Rapport annuel d'activités

2021 - 2022

Le Collectif Les Accompagnantes

Les accompagnantes

Nous utilisons les mots « femme » et « accompagnée » pour désigner toute personne qui porte un enfant et le met au monde, mais sachez que nous accompagnons et respectons toutes les personnes qui ne s'identifient pas nécessairement au genre féminin ou masculin. De plus, nous avons choisi d'utiliser le terme conjoint ou partenaire pour désigner l'autre parent, même si certains couples accompagnés sont homoparentaux. Par ailleurs, même s'il n'est pas toujours directement nommé dans le document, l'autre parent a une place prépondérante ainsi que tous les conjoints ou conjointes. Sachez que malgré ces « restrictions » grammaticales, notre organisme se veut inclusif et ouvert.

Table des matières

Le mot de la présidente 3

La mission du Collectif les Accompagnantes 4

L'accompagnement à la naissance 5

- *La préparation prénatale* 5
- *Les présences et absences lors des 145 naissances* 6
- *Les rencontres postnatales selon les besoins des familles* 7

Le portrait des familles que nous accompagnons 8

- *Les lieux de naissance où nous avons accompagné des familles* 8
- *Les secteurs d'habitation des familles* 8
- *L'âge des femmes que nous accompagnons* 8
- *Le statut des familles que nous accompagnons* 9
- *Les familles venues d'ailleurs* 9

L'impact de la présence d'une accompagnante sur les interventions médicales 10

- *Les interventions pendant les naissances* 11

Les ententes de don 12

Les ateliers de préparation à la naissance 13

Les cours particuliers de préparation à la naissance 13

Le groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement » 14

Les Dîners-causeries 15

La formation « Devenir accompagnante à la naissance » 16

La vie associative et démocratique 18

- *Les réunions mensuelles* 18
- *Les autres implications de nos bénévoles* 18

La gestion et l'administration 19

- *Les employées* 19
- *Les participations et les partenariats* 20

Le conseil d'administration 21

- *Le soutien financier* 22

Le mot de la présidente

2021 – 2022, la force du groupe !

C'est avec fierté que je vous présente le rapport annuel 2021-2022.

Encore marquée par la pandémie, cette année a été l'occasion pour les accompagnantes actives de déployer des trésors illimités de disponibilité, de bienveillance, de compassion et de solidarité afin que chaque personne qui a fait appel à nos services soit accompagnée selon ses attentes. Et ce malgré un nombre réduit d'accompagnantes et un plus grand nombre de demandes d'accompagnement !

Chapeau à toutes ces femmes au grand cœur qui ont offert tant d'heures de bénévolat pour contribuer à humaniser la naissance. Sans la force du groupe et la solidarité, la sororité qui se sont exprimées tout au long de l'année, cet exploit n'aurait pas été possible.

Cette année a également demandé beaucoup de solidarité à la toute petite équipe administrative afin de permettre une transition harmonieuse et s'assurer du maintien de la qualité de nos services lors du départ de la responsable des services aux familles en janvier dernier. Un grand merci à Chrystiane Naud et à Marie-Josée Huot pour avoir tenu la barque à flot jusqu'à l'arrivée de notre nouvelle responsable des services aux familles et bienvenue Stéphanie Viger !

Tout au long de l'année, les membres du conseil d'administration se sont investis avec beaucoup de générosité afin d'offrir tout le support nécessaire à l'équipe en place. S'assurant que le Collectif ait les moyens nécessaires pour poursuivre sa mission. Ainsi, de grands pas ont été faits pour consolider l'organisation, et offrir de meilleures conditions de travail à nos employées.

Je ne peux terminer ce message sans souligner la contribution exceptionnelle de Mylène Boulette, qui a quitté le Collectif en janvier dernier. Merci, Mylène pour ces 20 années de contribution au cours desquelles ta confiance profonde en la capacité des femmes à donner naissance, tes qualités humaines et ta passion de la périnatalité et de l'accompagnement à la naissance nous ont inspirés et ont fait de nous toutes de meilleures accompagnantes.

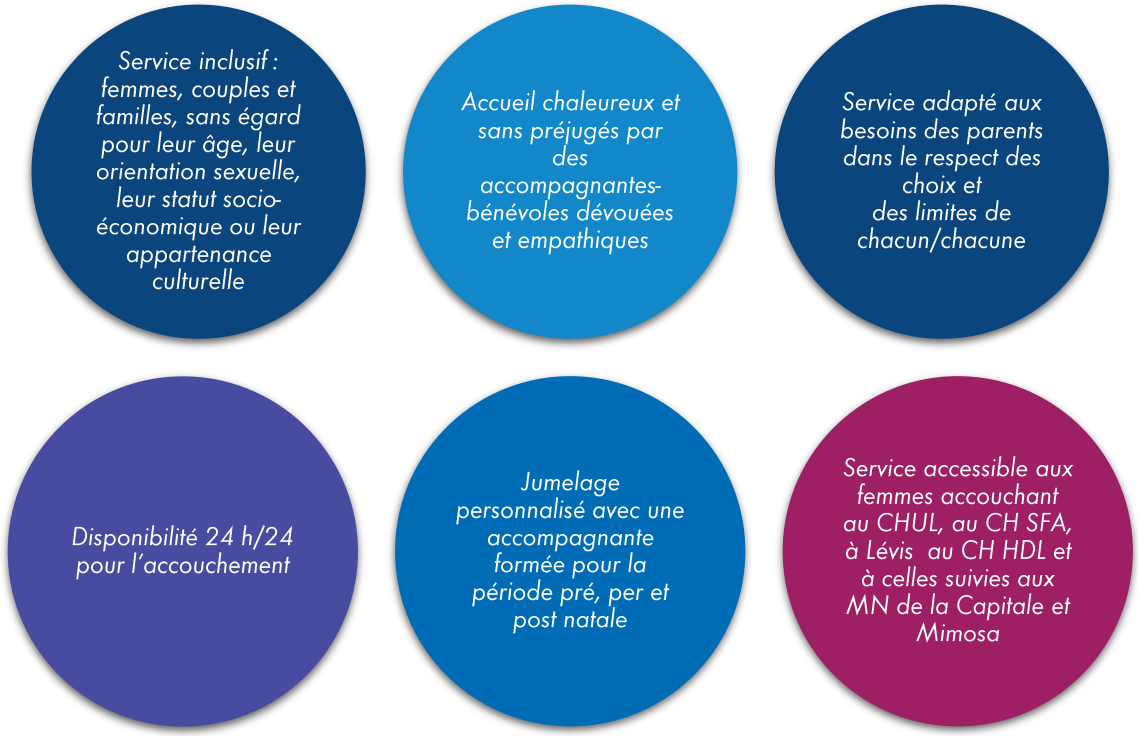
Bonne lecture !

Josée Blackburn, présidente

La 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 qu'au début de 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 enrichissante, à leur image et la plus positive possible.

Peu importe, le statut, le niveau socio-économique, la scolarité, le réseau, les origines, l'orientation sexuelle, l'identification de genre, l'état de santé de la femme enceinte ou le lieu où elle donnera naissance (hôpital, maison de naissance ou domicile), la présence de l'accompagnante permet à la femme et à son partenaire de développer une relation de confiance, de se préparer à la naissance de leur enfant et de favoriser des choix éclairés.



L'accompagnante est une personne-ressource précieuse pour les femmes qui se questionnent, qui souhaitent comprendre, prendre part aux décisions, être les autrices et les actrices principales de la naissance de leur enfant. Elle est aussi d'une aide précieuse pour celles 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. Et lorsque tout ne se déroule pas comme prévu, elle sera auprès d'elles pour prendre des décisions si c'est possible et comprendre les propositions et les orientations que prennent les événements.

