

GRANDIR ENSEMBLE

Rapport d'activités 2025-2026

CENTRE DE
RESSOURCES
POUR HOMMES



Saguenay-Lac-Saint-Jean

LORSQU'UN HOMME AVANCE,

c'est toute la
communauté
qui progresse



WWW.CRHOPTIMUM.CA



[@CRHOPTIMUMSLSJ](https://www.facebook.com/CRHOPTIMUMSLSJ)



[@CRHOPTIMUM](https://www.instagram.com/CRHOPTIMUM)

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Toute reproduction, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation préalable du Centre de ressources pour hommes Optimum du Saguenay-Lac-Saint-Jean.



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidence	2
Mot de la direction	3
Qui sommes-nous	4
Philosophie de mission et de services	6
L'enracinement dans la communauté	7
30 anniversaire	11
Notre équipe	12
Sur le terrain	19
Des Maisons Oxygène en mouvement	21
Notre année en chiffres	23
Nos sources de financement	26
Nos projets futurs	27
Remerciements	28
Annexes	32



MOT DE LA PRÉSIDENCE

Je tiens d'abord à souligner l'excellent travail effectué par les employés(es) de nos centres de ressources et de nos Maisons Oxygène de Dolbeau-Mistassini, Roberval et Alma. Je sais que je ne vous vois pas souvent, mais je sais par votre directeur que vous faites un excellent travail et que vous avez le bien-être des humains à cœur. Merci!

Je tiens aussi à remercier notre directeur général, M. Sébastien Ouellet, qui s'occupe du bien-être de nos employés(es), pour que ceux-ci bénéficient d'un lieu de travail adéquat et convivial. Qui s'assure d'avoir une équipe heureuse et soudée. Je tiens aussi à souligner le travail qu'il effectue depuis des années, comme si c'était le premier jour, toujours aussi optimiste et confiant. Cherchant toujours à optimiser nos services et à développer ceux-ci dans notre région.

Il est important de mentionner que nous avons fait dernièrement l'acquisition d'un bâtiment adjacent à notre centre de Roberval et que celui-ci deviendra la Maison Oxygène de Roberval. Un dossier simple, mais qui demanda beaucoup de patience. Il ne faut pas oublier le développement futur de nos services au Saguenay, depuis des années que nous en parlons. Ce sera un gros dossier avec des décisions qui doivent tenir compte des facteurs économiques et humains. Nous savons, nous les membres du CA, que Sébastien est la personne pour mener à bien ce projet.

Merci aux membres du CA, Stéphanie, Safia, Christian, Bruno et Pierre pour votre implication. Je suis toujours émerveillé de voir des personnes avec de si grandes connaissances, prendre le temps de partager celles-ci. Grâce à vous, notre CA est diversifié et efficace.

Merci à tous!

- Frédéric Simard



MOT DE LA DIRECTION

L'année 2025-2026 aura été une année de pleine croissance. Croissance dans nos équipes, dans nos chiffres d'usagers, mais surtout dans notre capacité collective à répondre avec plus de justesse aux besoins des hommes et des pères de notre région.

Notre président l'a dit avec ses mots sincères : cette organisation avance parce que des personnes y mettent leur cœur, chaque jour. L'intégration de notre nouvelle coordonnatrice clinique à Alma en est un bel exemple. Son arrivée ajoute au leadership clinique déjà existant dans notre super équipe de coordonnatrices, et dont nos services ont besoin pour continuer de grandir dans la qualité.

Cette année a aussi été celle d'une croissance qui déborde dans le bon sens du terme. Nos équipes ont su s'adapter avec résilience à des espaces devenus trop étroits pour notre réalité. Les chantiers arrivent : agrandissement et rénovation à Dolbeau-Mistassini, rénovations majeures au 400 Boivin à Alma pour réunir tous nos services sous un même toit. En parallèle, nous avons doublé notre capacité d'hébergement à Alma, passant de 3 à 6 chambres, le double de pères et d'enfants qui pourront trouver refuge et accompagnement. Et comme notre président l'a souligné, l'acquisition d'un immeuble à Roberval ouvre maintenant la voie à une troisième Maison Oxygène.

Et puis, il y a eu le 30e anniversaire. Ce soir-là, j'avais l'impression de contempler un grand jardin dont les racines plongent dans 30 ans d'histoire, nourries par le courage, la solidarité et la foi en l'humain. Fondateurs, bénévoles, administrateurs, employés, partenaires, chacun a joué un rôle, certains pour un moment, d'autres pour des années, mais tous ont ajouté leur pierre à l'édifice. Nous en sortons grandis et résolument tournés vers l'avenir; dont le développement de futurs services au Saguenay, que nous aborderons avec méthode et audace.

Merci à toutes celles et ceux qui accompagnent cette mission. Que vous soyez administrateur-riche, employé-e, partenaire, bénévole, usager ou donateur-riche, votre présence dans ce grand jardin collectif fait toute la différence.

- Sébastien Ouellet

QUI SOMMES-NOUS?

Chaque année, des hommes franchissent notre porte. Mais ce qu'ils trouvent n'est pas seulement un service.

Ils trouvent un espace pour parler sans être jugés. Un lieu pour reprendre pied. Un accompagnement professionnel, enraciné dans la réalité masculine d'aujourd'hui.

Depuis 1995, notre organisme agit comme point d'appui, levier de transformation et acteur incontournable en santé et bien-être des hommes au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

NOTRE MISSION SOCIALE

Offrir directement et de manière concertée un éventail de services d'aide adaptés aux besoins des hommes dans leurs diverses réalités masculines.

NOTRE VISION

Nous souhaitons être un leader régional reconnu en prévention, promotion et intervention sur la santé et le bien-être des hommes de la région, avec comme priorité ce qui touche la vulnérabilité masculine et les enjeux masculins de sécurité pour soi ou pour autrui.

LES ACTIONS QUI FONT LA DIFFÉRENCE



Organiser des services centrés sur la valorisation de la demande d'aide chez les hommes en difficulté



Reconnaître la difficulté accrue chez les hommes à consulter des services d'aide



Promouvoir l'organisme et ses services en s'adressant aux hommes en difficulté, en détresse ou en situation de vulnérabilité, sans mentionner de problématiques stigmatisantes



Offrir des services priorisant la création d'un lien de confiance rapide



Favoriser une démarche de réappropriation de l'autonomie des hommes



Contribuer à une transformation sociale visant à ce que les hommes s'émancipent des enjeux de socialisation masculine traditionnelle, en se façonnant leur propre identité en fonction de leurs valeurs, pour se réinvestir positivement en tant que citoyen dans leur communauté



Miser sur le potentiel de réhabilitation sociale de chaque citoyen

816

hommes
accompagnés

44

demandes
d'hébergement

21

papas hébergés

PHILOSOPHIE DE MISSION ET SERVICES

UNE MISSION QUI SE CONCRÉTISE QUOTIDIENNEMENT...
COMME UNE PORTE D'ENTRÉE POUR LES HOMMES CARACTÉRISÉE PAR...

