desjardins.

#### • Embauche d'une adjointe :

Avec l'augmentation de la clientèle qui se maintient depuis plusieurs années, nous constations que 2 seules employées ne suffisaient plus. En octobre 2020, nous avons donc eu le bonheur d'ajouter une adjointe administrative à mitemps à notre équipe de travailleuses. Elle partage ses 30 heures par 2 semaines entre l'organisation et les inscriptions aux activités pour aider la responsable des services aux familles et du soutien administratif pour la coordonnatrice générale. Comme elle est accompagnante depuis très longtemps et qu'elle nous aidait depuis plusieurs années lors des fins d'années financières, elle a pu s'approprier ses tâches rapidement et suivre le train qui roulait à grande vitesse dans cette étrange année.

#### Nouveau système téléphonique :

À la suite de l'embauche d'une adjointe administrative, nous devions ajouter une troisième ligne téléphonique à notre système. Celui que nous avions datait des années 80 et ne pouvait supporter un changement. Nous avons donc fait l'acquisition d'un nouveau système téléphonique.

#### • Nouvelle plateforme de suivi client :

Avec l'augmentation de la clientèle, il devenait difficile de suivre les demandes d'accompagnement, les ententes de dons, la réception des dons, l'émission des reçus de charité, les jumelages, les remboursements des dépenses et les statistiques sans multiplier les fichiers Excel. De plus, avec l'arrivée d'une adjointe qui elle aussi devait utiliser les mêmes fichiers, tout devenait un casse-tête de suivi client et de partage de fichiers.

Nous avons donc fait affaire avec un spécialiste en technologie de l'information de chez Bénévole d'expertise qui nous a soutenus dans la réflexion de la plateforme dont nous avions besoin, la recherche d'une entreprise pour la programmer et la collaboration pour lui transmettre les bonnes informations pour l'obtention d'un outil efficace.

Ce nouvel outil nous a été livré en mars 2021, juste à temps pour démarrer la prochaine année financière.

# Participation et Partenariat

Notre organisme est bien impliqué dans la communauté et favorise le partenariat. Encore cette année, nous avons collaboré à différents projets, réflexions, comité en périnatalité afin de partager notre expertise et de nous enrichir de celle des autres.

- Depuis 1995, nous partageons des locaux avec Entraide Naturo-Lait. Cette cohabitation permet à notre clientèle de bénéficier d'agréables locaux et de matériel que nous partageons. Elle favorise des échanges et du soutien mutuel, un partage d'information et de bénévoles.
- La coordonnatrice générale est membre du c.a. du RNR depuis 2015.
- La coordonnatrice générale est membre du comité santé du RGF depuis 2015.
- La coordonnatrice générale est membre de l'ÉDIQ depuis 2014.
- La coordonnatrice générale a participé à une réflexion avec les Relevailles sur l'importance de mettre sur pieds une table de concertation régionale en périnatalité pour la Capitale nationale, de la concertation à faire à cet effet et des actions à prendre auprès du CIUSSS. Ce projet verra le jour dans la prochaine année financière.
- La coordonnatrice générale a participé aux assemblées des membres du RGF et du ROC 03.
- La coordonnatrice générale a participé à deux rencontres avec l'Établissement de Détention féminine de Québec afin de maintenir les liens malgré la pandémie.
- La coordonnatrice générale et de la responsable des familles ont participé aux rencontres pour l'élaboration du code d'éthique de L'AQAN.
- Deux travailleuses du Collectif, une accompagnante, une membre de soutien, Les Relevailles, Mamie-Lait et Entraide Naturo-Lait se sont rencontrées à trois reprises pour l'élaboration d'un caférencontre prénatal virtuel spécifique aux familles qui donnent naissance en temps de pandémie. Les autres organismes ont adapté leur café-rencontre postnatal.
- Collaboration avec Le Centre mère-enfant du CHUL qui nous a permis d'utiliser une chambre pour la prise de photos qui permettra de démystifier l'utilisation des outils et positions possibles pendant le travail de l'accouchement à l'hôpital. Une affiche sera produite et elle sera partagée avec l'équipe et la clientèle des deux centres accoucheurs du CHU de Québec.



Cette année, nous avons eu besoin de l'expertise de l'organisme Bénévole d'expertise afin d'avoir accès à un expert bénévole en technologie de l'information. Nicolas Lemay a soutenu la coordonnatrice générale pour la préparation du dossier, la recherche d'une plateforme qui répondrait à nos besoins et à notre budget, à trouver une entreprise et à développer avec celle-ci l'outil qui nous servira dans les prochaines années.

Cette plateforme de suivi client simplifiera grandement le travail administratif et facilitera le suivi des dossiers d'accompagnement à partir de la demande de jumelage, jusqu'aux statistiques finales en y incluant tout le processus entre les deux.

# Formations offertes

- Formation offerte par la responsable des services aux familles : Webinaire sur l'accompagnement à la naissance et les impacts de la COVID pour personnes enceintes, à l'équipe de SOS Grossesse.
- Formation offerte par la coordonnatrice générale : 4 rencontres avec Guylaine Bois et une formation à l'équipe pour le développement d'un nouvel OBNL en périnatalité, O'monde à Thetford Mines.
- Formation offerte par la coordonnatrice générale à Cindy Petrieux qui souhaite développer des services d'accompagnement dans l'Estrie.