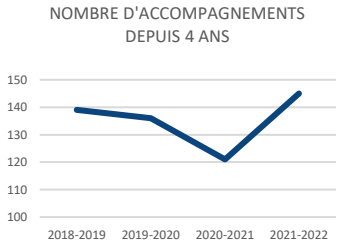
Un peu partout dans le monde, il existe des accompagnantes à la naissance, qu'on appelle généralement des doulas. Celles qui pratiquent au Collectif ont toutes la particularité d'être bénévoles. Elles ont donc pour la plupart un autre travail. Certaines d'entre elles sont jumelées à 3 familles par année, tandis que d'autres accompagnent plus de 20 familles annuellement. Elles ont toutes une envie de s'engager dans notre communauté et de donner au suivant. Elles sont généreuses de leur présence bienveillante et de leur grande disponibilité.

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 début de la période postnatale. Grâce au jumelage personnalisé avec une accompagnante, la femme ou le couple crée une relation de confiance avec une personne qui sera présente lors de la naissance de son 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. Les parents peuvent ensemble se préparer à vivre une expérience positive et satisfaisante de la naissance de leur enfant.

Cette année a été exceptionnelle. En effet, nous avons eu une hausse importante des demandes d'accompagnement : 54 familles étaient déjà jumelées au début de l'année financière et nous avons reçu 193 nouvelles demandes. C'est donc 145 familles qui ont été accompagnées, alors que 70 demandes jumelées seront terminées au cours de la prochaine année.

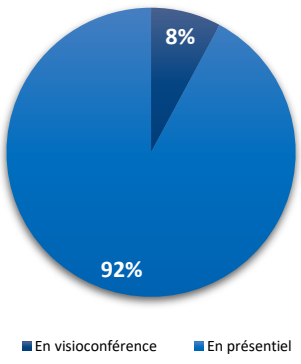
Nous pensons que la pandémie a contribué à cette réalité, puisque les familles étaient davantage préoccupées. Elles avaient besoin de bien se préparer aux diverses éventualités et surtout, elles avaient besoin d'une stabilité, d'un ancrage, d'un lien avec une personne rassurante et significative.



Malheureusement, cette forte hausse a eu un impact sur la possibilité de jumeler toutes ces familles à une accompagnante. Nous avons dû refuser le service à 9 familles et nous avons orienté 13 familles vers un service privé. 5 familles ont pour leur part changé d'idée.

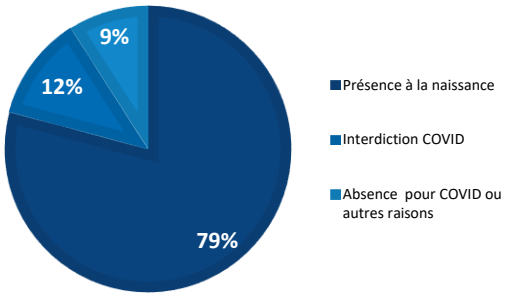
La préparation prénatale

Nos accompagnantes rencontrent les familles en prénatal, en moyenne 2,5 fois. Pour les 145 familles accompagnées, on compte 317 rencontres en présence et 27 en visioconférence. Comme chaque rencontre est d'une durée moyenne de 2 heures, auxquelles on ajoute le temps de transport pour se rendre chez les familles, la préparation et les nombreuses communications, cela totalise 1130 heures.



Avant la pandémie, la communication par textos, Messenger, Whatsapp ou autres était beaucoup moins fréquente et le téléphone était davantage utilisé pour la prise de rendez-vous. Comme les jeunes familles communiquent de plus en plus par ces médiums et que les mesures sanitaires ont limité les rencontres en présence, 206 heures de communications entre les familles et les accompagnantes ont eu lieu de cette manière, sans compter les visioconférences.

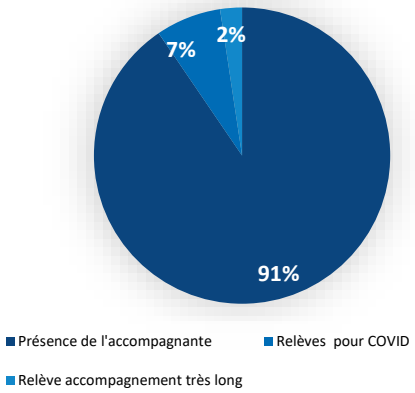
Les présences et absences lors des 145 naissances



La pandémie s'est poursuivie cette année avec une succession de vagues, causant une variation des services qu'on pouvait offrir soit en présence, soit en virtuel. Les familles étaient moins ébranlées qu'à l'arrivée de la COVID-19 et davantage informées puisque nous connaissions les règles établies concernant la présence ou non de l'accompagnante dans les lieux de naissance. Toutefois, les inquiétudes, les incertitudes, les peurs des futures familles étaient omniprésentes chez chacune d'elles. Lors de la préparation avec les parents, il fallait prévoir deux scénarios : l'un avec l'accompagnante et l'autre sans elle.

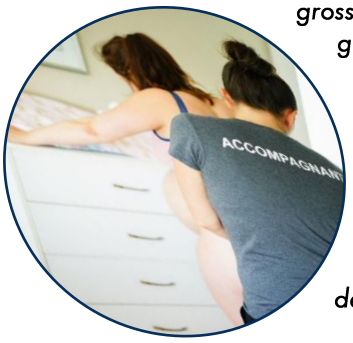
Plusieurs naissances sont survenues sans la présence physique de l'accompagnante, particulièrement avant la vaccination. Lorsque les mesures sanitaires augmentaient, les accompagnantes ne pouvaient être présentes qu'auprès des femmes seules puisqu'une seule personne était acceptée auprès de la femme qui donnait naissance. Après la vaccination, nous avons pu être plus présentes lors des naissances, sauf lorsque l'un des membres du couple, l'accompagnante elle-même ou un membre de sa famille était atteint de la COVID.

Néanmoins, même lorsque l'accompagnante jumelée à la famille ne pouvait être présente parce qu'elle avait la COVID, nos autres accompagnantes se sont montrées exceptionnellement disponibles cette année pour offrir des relèves. Dans ces cas, une autre accompagnante, au pied levé, de jour comme de nuit, a pris le relai de celle qui était malade pour permettre au couple de ne pas être seul. À 3 reprises, la relève a plutôt eu lieu en cours de travail, lors d'accouchements très longs.



1145 heures
Lors des naissances

Nous souhaitons ici souligner l'importance de la disponibilité nécessaire pour être présente auprès des familles lors de la naissance de leur bébé. Une date prévue d'accouchement est approximative puisqu'une grossesse normale a une durée d'environ 40 semaines, mais que la naissance a généralement lieu entre les 38e et 41e semaines de grossesse.

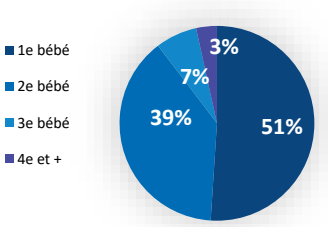


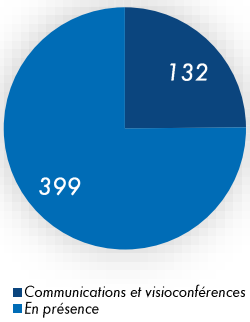
De plus, la durée de l'enfantement est aussi assez variable. Parfois, la naissance est si expéditive que l'accompagnante arrive en même temps ou après bébé, mais nous savons que c'est exceptionnel. En considérant que la plupart du temps, on demeure auprès des parents au lieu de naissance environ 1,5 heure après la naissance, la moyenne des présences lors de l'enfantement est de 19,5 heures, passant de 1 heure de présence, à près de 2 jours (avec relèves).

Les rencontres postnatales selon les besoins des familles

Rang du bébé dans la famille

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, la moitié des femmes que nous accompagnons n'en sont pas à leur premier enfant. Cette situation a un impact important sur leurs besoins de soutien et de référence vers les autres organismes en postnatal.