- Un accueil ouvert et chaleureux (toujours au bon endroit)
- Une absence de jugement moral (intervention non-idéologique)
- Des interventions immédiates (délais minimaux)
- De petits gains rapidement (actions concrètes)

DES SERVICES ADAPTÉS AUX BESOINS DES HOMMES D'ICI...



Offert aux hommes qui veulent cesser leurs comportements impulsifs ou violents au niveau conjugal, envers leurs proches, ou avec toute autre personne. L'intervention se fait en petit groupe d'aide et de développement de la responsabilisation.



Offert aux hommes vivant une période difficile, dans le but de leur fournir les outils nécessaires à pouvoir amorcer un changement positif dans leur vie. La force du groupe d'entraide favorise l'ouverture, l'expression de soi, l'écoute, l'inspiration, et la motivation au changement pour reprendre du pouvoir sur sa vie.



Depuis le début de 2019, l'organisme est officiellement accrédité Maison Oxygène en développement, ce qui signifie qu'un panier de services d'aide, d'entraide et d'hébergement sont ou seront prochainement mis à la disposition des pères partout dans la région. Présentement, notre hébergement est actif à Alma et Dolbeau-Mistassini.

L'ENRACINEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ

NOS PROJETS

Notre organisme s'investit activement dans le développement de projets structurants qui répondent aux besoins des hommes et des familles de notre région. Cette section met en lumière les initiatives dont nous sommes porteurs, témoignant de notre engagement à bâtir une communauté plus solidaire et inclusive.

Depuis 2006, le Centre de ressources pour hommes Optimum SLSJ offre un programme de promotion de la non-violence et de prévention du suicide en milieu carcéral, en collaboration avec le centre de détention de Roberval. Né d'un engagement communautaire pour répondre aux besoins des hommes en situation de vulnérabilité, ce programme aborde des thèmes clés comme la gestion des émotions, les comportements violents, la santé mentale et la recherche d'aide. En 2024-2025, il a rejoint plus de 300 participants et une reconnaissance constante des effets positifs observés, tant par les hommes détenus que par les professionnels du centre. L'approche de groupe favorise l'introspection, la responsabilisation et le développement de facteurs de protection essentiels à la réinsertion. Des perspectives prometteuses se dessinent pour élargir ce continuum d'intervention et offrir un espace plus soutenu de transformation personnelle pour les hommes motivés à changer.



En collaboration avec les organismes familles de la région, nous avons élaboré un cours prénatal sur la coparentalité. Nous coprésentons ce cours à chaque cohorte afin d'aborder quatre grands thèmes : la communication, le partage des tâches et la charge mentale, la reconnaissance mutuelle et la cohérence parentale.

À travers discussions, mises en situation et échanges, les futurs parents sont amenés à réfléchir à leur rôle et à développer une dynamique parentale équilibrée. L'objectif est d'outiller les parents pour mieux s'adapter à leur nouvelle réalité et favoriser une coparentalité harmonieuse.

La Route de la Paternité est une initiative régionale visant à valoriser et soutenir l'engagement des pères dès la grossesse. Développée en concertation avec des partenaires institutionnels et communautaires du Lac-Saint-Jean, elle favorise l'intégration des pères dans le continuum des services prénataux et postnataux.

Le projet comprend plusieurs volets : une pochette d'information remise aux futurs papas, un appel postnatal systématique pour soutenir les pères dans les premières semaines après la naissance, ainsi que des outils numériques et audiovisuels via la plateforme Devenir Père. L'objectif est d'offrir aux pères des ressources adaptées pour mieux vivre leur rôle et encourager une coparentalité équilibrée.





Rendu possible grâce à un financement du Secrétariat à la condition féminine, l'organisme porte un projet de recherche-action en tandem avec la communauté de Mashteuiatsh, et le centre de recherche spécialisé sur la violence conjugale et familiale, pour une durée de 4 ans. Ce projet, maintenant complété, a permis de contribuer au développement des connaissances des réalités auxquelles sont exposés les hommes autochtones de la région. Il visait à mieux comprendre pour mieux intervenir en contexte de sécurisation culturelle, et de partenariat allochtone-autochtone, afin de favoriser la guérison des hommes autochtones dans leurs diverses réalités masculines.

Depuis 2019-2020, l'organisme contribue à sensibiliser la population générale à la problématique méconnue des abus sexuels subis par les hommes en particulier dans l'enfance. Notamment, traiter des tabous et des mythes qui sont rattachés à ces traumatismes. De plus, nous accueillons les demandes d'aide d'hommes qui se reconnaissent dans cette problématique et qui souhaitent cheminer par rapport à celle-ci. En partenariat avec le CAVAC, nous collaborons à faciliter le cheminement d'hommes ayant été victimes d'abus sexuels.



Ce projet vise à sensibiliser les jeunes hommes de 12 à 17 ans aux dynamiques de violence et à favoriser la gestion de leurs émotions. Porté par trois organismes spécialisés, il repose sur une recherche régionale pour mieux comprendre les formes de violence vécues, les services existants et les meilleures pratiques provinciales.

Les données recueillies permettront de développer des outils de sensibilisation adaptés, tant pour les jeunes que pour le personnel encadrant, afin de prévenir la violence et encourager des relations plus saines.

En partenariat avec le CIUSSS et des organismes partenaires, l'organisme a la chance de pouvoir jouer un rôle accru auprès de pères dans des familles vulnérables. L'objectif de ce partenariat est de nous aider à rencontrer ces pères et de les aider à briser l'isolement et à affronter leurs difficultés familiales dans un contexte positif.



Ce nouveau projet vise à favoriser concrètement l'accès à la justice pour les pères en situation de séparation, en tenant compte des réalités rurales, culturelles et économiques du Lac-Saint-Jean. En partenariat avec Info-Justice SLSJ, le projet repose sur une approche territoriale, inclusive et partenariale, afin de briser l'isolement juridique et social vécu par de nombreux hommes, notamment ceux qui : se heurtent à des barrières linguistiques ou culturelles (pères issus de l'immigration ou autochtones); vivent des situations de garde partagée complexes ou conflictuelles; rencontrent des obstacles économiques ou de transport pour accéder à l'information ou aux services.