# Projets spéciaux

#### Un livre!

En 2019, nous avons célébré notre 35° anniversaire. Lors d'une activité de célébration avec les familles, Émilie Rivard, auteure jeunesse et accompagnante à la naissance au Collectif, a écrit avec son talent et son humour reconnus, un conte de naissance où il y a évidemment des accompagnantes. L'une des activités de cette magnifique journée a donc été l'heure du conte par Émilie Rivard.

Voyant le plaisir et l'intérêt des enfants, sans même avoir de support visuel à son récit, nous lui avons proposé d'en faire un livre.

Grâce à la générosité d'Émilie Rivard pour son merveilleux texte, au talent de Manuella Côté pour les magnifiques illustrations, à l'œil de lynx de Pierre-Alexandre Bonin pour la révision, au talent et à la vision de Michèle Blondeau pour le graphisme et la mise en page et pour la coordination de ce super projet par notre coordonnatrice générale Chrystiane Naud, nous avons pu faire un lancement en direct sur Facebook le 6 décembre 2020.

Depuis, nous en avons déjà vendu 66 copies. Pour les prochaines années, ce livre sera un magnifique outil pour les parents lors de l'arrivée d'un nouvel enfant dans la famille et une source de financement pour nous.



#### Une nouvelle image

Depuis plusieurs années, nous avions le désir de rafraichir notre image et d'uniformiser les couleurs et le style de nos outils de promotion. La pandémie nous a indirectement poussées à aller de l'avant avec ce projet. Comme nous n'avons pu embaucher une étudiante sage-femme pour nous aider à faire des accompagnements pendant l'été 2020, Emploi Canada nous a exceptionnellement permis de modifier l'offre d'emploi et de reporter l'embauche à l'automne 2020.

Nous avons pu profiter de la créativité et de l'expertise de Samuel Poliquin pour refaire complètement notre dépliant, nos affiches et nos cartons promotionnels. La totalité de ce changement s'effectuera dans la prochaine année avec une nouvelle image sur Facebook et un nouveau site web...









#### — Accompagnement

Une conservangeures set trea paresentes aprécultament à crate note différence artificación resurrans et tre sentires note médical distant la grassissa plez cardonner et a cateralle parentites. E se represa la décima des désir de parentites. E se represa la décima des désir des parentites. E se represa la décima des désir des parentites en en comple, ses laur futur resultado es primer de un conflict des portes de de se graspinan de unes une expérie une conditiva de se si un contrado de la movimento de les se valenta.

#### Formula habituella (peut var et se ar voc besat

- 3 rencontres prénatales
   Présence continue à l'accouchers
- Présence continue à l'accoucheme (Disseribilité 24s/24s)

Cair - Use enterte de don est ecoble es formans de levens familiel et un sogu de casarir como pomerbar l'abberton d'un créalt d'impée. Comparignes como mos pare difficie que través.



#### — Préparation à la naissance

Reur permettre des chors de cirds at seve une expérier la protitive de l'accessomment at en differt de la perentelité, une mercompagneme expérimentée aborton:

- a processus physiologic de l'accouche vary;
- Las out a parmettant a Braignachts de l'évalut en du travail et dans la gastan de la deceaux
- de la disvieur;

  Les introventers possibles ainsi que
- de neissar co: ...a páriado por sera o, los dábuts co:
- la périsan parmera a, les sébuts co l'all'alternant et l'adaptation au nouveau able de comme.

En groupe 3 un enseignament profique qui favor se es échanges et répond aux questions cas un entiren nament and exercis.

En visioconférence à anime en direct, de marière à gramique et ous étée par les sois et le partie de la direct.

Cours personnalisé : en formule privée, ou dans alle des parents ou dans not locaux, adaptée pux basains et au rythme de chaque famille.

Consillez actie sile iMeb pour in apprendre sinvanege av sejet de cott. Il des mosfelies d'inscriptions.

le respect, l'ecoute, le savoir-être, la sensibilité et l'inclusion sont au cœur de notre accompagnemen

#### — J'ai mal à mon accouchemen

ion formers opput value or messache merdicarenz, drificili au tramentuere.

"In prisonne de 2 ementres, a pretragon, de A A 7 formers se retouver pour debruger insul Nessaco en l'excasor, dois de loss expetier as sons d'ifferen major ai chamir ar et de fone la peza cese l'au libiture.

O remonitres en soirée

en apprendie danzage an sejet an ook et den makeliën af innappions

#### Devenir accompagnant à la naissance

remotion offering part is Colorated by Accompany and Egypta part of 2.5 are; more runs cares texted between all Graftigers and Graftigers and Graftigers and Graftigers and Graftigers are the Graftigers and Graftigers

cocompagnante à la valisance et aindre.

la Collarde, pour dévelopeur una officia e soi ca 
au arracte pour dévelopeur una officia e soi ca 
au principal de pour se profession nés cere una 
au périncipal de pour se profession nés cere una 
autres una leur menerales.