Soutien postnatal

Les familles qui en sont à leur premier enfant ont besoin de quelques rencontres en présentiel; celles qui ont d'autres enfants n'auront quelquefois besoin que de quelques échanges ou d'une seule rencontre pour faire un bilan, parfois même en virtuel.

Le nombre de rencontres postnatales en présence a donc varié de 1 à 4, pour une moyenne de 1,5 rencontre. À ces rencontres s'ajoutent 132 heures de communications diverses : visioconférences, appels téléphoniques et diverses messageries, pour un total de 531 heures de soutien postnatal.

531 heures
En postnatal

Il faut ajouter au temps de présence et de communication, toutes les heures que les accompagnantes ont passées à effectuer des recherches, à échanger entre elles pour s'entraider afin de bien s'outiller pour mieux soutenir les familles, les heures durant lesquelles elles ont parcouru les 14 590 kilomètres, le temps passé en autobus, en taxi, en vélo ou à pied pour se rendre aux domiciles des familles ou aux lieux de naissance (sans oublier toutes les heures qu'elles n'ont pas notées...). On sait avec certitude que le temps de bénévolat pour l'ensemble des accompagnements à la naissance dépasse largement les 3000 heures !

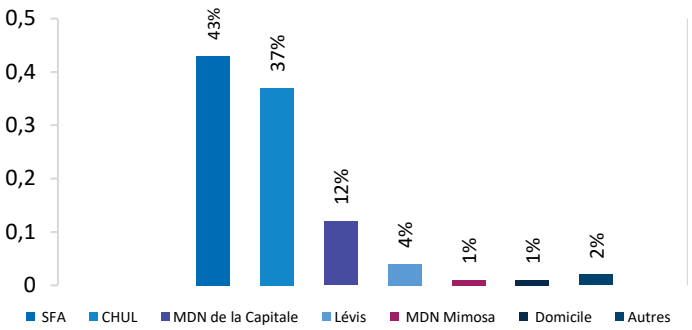
Bien que les rencontres devaient être en ligne, Marie-Eve crevait l'écran de compassion, de passion et d'écoute. Ses rencontres étaient bien préparées et bien structurées, elle savait aussi s'adapter à nos besoins. Elle était une présence malgré tout, une ancre à travers ce vide étrange, des suivis médicaux espacés et par téléphone à cause de la COVID qui sévissait toujours et malgré l'impossibilité de pouvoir rencontrer normalement nos parents et amis.
Merci infiniment Marie-Eve !
Il n'y a pas de mots assez fortspour exprimer ma reconnaissance envers cette personne et cet organisme, même si c'était durant une période où les contacts en direct étaient très limités et qu'elle ne pouvait être présente à l'accouchement.
Merci, vous êtes très précieuses !

Plus de 3000 heures
De bénévolat
Pour l'ensemble des
accompagnements à la naissance

Le portrait des familles que nous accompagnons

Les lieux de naissance où nous avons accompagné des familles

La majorité (77 %) des familles que nous accompagnons donnent naissance à leur enfant dans les 2 centres hospitaliers accoucheurs de la ville de Québec.
14 % des familles accompagnées ont bénéficié d'un suivi sage-femme et ont donné naissance dans une des 2 maisons de naissance ou à domicile.
Il nous arrive également d'accompagner des familles hors de la ville de Québec, parce que certaines de nos accompagnantes résident sur la Rive-Sud ou dans Portneuf.

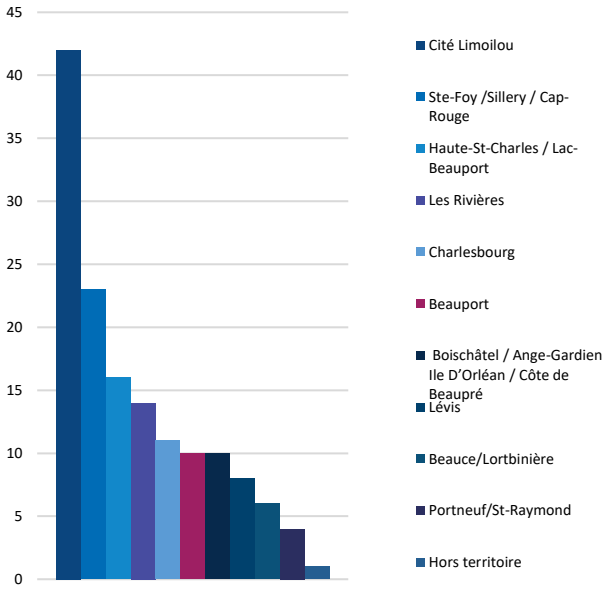


Les secteurs d'habitation des familles

Nous recevons de plus en plus de demandes d'accompagnement hors territoire. Sauf pour Lévis, le plus souvent nous refusons et tentons de les mettre en contact avec d'autres personnes ou organismes qui seraient en mesure de leur offrir le service.

Autour de la ville de Québec, nous arrivons parfois à répondre à ces demandes puisque certaines de nos accompagnantes habitent dans ces différents secteurs.

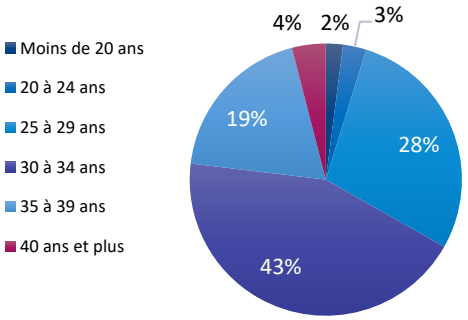
80 % des familles que nous accompagnons habitent la grande ville de Québec, 7 % l'est de la ville, 3 % l'ouest de la ville et 9 % de la Rive-Sud de Québec.



L'âge des femmes que nous accompagnons

Dans presque toutes les régions, les femmes du Québec choisissent d'avoir des enfants de plus en plus tard dans leur vie. Nous constatons cette même réalité avec les femmes que nous accompagnons.

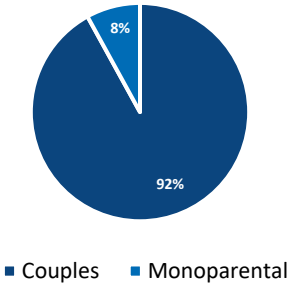
71 % des femmes que nous accompagnons ont entre 30 et 39 ans. Fait remarquable, nous avons accompagné 2 fois plus de femmes de plus de 40 ans que de moins de 20 ans.



Le statut des familles que nous accompagnons

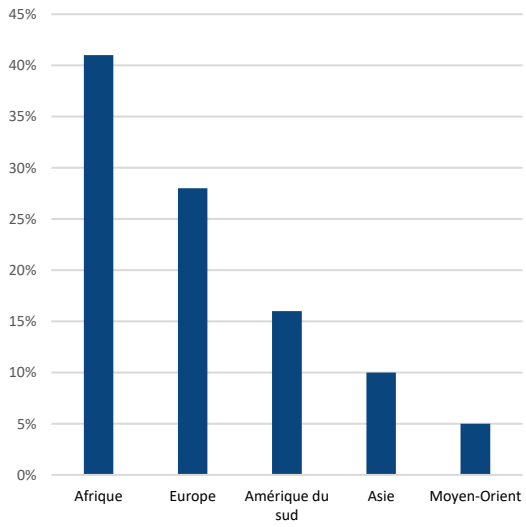
Contrairement à ce qu'on pourrait croire, la grande majorité des femmes que nous accompagnons vivent en couple. Seuls 8 % des femmes accompagnées étaient monoparentales.