Le Centre de ressources pour hommes Optimum s'inscrit dans un réseau d'acteurs partageant des valeurs et des missions complémentaires à la nôtre. Cette section présente les instances auxquelles nous adhérons, renforçant ainsi notre collaboration et notre engagement à défendre les enjeux des hommes à l'échelle du Québec.

UNE COMMUNAUTÉ PROVINCIALE

- Regroupement Provincial en Santé et Bien-Être des Hommes (RPSBEH).
- Association À Cœur D'Homme (ACDH).
- Réseau Maison Oxygène (RMO).
- Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP).
- Regroupement des Organismes du Québec pour les Hommes Agressés Sexuellement (ROQHAS).



UNE COMMUNAUTÉ RÉGIONALE

- Regroupement Intersectoriel sur les Réalités Masculines au Saguenay-Lac-Saint-Jean (présence au conseil d'administration).
- Table de concertation régionale en violence conjugale et agressions sexuelles (présence au comité de coordination).
- Participation au comité régional de suivi du CIUSSS en santé et bien-être des hommes.
- Conseil régional des familles

DES COMMUNAUTÉS LOCALES

- Plus de 10 tables locales ou sectorielles de concertation sur différents enjeux; violence, adolescence, famille, aînés, santé mentale, itinérance, petite enfance, notamment.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



PRÉSIDENT
Frédéric Simard
Entrepreneur
(siège depuis plus de 10 ans)



VICE-PRÉSIDENT
Stéphanie Ouellet
Notaire
(siège depuis 2023)



TRÉSORIER
Bruno Garbugli
Comptable retraité
(siège depuis 2020)



SECRÉTAIRE
Christian Bouchard
Gestionnaire
(siège depuis 2023)



Pierre Dostie
Intervenant retraité
(siège depuis 2022)



Safia Ganibardi
Conseillère en
développement économique
(siège depuis 2025)



Poste vacant

1

Assemblée
générale
annuelle

9

Rencontres
régulières du
conseil
d'administration

4

Rencontres de
comités spéciaux

13

Bénévoles
(dont 6
administrateurs)

98

Membres à jour
(membership
libre sans
obligation pour
les services)

30e ANNIVERSAIRE

Le 13 novembre dernier, notre organisme a franchi un jalon marquant : 30 ans de présence, d'écoute et d'engagement au service des hommes et des pères de notre région. Trente ans pendant lesquels des centaines d'hommes ont franchi nos portes, souvent avec le poids du monde sur les épaules, et sont repartis avec un peu plus de lumière.

Exister trois décennies dans le milieu communautaire, ce n'est pas anodin. C'est le fruit d'une volonté collective et d'un travail de tous les instants. En ce soir du 13 novembre, c'est avec une profonde gratitude que nous avons réuni fondateurs, administrateurs, employés et partenaires, tous ceux qui ont contribué, à un moment ou un autre, à faire de cet organisme ce qu'il est aujourd'hui. Être encore là après 30 ans, c'est une fierté, mais c'est surtout un privilège, celui d'avoir été choisi, encore et encore, par des hommes qui ont décidé de faire confiance.



La soirée a également marqué le lancement de l'exposition photographique Invisible, portée par notre coordonnatrice locale Domaine-du-Roy, Mme Marie-Andrée Sauvageau. Par des portraits authentiques et des témoignages d'hommes de notre région, Invisible cherche à transformer notre regard collectif sur les masculinités et à ouvrir un dialogue sur la santé mentale, la résilience et l'identité masculine. Lancer cette exposition le soir de notre 30e n'était pas un hasard : c'était affirmer que notre engagement, lui, ne faiblit pas.



Merci à tous ceux qui ont été là, hier, aujourd'hui, et demain. Les 30 prochaines années commencent maintenant.

NOTRE ÉQUIPE

NOUS NE SOMMES PAS UNE
ÉQUIPE PARCE QUE NOUS
TRAVAILLONS ENSEMBLE.
NOUS SOMMES UNE ÉQUIPE
PARCE QUE NOUS RESPECTONS
ET PRENONS SOIN LES UNS
LES AUTRES.





Sébastien Ouellet
Directeur général



Marielle Garbugli
Coordonnatrice administrative



Marie-Andrée Sauvageau
Coordonnatrice locale
Domaine-du-Roy



Stéphanie Perron
Coordonnatrice locale
Maria-Chapdelaine



Alexandra Gagnon
Coordonnatrice locale
Lac-Saint-Jean Est



Amandine Diard
Conseillère clinique et
développement Maison
Oxygène



En maternité

Noémie Richard
Intervenante
(Alma)



En maternité

Bianka Lavoie
Intervenante
Maison Oxygène
(Dolbeau-Mistassini)



Annaëlle Pouliot
Intervenante
(Alma)



Virginie Belley
Intervenante
(Dolbeau-Mistassini)



Émilie Coulombe
Intervenante
(Alma)



Jean Girard
Intervenant
Maison Oxygène
(Alma)



Roze Tremblay
Intervenante
Maison Oxygène
(Dolbeau-Mistassini)



Nicolas Cramoisin
Intervenant
(Roberval)



Claudie Verreault
Intervenante
(Roberval)



Cassandra Bolduc Fortin
Intervenante
(Dolbeau-Mistassini)



Camila Cristina Bento
Intervenante
Maison Oxygène
(Alma)



Thibault Perouma
Intervenant
(Alma)



Marie-Ève Gagnon
Intervenante
Maison Oxygène

Intervenants de groupe

- Rébeka Larouche
- Laurie Savard
- Valérie-Ève Bérubé
- Jade de la Boissière

Stagiaires et emplois d'été

- Rébeka Larouche

Employés ayant quittés durant l'année

- Vicky Dufour
- Ahmed Zaidi
- Claudia Desbiens
- Jimmy Savard



Derrière chaque service offert, il y a des personnes dévouées qui font la différence au quotidien. Que ce soit dans l'accueil des résidents, l'accompagnement des familles, l'organisation des activités ou le maintien d'un milieu de vie sécuritaire et chaleureux, chaque membre de notre équipe joue un rôle essentiel.

Nous tenons à souligner l'engagement exceptionnel de chacun et chacune, qu'ils soient à temps plein, à temps partiel ou de passage pour la période estivale. Leur professionnalisme, leur bienveillance et leur capacité à créer des liens de confiance avec les pères et les enfants que nous accueillons sont au cœur de tout ce que nous accomplissons.