Consultar coins dis Web pour ne regressible dissentings an expel on rent rise medicilités d'inscriptions

# Conseil d'administration

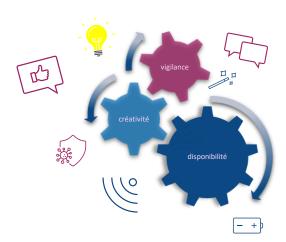
Comme pour l'équipe de travail, nos accompagnantes et nos membres, ce fut une année exigeante pour le conseil d'administration, d'autant plus qu'il y avait 4 nouvelles administratrices et qu'un siège est resté vacant toute l'année.

Le conseil d'administration se rencontre chaque mois et prend habituellement une pause en juillet. En 2020, il n'y a pas eu de pause, puisque, pour transmettre l'information et le suivi des dossiers aux nouveaux membres, le C.A. a tenu deux rencontres en juillet avec les anciens membres.

En plus d'avoir dû s'approprier rapidement les dossiers, les préoccupations principales du conseil d'administration cette année ont été teintées par les impacts de la pandémie :

- S'assurer de maintenir la santé financière de l'organisme alors que la situation l'a obligé à revoir complètement et à plusieurs reprises les prévisions budgétaires, puisque plusieurs sources de revenus n'étaient pas au rendez-vous et de nouvelles dépenses s'ajoutaient.
- S'assurer que les travailleuses étaient en mesure de faire leur travail de la maison adéquatement, ce qui a nécessité l'achat de matériel informatique.
- Soutenir l'équipe dans les décisions nécessaires aux exigences des mesures sanitaires quant à la manière dont nous pouvions offrir nos services et adapter la manière de les offrir au fil du temps et des changements de zone.
- Soutenir l'équipe afin que les ajustements nécessaires à la poursuite des services puissent être possibles.
- Soutenir l'équipe afin que les employées ne s'épuisent pas dans la gestion des services, de l'organisation à travers tous les changements imposés par la pandémie.
- Soutenir l'équipe dans la poursuite des projets déjà prévus comme la finalisation et le lancement du livre « Une mystérieuse arrivée » et la mise en place d'une plateforme de suivi client.
- Embaucher une adjointe qui travaillera à mi-temps pour soutenir la coordonnatrice générale et la responsable des services aux familles.

Toutes ces responsabilités et tous les revirements de situation causés par la pandémie ont nécessité beaucoup de flexibilité aux membres du conseil d'administration. À plusieurs reprises, ils ont été sollicités pour prendre des décisions dans un court laps de temps afin de permettre à l'équipe de faire les ajustements nécessaires à la poursuite des services.



Grâce à leur disponibilité, leur créativité et leur vigilance, il n'y a eu aucun bris de services pour la clientèle et nous terminons l'année avec la grande fierté d'avoir su nous ajuster et nous adapter tout en répondant aux besoins habituels et exceptionnels de notre clientèle qui ont porté ou donné naissance durant cette année qui passera à l'histoire. Et notre cher Collectif termine l'année en bonne santé.

# Soutien financier

Gérer un organisme comme le nôtre et offrir des services abordables ou même gratuits ne seraient possible sans l'appui financier de plusieurs instances. En cette année incertaine qui a nécessité de nombreux changements, ce fut encore plus vrai.

Nous tenons donc à remercier :



Les familles qui nous offrent des dons pour leur accompagnement ou pour l'utilisation d'autres services comme les Cafés-rencontres ou le groupe « J'ai mal à mon accouchement ».

Et pour celles qui continuent à nous soutenir au fils des années.

Grâce à eux, d'autres familles à très faible revenu peuvent bénéficier de nos services gratuitement.



Le CIUSSS par le programme PSOC pour notre finance de base.



Le club Rotary de L'Ancienne-Lorette grâce au Télébingo Rotary qui redistribue l'argent amassé à des OBNL de la région.

Ces montants nous aident à offrir de l'accompagnement gratuit aux familles à faible revenu et aux femmes en situation de grande vulnérabilité. Cette année, une partie de ce montant nous a aidés dans la refonte de notre image et pour nos publications.



La Caisse Desjardins du Plateau Montcalm nous a soutenus pour le coût d'animation cet hiver et ce printemps des Cafés-rencontres virtuels hebdomadaires : « Donner la vie en temps de pandémie ».



La fondation Saison nouvelle nous a soutenus pour la remise en place à l'automne et le coût d'animation des Cafés-rencontres virtuels hebdomadaires : « Donner la vie en temps de pandémie ».



Gouvernement du Canada



Grâce au Fond d'urgence et de soutien communautaire du gouvernement fédéral, géré par Centraide Québec-Chaudière Appalaches, nous avons pu financer l'achat et la programmation

d'un terminal permettant le télétravail efficacement et sécuritairement ainsi que l'achat de couvre-visages et du matériel d'hygiène nécessaire pendant la pandémie.





La vice-première ministre et responsable de la Capitale nationale et le ministre de la Santé pour leur appui ponctuel en cette période de pandémie.