Parmi les 92 % de femmes en couple avec l'autre parent, il est arrivé à quelques reprises que les conjoints de femmes nouvellement immigrées n'étaient toujours pas arrivés au pays pour diverses raisons. Elles se définissaient aussi comme étant en couple, même si nous considérions qu'il s'agissait de l'accompagnement de femmes seules.



Les familles venues d'ailleurs

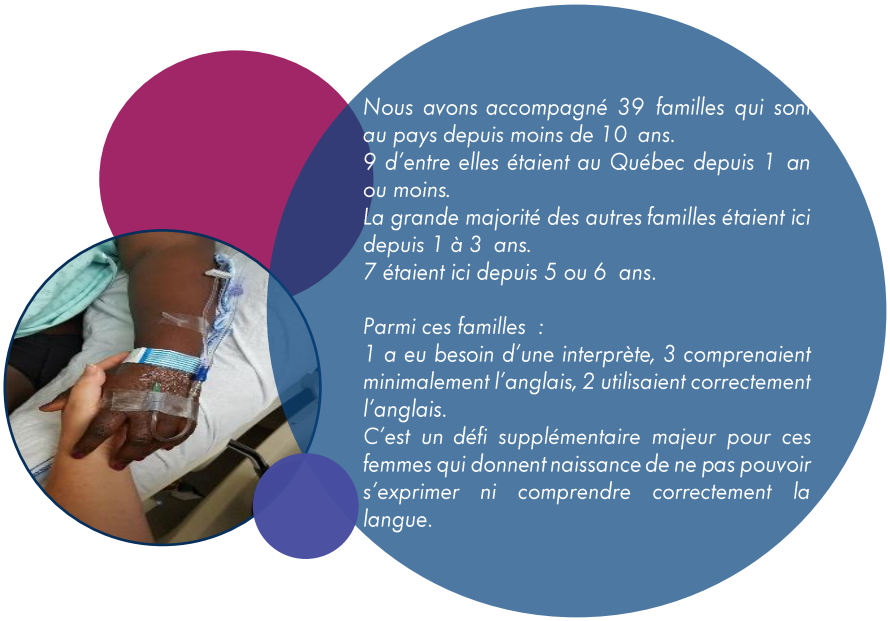
Être originaire d'ailleurs, immigrer par choix ou non, avoir à apprivoiser une autre langue, une autre culture, un système de santé différent et donner naissance à un nouvel enfant, souvent sans la famille et parfois même sans le conjoint, certaines sans RAMQ ni assurances, sont d'immenses défis.



Leur réseau social, la plupart du temps 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 habite le pays lui aussi, le conjoint doit rester auprès des autres enfants de la famille.

Les suivis médicaux et les pratiques sont bien différents dans leur pays d'origine et ceci est un vecteur de stress pour la plupart. La présence d'une accompagnante dans ces situations favorise la confiance, le bien-être et l'adaptation de ces familles.

Avec beaucoup de bienveillance, nous tentons d'aider ces femmes à comprendre ce qui leur sera proposé, les aider à se faire confiance, à exprimer leurs préférences et décisions et à bien vivre ce moment si important de leur vie pour en garder de bons souvenirs, plutôt qu'un traumatisme.



Nous avons accompagné 39 familles qui sont au pays depuis moins de 10 ans.
9 d'entre elles étaient au Québec depuis 1 an ou moins.
La grande majorité des autres familles étaient ici depuis 1 à 3 ans.
7 étaient ici depuis 5 ou 6 ans.

Parmi ces familles :
1 a eu besoin d'une interprète, 3 comprenaient minimalement l'anglais, 2 utilisaient correctement l'anglais.
C'est un défi supplémentaire majeur pour ces femmes qui donnent naissance de ne pas pouvoir s'exprimer ni comprendre correctement la langue.

L'impact de la présence d'une accompagnante sur les interventions médicales

En rencontrant les familles à plusieurs reprises en prénatal, l'accompagnante apprend à les connaître, elle reçoit des confidences, discute avec eux de leurs préférences, de leurs limites et de leurs choix. 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. Elle permet aux parents d'avoir une meilleure idée de ce qui pourrait les attendre lors de l'enfantement, de faire des choix ou de manifester des préférences. Et le moment venu, les familles peuvent mieux comprendre les événements qui surviennent et faire les choix qui leur conviennent ou avoir une meilleure compréhension des interventions nécessaires.

Certaines femmes désirent donner naissance sans aucune intervention médicale, le plus naturellement possible. D'autres choisissent d'avoir une péridurale ou encore savent à l'avance qu'elles subiront une césarienne. Nous les accompagnons toutes, sans égards à leurs préférences.

Lors des rencontres prénatales, le couple a établi avec l'accompagnante une relation de confiance et elles ont longuement parlé de ses idéaux, mais aussi de ses limites. C'est pourquoi sa présence encourage la femme à se mobiliser, l'aide à se motiver lorsque la douleur est moins supportable, lui propose des solutions et utilise diverses méthodes de soulagement de la douleur. Elle a aussi établi une relation complice avec l'autre parent et l'encouragera à poser dire ou faire ce qu'il faut pour aider sa conjointe. Sa présence aide à normaliser ou à comprendre ce qui arrive.

C'est pourquoi de nombreuses études démontrent que la présence d'une accompagnante lors de l'accouchement diminue considérablement les interventions non nécessaires.

Un des commentaires que nous recevons souvent après les naissances, c'est que les femmes ont eu l'impression de participer activement au travail, à l'accouchement et aux décisions qui ont été prises, plutôt que de les avoir subies.

La différence entre accoucher ou se faire accoucher.

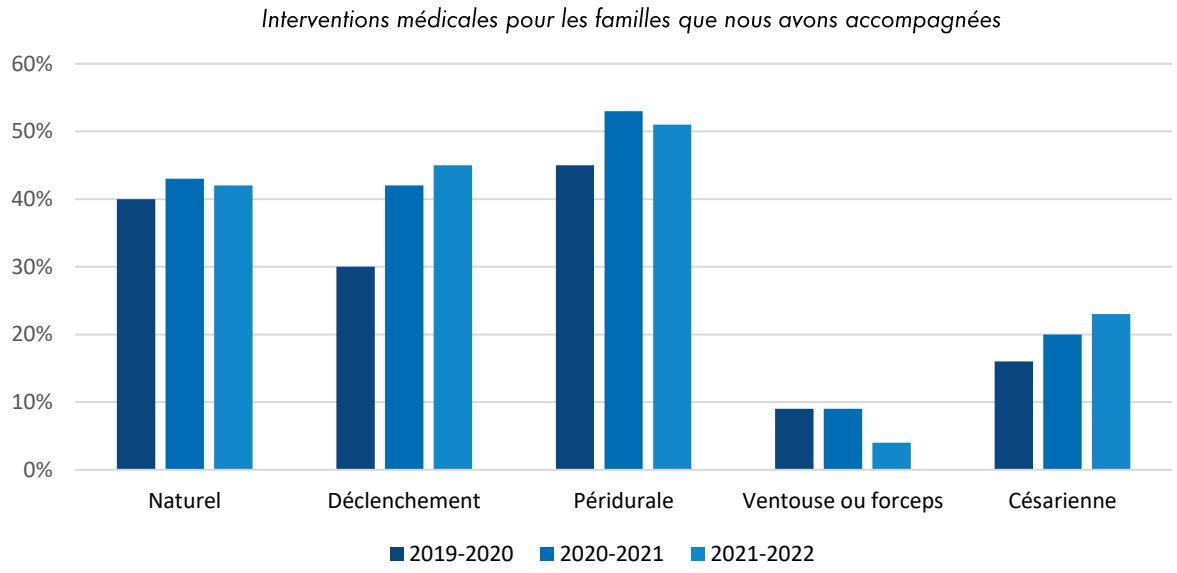
Les interventions pendant les naissances

Dans la prochaine section, nous vous présentons les données de l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) concernant les % de certaines interventions comme l'utilisation de la péridurale, le % des naissances instrumentées et celui des césariennes, pour la région de la Capitale nationale.*
Nous allons aussi présenter le % de ces mêmes interventions pour les 145 naissances pour lesquelles nous avons accompagné les familles. Nous savons que nous devons comparer ces chiffres avec prudence, mais à la lumière de ces observations, nous pouvons constater que la présence d'une accompagnante a un impact sur la diminution du recours aux diverses interventions et sur l'augmentation du nombre de naissances physiologiques, sans aucune intervention.