Cette année encore, notre équipe a su s'adapter, innover et se mobiliser pour répondre aux besoins grandissants de notre communauté. À ceux et celles qui ont poursuivi leur route au cours de la dernière année, nous leur disons un sincère merci pour leur précieuse contribution. Vous avez laissé votre marque.

Notre force, c'est notre équipe.

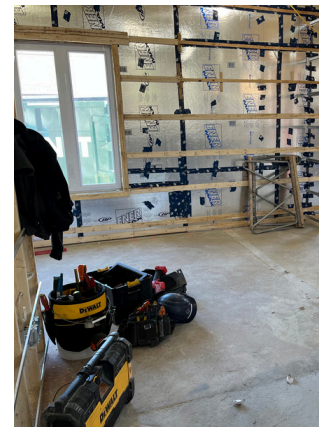


Cette année a été une année de mouvement, de changements, et surtout d'apprentissage à travailler ensemble.

Comme ailleurs dans l'organisation, on a accueilli du nouveau monde parmi nous, moi y compris ! Chaque arrivée a enrichi notre équipe à sa façon. On pense aussi à notre collègue partie en congé de maternité, une belle aventure pour elle, et on a hâte de la retrouver parmi nous.

Les travaux de nos nouveaux locaux ont commencé, et avec eux, une belle anticipation. D'ici la fin de l'été, on posera nos valises dans un espace qui sera vraiment le nôtre. Après les deux déménagements de la Maison Oxygène cette année, on l'a bien mérité ! Merci d'ailleurs à tous ceux qui ont participé à ces déménagements.

Les kiosques tenus à différents endroits (Nourri-Source, Salon Jeunesse) nous ont permis d'être là, dans la communauté. Et notre réseautage a continué de grandir, avec les organismes famille (La Nichée, Tandem, la Maison des familles), la DPJ, les équipes santé mentale, le travail de rue et les équipes DI-TSA. Ces liens-là, ils ont de la valeur.

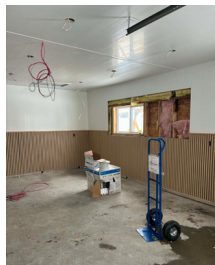


Si je devais retenir une seule chose de cette année, c'est ça : apprendre à travailler ensemble. À se connaître, à se faire confiance, à trouver notre rythme. Ce n'est pas toujours parfait, mais c'est sincère. Et c'est ce qui donne du sens à ce qu'on fait chaque jour.

Cette année a été par moment exigeante, mais vous l'avez traversée avec cœur et détermination. Ce que vous faites chaque jour auprès des hommes que vous accompagnez a une valeur immense, et je voulais prendre ce moment pour vous dire simplement : merci.

Alexandra Gagnon
Coordonnatrice locale Lac-Saint-Jean-Est

Dolbeau-Mistassini



Cette année a été marquée par plusieurs projets et de belles collaborations au point de service de Dolbeau.

Tout d'abord, plusieurs travaux de rénovation ont été réalisés, autant au garage, à la Maison Oxygène que dans les locaux du CRH. Les travaux nous ont permis d'améliorer nos locaux et d'offrir un milieu plus accueillant aux usagers. Et on va se le dire, on commençait à être pas mal serrés avec l'équipe grandissante!

Pour ma part, j'ai poursuivi mon implication au conseil d'administration de la CDC jusqu'en octobre 2025, ce qui mettait fin à un mandat de deux ans. Cette implication m'a permis de représenter le CRH et de collaborer avec plusieurs organismes du milieu.

Nous avons également participé, avec le point de service de Roberval, à la conférence de David Bernard, « Prendre soin de soi ». Cette activité, organisée par la Table santé mentale, dépendances et services sociaux généraux, à laquelle nous participons activement, nous a permis de prendre un moment de recul et de nous rappeler l'importance de prendre soin de nous-mêmes. Parce qu'on le sait, œuvrer quotidiennement dans ce domaine n'est pas toujours de tout repos. Ce fut une belle occasion de se recentrer et de souligner l'importance du bien-être de chacun.

Au cours de la dernière année, nous avons également poursuivi le développement de nos partenariats. Plusieurs organismes sont venus participer à nos groupes ou à nos réunions d'équipe, notamment Toxic-Actions, l'AFMR, l'équipe de santé mentale du CLSC, l'OMH, le Service budgétaire, le Centre Plein Vie, l'Arrimage ainsi que le Centre d'action bénévole. Ces collaborations enrichissent notre pratique et nous permettent d'offrir à notre clientèle un accès à un éventail encore plus large de ressources et de services adaptés à leurs besoins.



Parmi les activités marquantes de l'année, nous avons eu une journée à l'usine de Girardville, ce qui nous a permis de faire connaître nos services directement dans le milieu des travailleurs. Nous avons aussi présenté nos services au CFP de Dolbeau et fait quelques passages dans les milieux scolaires.



Finalement, nous sommes très heureux de souligner la présence d'un premier pair aidant à Dolbeau. Cette personne participe deux fois par mois aux groupes Cran d'arrêt et Trajectoires, ce qui apporte une richesse supplémentaire à nos interventions ainsi qu'aux gars.

Personnellement, je suis très fière du travail accompli cette année et profondément reconnaissante envers nos partenaires, nos bénévoles, mais surtout envers l'ensemble de l'équipe, qui contribue jour après jour à faire du CRH un milieu humain, accueillant et engagé dans sa communauté.

Nous savons tous qu'il est possible d'avancer seul, mais qu'ensemble, nous pouvons aller beaucoup plus loin. Et si le CRH est ce qu'il est aujourd'hui, c'est grâce à l'implication, à la bienveillance et à l'engagement de chacun d'entre vous.

Merci pour votre confiance, votre dévouement et votre présence au quotidien. C'est un privilège de faire partie de cette belle équipe.

Stéphanie Perron

Coordonnatrice locale Maria-Chapdelaine

Roberval

Lorsque je prends un moment pour faire le bilan de l'année à Roberval, je ressens le besoin de jeter d'abord un bref regard vers le passé, pour me rappeler d'où nous venons. Cette réflexion prend tout son sens cette année, alors que nous avons souligné les 30 ans de notre organisation.