Selon l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS), le taux d'utilisation de la péridurale pour un accouchement vaginal dans la Capitale nationale (CN) en 2020-2021 est de 80 %.*
Pour cette même année, 53 % des femmes ayant bénéficié du soutien d'une accompagnante ont eu recourt à une péridurale. En 2021-2022, c'est 51 %.

Toujours selon l'ICIS, le taux de naissances instrumentées (ventouse ou forceps) est à 11 % en 2021-2022 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 plus bas à 9 % pour la même année et de 4 % en 2021-2022.

En ce qui concerne le taux de césariennes, dans la capitale en 2019-2020 et en 2020-2021, le total pour toutes les naissances était de 27 % pour les 2 années.
Pour les femmes que nous avons accompagnées, il a un peu augmenté chaque année depuis 3 ans, passant de 16 % en 2019-2020, à 20 % en 2020-2021 et à 23 % en 2021-2022.



Malheureusement, nous n'avons pas l'information concernant le pourcentage de naissance complètement physiologique, sans aucune intervention selon les lieux de naissance.
Nous n'avons pas accès aux taux de déclenchements. Pour cette dernière donnée, il serait intéressant que l'ICIS en fasse une mesure, car nous constatons une nette augmentation, passant de 30 % en 2019-2020, puis à 42 % en 2020-2021 et à 45 % en 2021-2022 parmi les femmes que nous avons accompagnées.
Il serait aussi intéressant de comparer le nombre d'interventions (péridurales, ventouses, forceps, césariennes, etc.) pour les femmes qui vivent un déclenchement par rapport à celles dont l'accouchement démarre spontanément. Nous n'avons aucune donnée pour valider nos impressions.

*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 * ». (Aucune nouvelle politique de périnatalité n'ayant été publiée depuis)*

> *« 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... » **

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

**Politique de périnatalité 2008-2018, un projet porteur de vie, MSSS*

Les ententes de don

Lorsque les parents font une demande d'accompagnement, ils ne sont pas facturés. Nous établissons avec eux une entente de don en tenant compte du revenu annuel familial et du contexte 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 aux familles à faible revenu. Plusieurs ne peuvent rien débourser pour le service, mais certains nous envoient tout de même un petit montant symbolique, 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.

Au fil des années, certaines familles continuent à soutenir le Collectif les Accompagnantes par des dons annuels pour lesquels ils reçoivent un reçu de charité qui leur permet d'obtenir un crédit d'impôt. Nous tenons à remercier ces familles qui nous aident à maintenir ce service très accessible pour toutes les familles.

21 familles ont eu accès gratuitement à leur accompagnante et 10 familles nous ont fait parvenir un don symbolique.

Les 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. L'information ayant très rapidement circulé dans le milieu, nous avons observé une augmentation importante des inscriptions pour les mois suivants puisque presque partout au Québec, les cours prénataux avaient cessé.
Nous souhaitions reprendre ces ateliers en présence cette année ou même offrir les 2 formules, mais la pandémie s'est poursuivie et il nous était impossible de réunir plusieurs couples dans notre salle tout en respectant les mesures sanitaires.

À l'automne 2021, alors que des cours prénataux ont repris un peu partout au Québec, nous avons remarqué une baisse du nombre d'inscriptions.

Nous avons tout de même animé un groupe de 3 rencontres par mois. 140 personnes y ont assisté, dont 64 couples et 12 femmes monoparentales.

Nous avons permis à 12 personnes d'y assister gratuitement puisque leur situation financière les aurait empêchés de s'y inscrire.

Puisque nous étions en télétravail, mon conjoint et moi avions beaucoup de réunions en visioconférence. Nous manquions de motivation, le premier samedi matin, pour s'assoir encore devant un écran afin de commencer les ateliers de préparation à la naissance en virtuel.
Mais l'animatrice était chaleureuse et dynamique, elle était d'une grande présence, elle avait une belle écoute pour nos questions et commentaires, malgré l'écran...
Elle a réussi à créer un esprit de groupe et nous avions hâte aux 2 rencontres suivantes.
Nous aurions pu en prendre plus...
Ça nous a été très utile. Mon conjoint savait quoi faire et s[illegible] compétent, ça m'a beaucoup aidé.

Léo, Paul et moi vous en remercions.

Les cours particuliers de préparation à la naissance

Cette année, nous avons offert 10 cours particuliers

Avant la pandémie, ce service était davantage utilisé par des familles dont l'horaire était atypique, pour des femmes en grossesse à risque ou des personnes qui ne maîtrisaient pas suffisamment le français pour assister aux ateliers en groupe. Nous avions donc quelques demandes par année.

L'an dernier, plusieurs couples ressentaient le besoin de recevoir un enseignement personnalisé, et surtout, en personne ! Ce service a donc connu une hausse importante.

Cette année ce sont 9 couples et une femme non francophone qui ont bénéficié de ce service de préparation à la naissance plus individualisé. 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 par la Santé publique et mieux répondre à leurs besoins et préoccupations plus spécifiques.

Comme j'étais en retrait préventif et que nos familles habitent sur la Côte-Nord, je rencontrais peu de gens et je me sentais très isolée. J'avais besoin de préparation à la naissance avec une vraie personne, dans la même pièce que moi. Cette préparation dans vos locaux, m'a grandement aidé à me préparer pour la naissance de Charlotte, mais encore plus, ça m'a aussi aidé à sortir de mon isolement et à aller vers d'autres services et d'autres organismes.
Merci- xxx

Le groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement »

Depuis plusieurs années, notre clientèle, ainsi que beaucoup d'autres femmes, nous exprime qu'avoir donné naissance à leur enfant n'a pas été le plus beau jour de leur vie. La guérison de leur accouchement, bien au-delà de la blessure physique, est souvent longue et difficile pour elles.

Le groupe de soutien « J'ai mal à mon accouchement » (JMAMA) est un groupe fermé pour 4 à 6 participantes, qui permet à ces femmes d'évoluer ensemble pendant 6 rencontres afin de tenter de faire la paix avec leur histoire. 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.

Ce groupe n'a jamais cessé d'être offert en présence, puisqu'il n'est pas conçu pour être offert en ligne. Nous avons limité chaque groupe à 5 participantes afin de respecter la distanciation, et organisé notre matériel pour que chacune ait son propre bac tout au long de la session. Même si, avec le groupe de janvier 2022, nous avons choisi de retarder de quelques semaines le début des rencontres, nous avons encore cette année animé 3 groupes de 5 participantes, un au printemps 2021, un à l'automne 2021 et un à l'hiver 2022.

En 2021-2022,
15 femmes ont participé
aux
3 groupes de soutien

La naissance de mon premier enfant a été longue et s'est terminée en césarienne. Je me suis sentie soutenue que par des interventions.
Lorsque j'ai été enceinte de bébé 2, j'ai obtenu un suivi sage-femme et utilisé les services d'une accompagnante pour être bien préparée. Tout a bien été, le travail a progressé régulièrement et assez rapidement, mon conjoint avait une grande confiance en moi et mon accompagnante était juste assez présente dans les moments plus intenses ou de découragement.
Puis après la naissance, j'ai fait une hémorragie importante et on a dû me transférer à l'hôpital où j'ai été mal reçue. J'ai subi des paroles et des gestes violents à un tel point que j'ai porté plainte et que ça a été retenu! J'avais l'impression que ça m'avait fait du bien, pensant que cette résidente qui a eu un blâme n'agirait plus ainsi. Pourtant, quand le projet d'un 3e bébé a fait son chemin, j'ai réalisé que j'avais de grandes peurs. Sur les conseils de mon accompagnante (de bébé 2) je me suis inscrite à JMAMA. Je ne croyais pas que ça me ferait autant de bien, que ça me permettrait de faire la paix avec nos histoires et me reconnecter avec le beau de ces 2 naissances. Lors de la naissance de bébé 3, avec l'appui de mon conjoint, de mon accompagnante et de mes sages-femmes, j'étais en paix, fière, forte et confiante. Tout s'est déroulé normalement et bébé 3 est né dans la douceur et l'amour. Grâce à l'accompagnement et à ce merveilleux groupe, j'ai fait la paix avec mon vécu. Et je me sens plus forte de ces expériences.
Merci au Collectif pour vos merveilleuses accompagnantes et ce service JMAMA si essentiel à la guérison des naissances traumatisantes.

Les Dîners-causeries

Ce service a évolué et s'est transformé avec les besoins et les réalités des femmes enceintes entre mars 2020 et avril 2022. Dès le début de la pandémie, nous avons senti la détresse, l'isolement, l'inquiétude et les questionnements des femmes enceintes. Nous avons rapidement mis en place en avril 2020 un café-rencontre virtuel informel qu'on a nommé « Donner la vie en temps de pandémie » pour permettre à ces femmes de partager, d'échanger, mais surtout de poser des questions et d'avoir l'heure juste sur l'évolution de la situation pandémique en périnatalité. Après la pause estivale, le service a repris à l'automne.

À l'hiver 2021, nous croyions que le besoin des femmes enceintes de se réunir, d'échanger et d'obtenir des réponses à leurs questions allait au-delà de la pandémie. C'est devenu un « Café-rencontre prénatal » virtuel. Un lieu où les questions sur la pandémie, son impact sur la grossesse et les services étaient présents, mais aussi pour toutes les questions qui concernent les maux et réalités de la grossesse.

À l'automne 2021, nous avons senti un essoufflement de la participation au service.

Au début de l'hiver 2022, nous avons questionné des femmes enceintes et d'anciennes participantes qui nous ont mentionné que la formule café-rencontre, de 13h à 15h30 les lundis ne concordait pas avec leur horaire de travail, mais que le besoin d'échanger entre femmes enceintes était toujours présent.

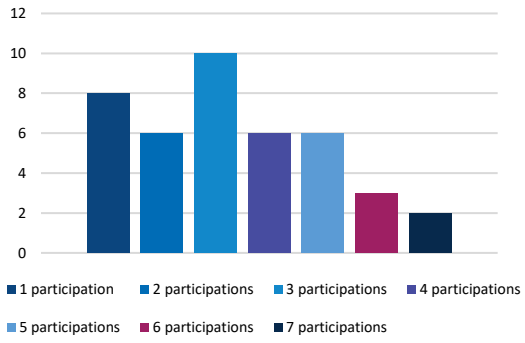
En février 2022, nous avons mis en place un « Dîner-causerie prénatal » virtuel, qui a lieu tous les vendredis de midi à 13h30. Ainsi, les femmes qui n'ont pas commencé leur congé peuvent se joindre au groupe pendant la pause dîner. Nous croyions avoir trouvé une formule qui pourra se poursuivre au-delà de la pandémie, qui permet aux femmes sur le marché du travail ou non d'y assister. C'est pourquoi, à moins d'une activité circonstancielle, la formule restera virtuelle.

Et puisque nous travaillons en partenariat avec Les Relevailles, nous encourageons les femmes de poursuivre en participant aux cafés-rencontres postnataux offerts par cet organisme très complémentaire au notre.
Entre le 1er avril 2021 et le 31 mars, il y a donc eu 3 groupes et 41 femmes y ont participé :

- *De janvier 2021 jusqu'à la mi-juin 2021 : « Donner la vie en temps de pandémie »*
- *De septembre à décembre 2021 : « Café-rencontre prénatal »*
- *De février 2022 à... juin 2022 : « Dîner-causerie prénatal »*

Au-delà de la participation à ces dîners-causeries et des réponses aux besoins des participantes, plusieurs situations nous ont touchées et nous ont démontré l'importance de ce groupe :

- *Certaines ont formé une conversation Messenger pour pouvoir échanger entre les rencontres*
- *Quand certaines d'entre elles ont vécu des situations plus difficiles, les participantes au groupe du moment ont préparé des repas et ont fait des courses pour elles*
- *La plupart d'entre elles sont venues présenter leur nourrisson*
- *Plusieurs ont poursuivi ensemble avec le groupe postnatal des Relevailles*
- *Plusieurs se sont organisé des activités en pré, puis en postnatal*
- *Des amitiés se sont créées*



Nous sommes très fières de la mise en place de ce service, car il y a peu de lieu d'échange et de partage pour les femmes avant la naissance de leur enfant. Mais surtout, nous sommes fières d'avoir été à l'écoute des besoins changeants et d'avoir su nous adapter pour mieux y répondre.

La formation « Devenir accompagnante à la naissance »

Devenir accompagnante à la naissance nécessite d'abord du savoir-être, une très bonne qualité de présence et d'écoute, une capacité à respecter le rythme et les choix de chaque famille, etc. Pour ce faire, il faut savoir mettre de côté certains de ses propres idéaux...

Pour devenir accompagnante sont aussi essentielles certaines connaissances au sujet de la physiologie de l'accouchement, des méthodes de soulagement de la douleur, des interventions médicales, ainsi qu'une bonne compréhension de son rôle spécifique et non médical à travers tous les intervenants qui gravitent autour des femmes enceintes.

Notre formation de base pour devenir accompagnante à la naissance est offerte depuis la création de notre organisme puisqu'il faut former nos accompagnantes. Elle a évolué au fil des années, elle s'est adaptée aux changements sociaux. Elle a été ouverte à d'autres personnes qui, sans nécessairement vouloir devenir accompagnantes au Collectif, souhaitaient par exemple offrir ce service en privé ou dans une autre région du Québec ou encore bonifier leurs connaissances ou leurs réflexions au sujet de la périnatalité comme pour certaines ostéopathes ou physiothérapeutes.

D'une durée de 45 heures, elle s'échelonne sur 6 journées, en présentiel évidemment.

En avril 2020, nous avons dû annuler une première cohorte à cause de la pandémie et plusieurs autres n'ont pu être offertes dans les mois qui ont suivi, puisque le respect des mesures sanitaires ne nous permettait pas de la donner dans sa forme actuelle avant l'automne 2021.

En novembre, nous avons enfin pu offrir la formation. 5 femmes y ont participé et 4 ont joint le Collectif. En janvier, nous avons dû annuler la formation prévue, alors que la contagion de la COVID faisait rage et qu'il nous était impossible de nous regrouper. En mars, nous avons créé un nouveau groupe et 7 femmes y ont assisté, dont 3 se sont ajoutées à notre équipe d'accompagnantes.