Il y a à peine huit ans, je faisais mes débuts au Centre de ressources pour hommes. Pourtant, cela me semble aujourd'hui appartenir à une autre époque tant les changements auxquels j'ai eu la chance d'assister ont été remarquables. À mes débuts, j'intervenais seule dans un vieux local défraîchi, situé à l'étage d'un presbytère. Mes principaux outils de travail étaient un téléphone, un agenda, un seau (parce que les fuites au plafond étaient fréquentes), un peu de naïveté, mais surtout la volonté de changer le monde.

Aujourd'hui, c'est avec beaucoup de fierté que je fais le bilan de cette année à Roberval.

Travailler à Roberval, c'est être présent à proximité du Centre de détention, où notre équipe maintient une présence régulière afin de créer des ponts vers nos services et d'accompagner les hommes dans leur retour en communauté. Travailler à Roberval, c'est aussi avoir le privilège de collaborer avec la communauté de Mashteuiatsh.

J'aimerais souligner le travail remarquable de mon collègue Nicolas, qui contribue activement à renforcer nos liens avec la communauté. Concrètement, il coanime les groupes Napeu Uauitshitun — « l'entraide entre hommes » — en partenariat avec des intervenants autochtones et non autochtones. Il assure également une présence hebdomadaire dans la communauté afin d'entretenir ces relations précieuses et de faciliter le référencement vers nos services.

Au quotidien, je travaille également avec Claudie, qui célèbre sa première année au sein de l'organisation, ainsi qu'avec Jade, qui a récemment effectué un retour parmi nous. Même si notre équipe peut sembler jeune en termes d'expérience au sein de l'organisme, lorsque je les vois coanimer des groupes ensemble, je vois une équipe solide, compétente et profondément engagée. Claudie contribue aussi actuellement à un important projet régional portant sur la violence chez les adolescents.

Parmi les réalisations marquantes des derniers mois, l'acquisition d'une maison à Roberval afin d'y ouvrir une Maison Oxygène mérite d'être soulignée. Alors que les équipes de Dolbeau et d'Alma disposaient déjà de leur maison, Roberval a à son tour emboîté le pas afin d'offrir ce service essentiel aux pères et à leurs enfants. Dans les prochains mois, la maison pourra accueillir ses premiers papas, ajoutant ainsi une nouvelle ressource concrète à notre offre de services.



Cette année m'a permis de grandir, autant sur le plan personnel que professionnel. J'ai notamment entrepris une réflexion profonde sur la masculinité, un cheminement qui a trouvé écho dans l'exposition photographique Invisible, présentée dans le cadre des célébrations du 30^e anniversaire de l'organisation.

À travers le mouvement, la charge de travail, les imprévus et le chaos du quotidien, ce que je retiens avant tout de cette année à Roberval, ce sont les personnes qui m'entourent. Je retiens le soutien, le travail d'équipe, la confiance, le plaisir de collaborer et la créativité qui nous permet d'avancer ensemble.

Au fond, lorsque je regarde le chemin parcouru depuis mes débuts, je mesure à quel point notre organisation a grandi. Mais surtout, je réalise que cette croissance est le fruit de femmes et d'hommes qui croient profondément en notre mission et qui, chaque jour, choisissent de faire une différence dans la vie des personnes que nous accompagnons.

La jeune intervenante d'il y a 8 ans serait contente de réaliser, qu'au fond, on le change un peu le monde.

Marie-Andrée Sauvageau

Coordonnatrice locale Domaine-du-Roy



Activités
du club social

SUR LE TERRAIN

NOS ACTIVITÉS COLLECTIVES

Journée à Plume Blanche
Les changements climatiques et les impacts sociaux
La manosphère
Post-traumatismes
Qui prend soin de qui prend soin
RADAR 02
Et bien plus encore...

FORMATIONS REÇUES

ÉVÉNEMENTS ET COLLOQUES

Nuit des sans-abri
30e anniversaire de notre organisme
Colloque sur la responsabilisation
Colloque santé et bien-être des hommes
Conférence Prendre soin de soi
Et bien plus encore...

À la base militaire de Bagotville
Intervenir auprès des hommes au Collège d'Alma
À Service Québec
Au Centre de formation professionnelle de Dolbeau
Au Centre de formation professionnelle de Jonquière
RADAR 02
Et bien plus encore...

FORMATIONS DONNÉES

PARTENARIATS ET RAYONNEMENT

Lac-à-l'épaule de l'équipe de gestion
Présentation de l'exposition Invisible au RMO, RVP et ACDH
Rencontre avec Info-social
Grand rendez-vous au travail
La Grande rentrée
Journée à l'Usine Produits Forestiers Résolu de Girardville
Et bien plus encore...

TÉMOIGNAGES

Les hommes dans nos services



Un cadeau de moi à moi. 21 magnifiques rencontres de 3 heures. J'ai appris qu'on n'a pas à être fort tout le temps. Qu'on peut s'arrêter, respirer et demander de l'aide. Se choisir, ce n'est pas égoïste, c'est nécessaire.

Si tu traverses quelque chose de lourd : deuil, séparation, anxiété, difficulté familiale ou financière, épuisement ou autre, ne reste pas seul. Fais-toi ce cadeau.

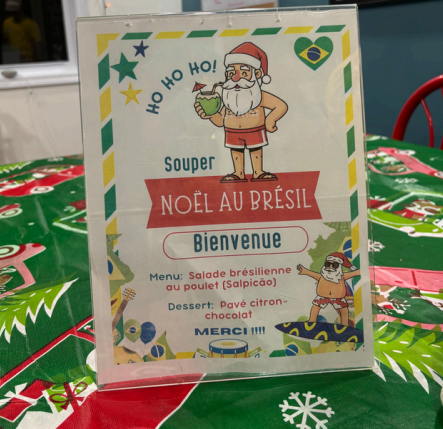
Et si j'ai un ami ou un membre de ma famille qui hésite, appelle-moi il me fera plaisir de partager mon expérience et redonner au suivant. Parce qu'au final, la vie est belle... surtout quand on ne la porte pas seul.



Je ne contrôle pas ce qui entre mais je contrôle ce qui sort! Toute la thérapie gravite autour de cette phrase très courte, mais combien importante. Je suis venu chercher un coffre rempli d'outils dont j'ignorais ou j'avais oublié l'existence. À moi de l'utiliser adéquatement...



L'expérience personnelle de chacun, déceptions, échecs, réussites et sentiment de "j'suis pas tout seul amanché de même" sont des sujets discutés en groupe à chaque rencontre, développant ainsi des liens d'amitié, de confiance, de respect et de complicité et ce, tout en avançant.