Pendant cette période, nous avons commencé à modifier la formation afin de pouvoir l'offrir en ligne. Mais avec une toute petite équipe de 2 travailleuses permanentes, qui devaient adapter tous les autres services, soutenir les accompagnantes et s'adapter au télétravail, cette tâche s'est avérée colossale et difficile à accomplir. Le travail d'adaptation pour une éventuelle formation en ligne ou hybride avance, mais il n'est pas terminé. Une partie importante a été effectuée à l'été 2021 par le tournage de différentes capsules. Grâce à une aide financière de Desjardins, il nous a été possible de réaliser des tournages chez Kova production. Plusieurs de nos accompagnantes et certains parents et amis ont bien voulu devenir actrices et acteurs le temps d'un ou de plusieurs tournages et 2 de nos accompagnantes, Joanie Sanfaçon et Marie-Eve Trudel, ont été les narratrices et animatrices des capsules théoriques.
Mylène Boulette, qui était responsable des services aux familles, a organisé le projet, planifié, scénarisé et coordonné ces tournages. Elle a travaillé en collaboration avec nos accompagnantes impliquées dans l'animation de notre formation et elle a aussi été soutenue par Louis Maltais et Jessie Lapointe, tous les deux sages-femmes pour certains contenus.

Nous tenons à les remercier, car même si nous connaissons la matière enseignée, préparer et scénariser des tournages ne sont pas des tâches qui s'improvisent facilement.

Nous avons maintenant des capsules dont la durée varie entre 3 et 10 minutes

- *1 capsule d'ouverture et de bienvenue*
- *1 capsule de présentation*
- *10 capsules d'information plus théoriques : La grossesse, La fin de grossesse et le début du travail, Les phases de l'enfantement, Les hormones de l'accouchement, Le rôle de la douleur, Les dystocies du travail, Les interventions médicales partie 1 et partie 2*
- *10 portraits et témoignages d'accompagnantes au Collectif*
- *15 capsules pour des mises en situation : 7 sur la communication et 8 qui simulent un moment d'accouchement.*

Des Jeux-questionnaires ont aussi été créés afin de permettre aux participantes de valider leur compréhension des enseignements.

Nous intégrons graduellement ces capsules à la formule actuelle qui évolue progressivement. La nouvelle version de notre formation « Devenir accompagnante à la naissance » évoluera 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.

CAPSULES D'INFORMATION THÉORIQUES

ANIMATRICES. COMÉDIENS : ACCOMPAGNANTES ET PARENTS

PORTRAITS D'ACCOMPAGNANTES

Desjardins

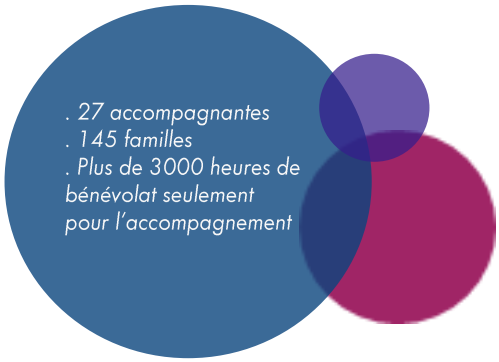
KOVA. Production

La vie associative et démocratique

Il y a tout un processus à parcourir avant de pouvoir se joindre à l'équipe du Collectif à titre d'accompagnante à la naissance. Elles doivent suivre notre formation « Devenir accompagnante », se soumettre au processus de sélection, démontrer qu'elles partagent nos valeurs et adhèrent à notre mission. Lorsqu'elles sont admises, la formation se poursuit de manière pratique par des observations avec des accompagnantes d'expérience et par la suite elles sont supervisées pour quelques accompagnements.

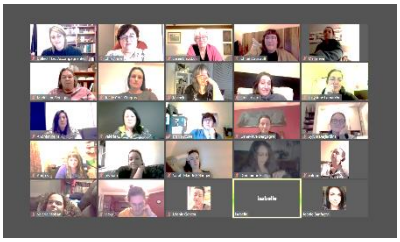
Il est important de mentionner que nos accompagnantes sont toutes des bénévoles. Elles ont un autre emploi et une famille... Ce sont des femmes au grand cœur, généreuses de leur présence et surtout de leur temps. Nous les encourageons à faire un minimum de 3 accompagnements par année. Certaines se limitent à 3 et d'autres en font plus de 20 annuellement. Chaque accompagnement implique quelques rencontres prénatales au domicile des familles, la disponibilité 24 h/24 pour être présente auprès des accompagnés lors de la naissance, puis quelques rencontres postnatales dans les semaines qui suivent la naissance.

Elles ont un grand sentiment d'appartenance et la majorité œuvre au sein du Collectif plus de 5 ans. Plusieurs accompagnantes sont au Collectif depuis plus de 10 ans et l'une d'entre elles est avec nous depuis 15 ans! Malheureusement, la pandémie a affecté le nombre d'accompagnantes, puisque plusieurs nous ont quittés, n'étant plus à l'aise d'offrir le service dans ce contexte bien particulier, pour de nouveaux projets ou pour aller vivre ailleurs. Ne pouvant offrir la formation, nous ne pouvions avoir de relève. À un certain moment cette année, nous n'étions que 27 accompagnantes et pourtant c'est l'année où il y a eu le plus de demandes de jumelage et le plus d'accompagnements effectués dans toute l'histoire du Collectif.



Heureusement, avec la reprise de la formation « Devenir accompagnante », nous avons recruté 7 nouvelles accompagnantes. Comme la fin de l'année correspond à de nouveaux départs, nous sommes 30 accompagnantes au 31 mars.

Nous ne sommes pas que plusieurs accompagnantes, nous sommes une belle et grande équipe ! Elles ont démontré une disponibilité exceptionnelle et une solidarité extraordinaire afin d'éviter que des familles se retrouvent sans accompagnante lorsque l'une d'elles était atteinte de la COVID ou qu'un membre de sa famille l'était.



Les réunions mensuelles

Afin de leur permettre de bien se connaître, d'échanger entre elles, de partager leurs histoires et de se soutenir, nous encourageons les accompagnantes à assister à nos réunions mensuelles. Pour des femmes tissées serrées, se rencontrer en visioconférence n'était pas leur premier choix. Pourtant elles étaient là, impliquées et disponibles les unes pour les autres.

Les autres implications de nos bénévoles

Plusieurs d'entre elles se sont aussi impliquées dans divers comités tels que le comité de sélection des nouvelles accompagnantes et le comité de mise à jour de la formation d'accompagnante. D'autres se sont impliquées à la mise en place d'une nouvelle plateforme de suivi client ou en venant donner un coup de main au bureau. 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.

La gestion et l'administration

Les employées

Au Collectif, 2 personnes travaillent à temps plein : la coordonnatrice générale et la responsable des services aux familles. Depuis l'an dernier, une adjointe aux services à temps partiel s'est jointe à l'équipe.

Cette année a été marquée par une hausse importante des demandes d'accompagnement, une diminution du nombre d'accompagnantes disponibles, une difficulté d'en former de nouvelles et l'évolution de la nouvelle version de la formation avec en toile de fond, les hauts et les bas de la COVID. Ce contexte a donc demandé beaucoup de travail pour pouvoir jumeler correctement les familles.

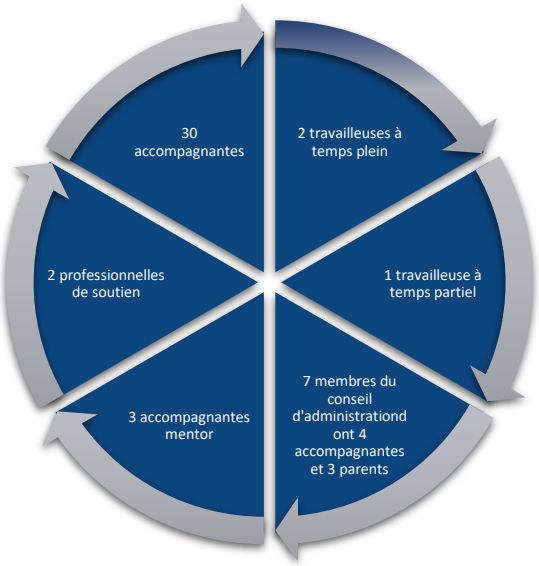
Le télétravail était bien intégré, les règles sanitaires concernant la place de l'accompagnante lors des naissances étaient beaucoup mieux établies, mais il y a eu encore beaucoup à gérer concernant la pandémie : les permissions de circuler pendant les couvre-feux, les confirmations que nos bénévoles sont des accompagnantes reconnues, obtenir l'assurance qu'elles étaient correctement vaccinées et la gestion des cas de COVID parmi nos accompagnantes et/ou dans leur famille. Tout ceci s'ajoutait aux tâches liées au projet de refonte de la formation qui devait avancer en même temps.