DES MAISONS OXYGÈNE EN MOUVEMENT

Tout au long de l'année, de nombreuses activités ont été organisées pour favoriser les liens entre les familles, briser l'isolement et offrir des moments de plaisir aux résidents et à leurs enfants.

- Spectacle d'humour
- Activité Cupcake
- Randonnée à vélo
- Aménagement d'une salle d'entraînement
- Brunch de Noël avec les deux Maisons Oxygène
- Bricolage de cabane à oiseaux
- Journée au Mégafun d'Alma
- Mini-Putt et crème molle
- Activité au Mont-Plaisant de Roberval
- Visionnement du documentaire "Les perdants" à la bibliothèque d'Alma
- Découverte de la Friperie chez Vincent
- Cuisine collective
- Paniers de Noël - Boulangerie Farine
- Semaine de relâche - Jeux, soirée cinéma
- Brunch de Pâques - Tire d'érable

Faits saillants



Réception de dons de la part d'organismes de la communauté.



Achat d'une maison à Roberval afin d'y installer une Maison Oxygène sur le territoire Domaine-du-Roy.



La Maison Oxygène d'Alma dans une maison plus grande, doublant sa capacité d'accueil.



Séjour de 2 jours en chalet à l'Anse-Saint-Jean avec activités pour les familles



21

papas accueillis



24

enfants accueillis



83 %

Taux d'occupation à Alma



63 %

Taux d'occupation à Dolbeau

TÉMOIGNAGE

Les impacts de l'hébergement pour les familles...



C'est ici, dans ce refuge, qu'on m'a donné la chance de reconstruire ma vocation paternelle. Ici, j'ai été accueilli dans la période la plus houleuse et difficile de ma vie.

Je suis arrivé ici SANS mes enfants, le coeur brisé et affligé d'une tristesse qui me semblait insurmontable, habité par un sentiment d'infériorité en tant qu'homme. On m'a accueilli sans jugement, on m'a écouté et on m'a soutenu.

On m'a conseillé, on m'a doucement poussé à la réflexion, là où l'homme, loin de ses enfants, peine à réfléchir. Par la simple présence et l'empathie des intervenants - hommes et femmes bienveillants, habités d'un amour presque inconditionnel pour leurs semblables - j'ai cheminé peu à peu dans les accalmies de la tempête.

Aussi, vivre de manière fraternelle avec d'autres pères fut une émouvante expérience pour moi. Je vois maintenant la réalité sociétale que nous vivons. Je reconnais que nous sommes tous différents dans les réalités que nous traversons, mais nous sommes tous habités, je crois, par l'amour que nous éprouvons pour nos enfants.

Ici, à la Maison Oxygène

J'ai abandonné le doute pour la foi.

J'ai admis mes erreurs pour exposer la vérité.

J'ai transformé mon désespoir en espérance.

J'ai changé ma tristesse en joie.

Je repars donc d'ici AVEC mes enfants, habité par la reconnaissance et la gratitude pour cet organisme qui aura changé ma vie.

Merci à toute l'équipe du Centre de ressources pour hommes Optimum

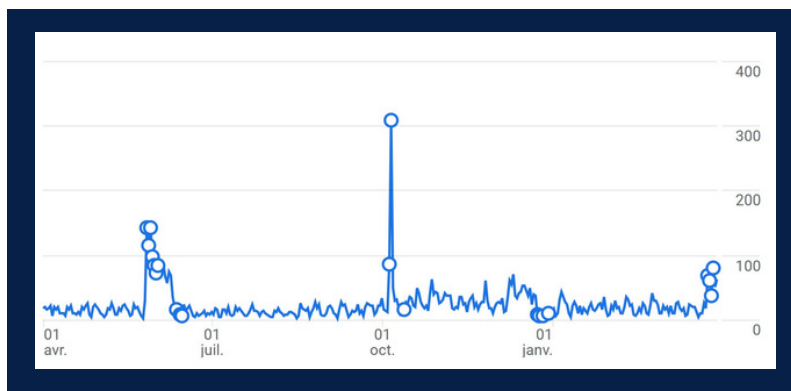
NOTRE ANNÉE EN CHIFFRES

NOTRE PRÉSENCE NUMÉRIQUE

À l'ère des médias sociaux et des communications rapides, nous estimons important d'adapter nos approches d'intervention et de promotion pour mieux rejoindre les hommes en difficulté et maintenir le lien avec eux, en particulier les plus jeunes. On peut constater la hausse significative des interactions globales à l'aide de la stratégie numérique. L'adaptation forcée par deux années de pandémie, ainsi qu'une équipe de plus en plus compétente a amené une augmentation notable de notre visibilité numérique.

8,4 K Visites sur notre site Internet

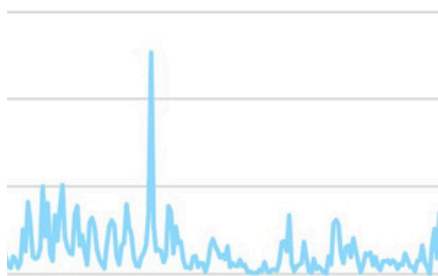
+ 40 %



PROMOTION ET SENSIBILISATION DE LA POPULATION

17,3 K Visites sur la page Facebook

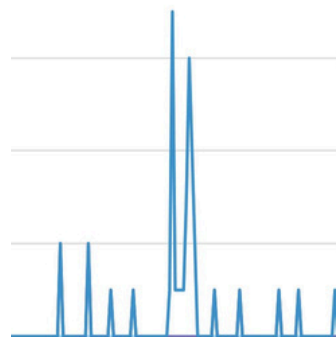
+59,8 %



DEMANDE D'AIDE D'HOMMES SUR NOTRE PAGE FACEBOOK

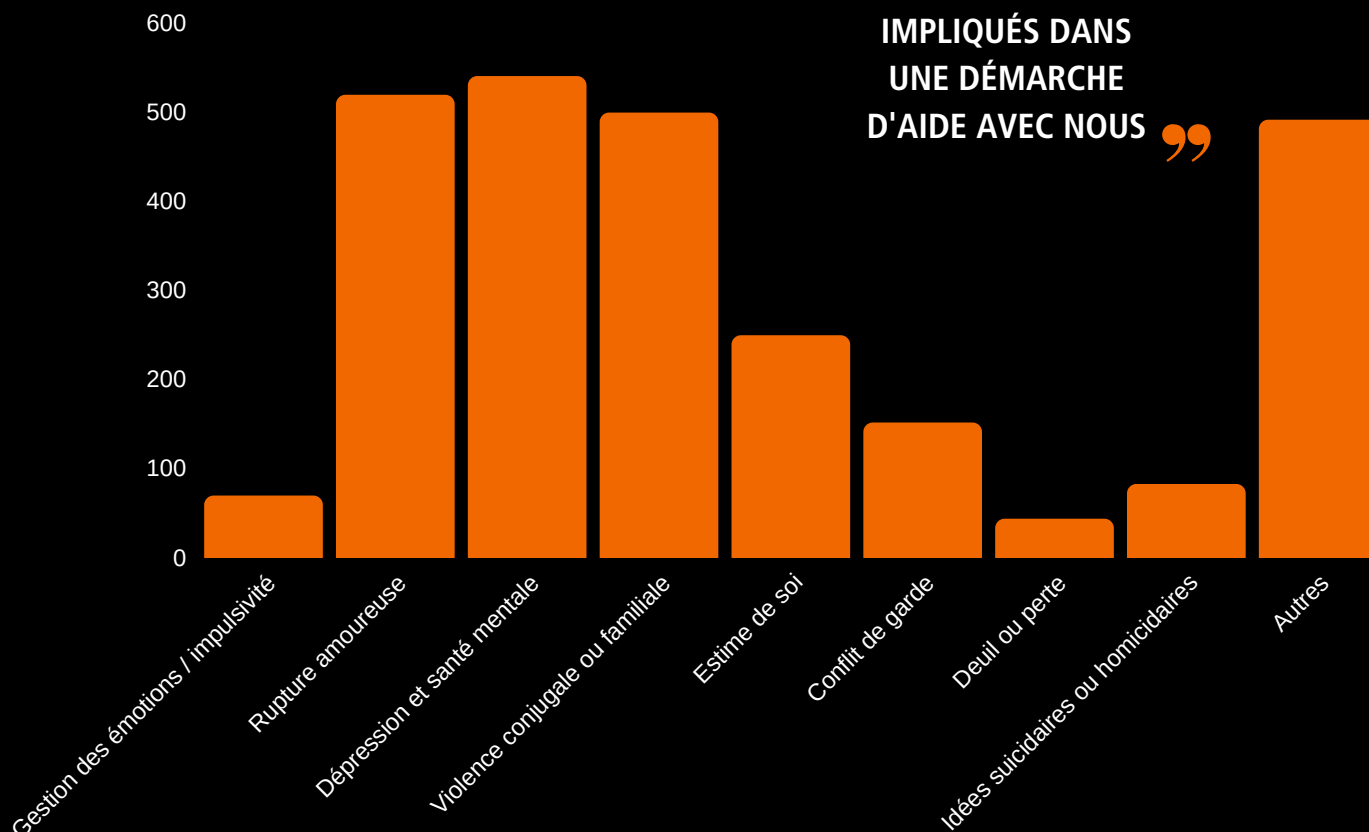
79 Conversations par messages démarrées

+12,9 %

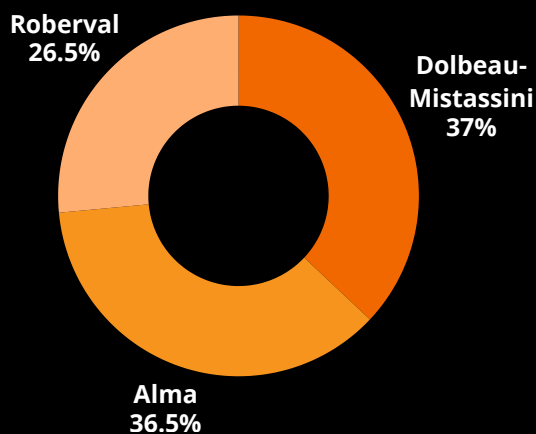


LES RETOMBÉES DE NOS SERVICES

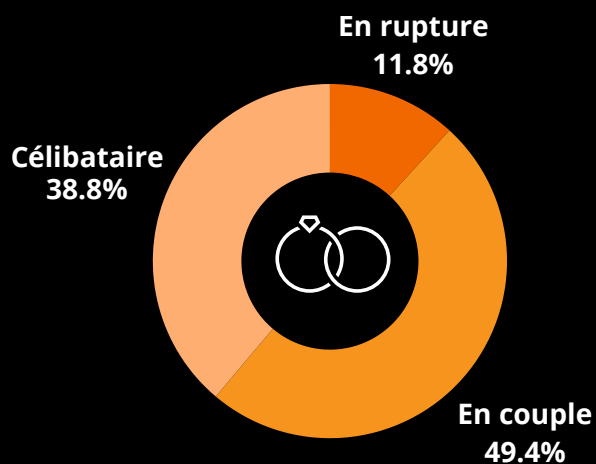
“ UN TOTAL DE 816 HOMMES ONT ÉTÉ IMPLIQUÉS DANS UNE DÉMARCHE D'AIDE AVEC NOUS ”