La capacité d'adaptation était toujours au rendez-vous, mais la pression était encore grande cette année et nous avons senti un essoufflement chez nos travailleuses.

De plus, cette année, la responsable des services aux familles a choisi d'aller relever de nouveaux défis. Nous remercions très sincèrement Mylène Boulette pour ses près de 20 années d'implication au Collectif : elle aura d'abord et toujours été une accompagnante à la naissance, puis membre du conseil d'administration, présidente du conseil d'administration, puis responsable des services aux familles. Elle a beaucoup offert au Collectif : sa créativité, sa rigueur et son humanité. Bonne route, Mylène !

Ainsi, en mars 2022, nous avons intégré une nouvelle responsable des services aux familles. Stéphanie Viger se joint à notre équipe! Bienvenue parmi nous.

En 2022, Le Collectif Les Accompagnantes, c'est :



Les participations et les partenariats

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

La périnatalité à Québec, ce sont plusieurs organismes communautaires et un réseau de la santé. Il est important pour nous de respecter la mission et les mandats de chacun, de diriger et d'orienter les familles qui ont des besoins vers les organismes qui offrent les services appropriés. C'est pourquoi il est important que les organismes se connaissent bien les uns les autres.

Au printemps 2021, des offres de financement du MSSS en périnatalité nous ont fait réaliser que les organismes ne se connaissaient pas tous très bien et que nous devions travailler mieux ensemble. En discutant avec d'autres organismes, nous avons ressenti le besoin de nous réunir et de créer un espace d'échange en périnatalité. Nous avons fait appel au CIUSSS afin qu'une table de concertation en périnatalité soit mise en place et qu'une organisatrice communautaire en fasse la coordination, ce qui a été accepté. Ensemble, nous avons donc travaillé à recruter des membres, à définir ce qu'était la périnatalité pour nous, à réfléchir à nos besoins et au mandat de cette table. C'est aujourd'hui plus de 30 organismes de la région qui en sont membres. Le Collectif est un membre de l'exécutif au sein de cette table.

La pandémie a favorisé une meilleure communication et plus de travail de collaboration avec les centres hospitaliers lorsque les règles sanitaires changeaient et aussi lorsque des familles avec des besoins particuliers qui nécessitaient la présence d'une accompagnante malgré les mesures sanitaires. Nous souhaitons maintenir et améliorer cette collaboration.

Depuis 1995, nous avons des locaux communs 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.

Depuis 2015, la coordonnatrice est membre active du « Comité santé des femmes et violences faites aux femmes » coordonné par le RGF-CN avec 5 autres organismes. http://www.rgfcn.org/sante/

Depuis 2015, la coordonnatrice est membre de L'ÉDIQ https://www.ediq.ulaval.ca/ et avec eux, nous avons enregistré un balado sur « L'accouchement en contexte d'immigration » https://anchor.fm/lediqenbalado/episodes/Laccouchement-en-contexte-dimmigration-e1b06g8/a-a70behp

Nous sommes un membre actif du nouveau Centre de périnatalité sociale « Le Lotus » coordonné par Le service de Référence en périnatalité sociale pour les femmes immigrantes de Québec. Avant l'embauche de la nouvelle responsable des services aux familles, c'est l'adjointe au service qui a participé aux rencontres et collaboré avec eux. Cette nouvelle ressource a été mise en place pour les femmes très démunies qui, malheureusement, sont souvent isolées, qui peinent à trouver un suivi médical pendant la grossesse, à obtenir des ressources d'aide et de soutien et parfois même le matériel nécessaire pour accueillir leur enfant à naître. https://www.servicedereference.ca/programme-1

Nous travaillons à devenir membres avec un statut particulier de l'AQD. Ce projet devrait se concrétiser en tout début d'année. https://aqdoulas.com/

Nous sommes aussi membres des regroupements suivants :
Regroupement des Organismes Communautaires de la région 03 http://www.roc03.com/
Regroupement des Groupes de Femmes de la Capitale Nationale http://www.rgfcn.org/fonctionnement/
Regroupement provincial Naissance Respectée http://naissance-renaissance.qc.ca/
Regroupement des Organismes Communautaires Familles de la région 03
https://regroupementocf03.com/qui-sommes-nous/

Nous avons un partenariat avec l'Établissement de détention de Québec afin d'accompagner des femmes qui sont enceintes pendant leur incarcération. Même si depuis la pandémie, nous n'accompagnons pas ces femmes, car les visites sont très limitées, nous maintenons un partenariat.

Le conseil d'administration

Cette année, le Conseil d'administration était composé de 4 accompagnantes et de trois parents utilisateurs.

Sur fond de pandémie et des conséquences de celle-çi sur nos services, les membres du Conseil d'administration ont réfléchi et travaillé tout au cours de l'année afin et de supporter l'équipe et d'assurer la consolidation de l'organisation.

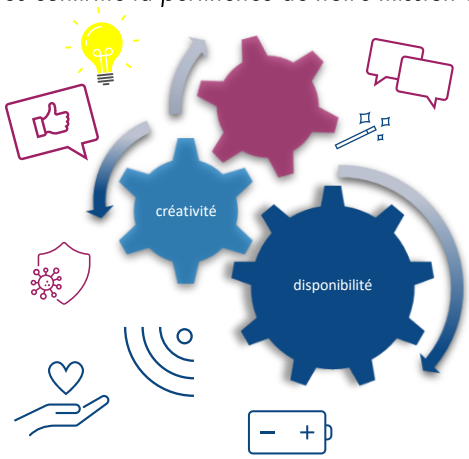
Ainsi, selon les priorités votées par l'assemblée générale des membres, l'action du CA a visé à maintenir la santé globale de l'organisation et des travailleuses, à consolider l'organisation en développant différents outils et en bonifiant les conditions de travail et à développer une vision du développement à long terme afin de maintenir notre compétitivité.

Au-delà des rencontres mensuelles du conseil, les membres ont donné de nombreuses heures, chacun dans leur champ d'expertise, contribuant ainsi à l'évolution des dossiers et prenant parfois le relais pour supporter les employées lors des périodes de manque d'effectif.

Soulignons particulièrement :

- *La rédaction d'une nouvelle politique de travail avec ajouts de congés sociaux et d'un programme d'assurances collectives*
- *La contribution importante au développement d'une formation en ligne pour les futures accompagnantes*
- *Le processus d'embauche de la responsable des familles*
- *La saine gestion financière*
- *La gestion des données*

Une année 2021-2022 qui aura été exigeante, comme pour bien des organisations.
Une année 2021-2022 qui laisse entrevoir de belles perspectives de croissance et de développement sur la base d'une organisation plus solide.
Une année 2021-2022 qui nous confirme la pertinence de notre mission et nous inspire à poursuivre notre engagement.



Le 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 Dîners-causeries ou le groupe « J'ai mal à mon accouchement ». De plus, certaines familles continuent à nous soutenir financièrement au fil des années. Grâce à elles, d'autres familles à très faible revenu peuvent bénéficier de nos services gratuitement.

Le CIUSSS, par le programme PSOC, pour notre financement de base et pour un autre financement pour des services spécifiques en périnatalité.

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 la refonte de notre formation « Devenir accompagnante ». Ce financement nous a permis de collaborer avec une équipe de production afin d'enregistrer des capsules de formation.

Merci