Répartition territoriale des demandes d'aide



Statut marital



Milieu de vie



25 %
URBAIN



27 %
RURAL

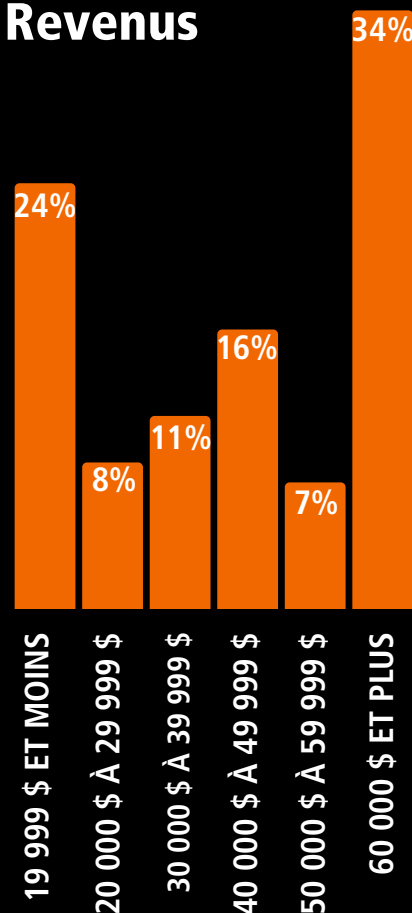


40 %
MIXTE

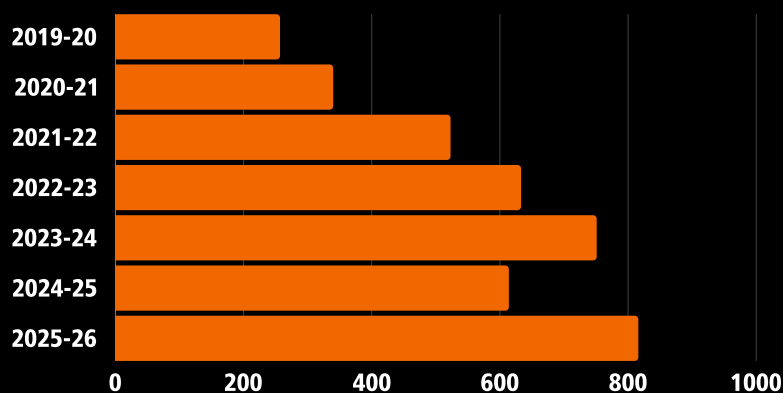


8 %
COMMUNAUTÉS
AUTOCHTONES

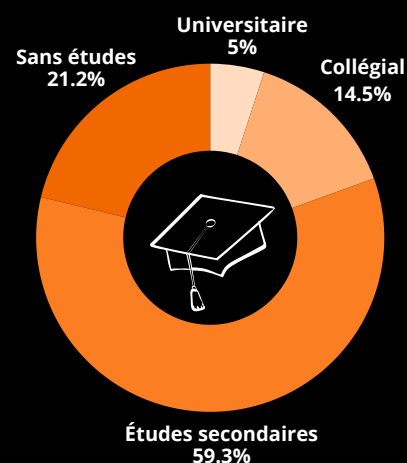
Revenus



Hommes aidés par nos services spécialisés au fil des années

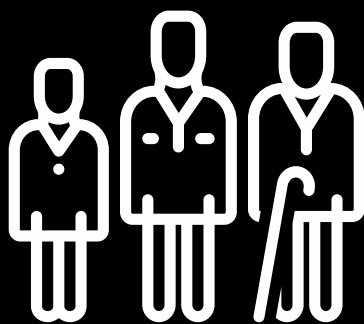


Niveau de scolarité



L'âge moyen

18 - 24 ANS	9 %
25 - 34 ANS	27 %
35 - 44 ANS	33 %
45 - 54 ANS	16 %
55 - 64 ANS	8 %
65 ANS ET PLUS	7 %



NOS SOURCES DE FINANCEMENT

Ministère de la santé et des services sociaux

CIUSSS SLSJ - PSOC - MISSION GLOBALE	782 492 \$
CIUSSS SLSJ - PSOC - PONCTUELS ET DIVERS	16 969 \$
CIUSSS SLSJ - PSOC - FONDS D'URGENCE MAISON OXYGÈNE	440 000 \$
CIUSSS SLSJ - ENTENTE HASE	20 000 \$

Ministère de la sécurité publique

ENTENTE DE SERVICE EN MILIEU CARCÉRAL	11 412 \$
---------------------------------------	-----------

Gouvernement municipaux

VILLES ET MUNICIPALITÉS LOCALES	7 300 \$
---------------------------------	----------

Secrétariat de la Condition Féminine

PROJET HOMME AUTOCHTONE ET GUÉRISON	89 275 \$
-------------------------------------	-----------

Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité Sociale

EMPLOI QUÉBEC - SUBVENTIONS DIVERSES	9 790 \$
--------------------------------------	----------

Ministère de la justice

BUREAU DES INFRACTIONS ET DES AMENDES - RETOURS	700 \$
---	--------

Autres

CENTRAIDE SLSJ	107 000 \$
----------------	------------

NOS PROJETS FUTURS

PLAN D'ACTION 2026-2027

- Maintenir et développer notre offre de service du programme Cran d'arrêt et agrandir notre action sur le continuum des comportements violents et services possibles;
- Développer le financement de l'organisme pour soutenir et développer les services des Maisons Oxygène au Saguenay, tant en terme d'hébergement, d'intervention interne et de services externes;
- Fonder une troisième Maison Oxygène à Roberval et y commencer l'hébergement de pères;
- Développer le financement afin d'offrir une offre de service régionale pour les hommes ayant subi des abus sexuels;
- Maintenir le projet Carcéral au Centre de détention de Roberval;
- Développer des partenariats et services avec la communauté de Mashteuiatsh;
- Maintenir notre leadership sur le Regroupement Intersectoriel sur les Réalités Masculines (RIRM) au Saguenay-Lac-Saint-Jean;
- Maintenir notre implication dans les diverses actions touchant la violence conjugale et les risques d'homicide ou de suicide, notamment les cellules de crise;
- Maintenir nos liens avec les établissements d'enseignement et de recherche, et voir le développement des stages et autres projets de recherche;
- Implanter un nouveau logiciel clinique pour améliorer et soutenir le fonctionnement des services;
- Redémarrer le projet partenarial régional sur la violence chez les adolescents;
- Finir la mise à niveau de nos immobilisations dans nos 3 points de service.

UN GRAND MERCI

AUX PARTENAIRES FINANCIERS SUIVANTS

- Ministère de la Santé et Services Sociaux
- Ministère de la Famille
- Ministère de la Justice
- Ministère de la Sécurité Publique
- Secrétariat à la condition féminine pour l'égalité entre les femmes et les hommes
- Centre Intégré Universitaire de Santé et Services Sociaux (CIUSSS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Services Québec
- Centraide du Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Société d'Habitation du Québec
- Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (FARR)
- L'Alliance pour la solidarité 02
- Les MRC de Maria-Chapdelaine, Domaine-Du-Roy, Lac-Saint-Jean-Est
- Produits forestiers Résolu
- Tigre Géant
- Forgescom d'Alma
- Jean Coutu
- Benoît Pineault
- Fabmec
- Technosoude
- Shipshaw électrique
- Moreau
- La Municipalité de Normandin
- La Municipalité de Girardville
- La Municipalité d'Albanel
- Les Chevaliers de Colomb de Saint-François-de-Sales
- La Municipalité de Saint-Thomas-didyme
- La Municipalité de Saint-André-du-Lac-Saint-Jean
- La Municipalité de La Doré
- La Municipalité de Lamarche
- La ville de Saint-Prime
- L'Hôtel de ville d'Hébertville
- La ville de Saint-Félicien
- La Municipalité de Saint-Eugène-d'Argentenay
- La Municipalité d'Hébertville-Station
- La Municipalité de Chambord
- La Municipalité de Ste-Hedwidge
- La Municipalité de Péribonka
- Les Chevaliers de Colomb d'Hébertville-Sation
- Les Chevaliers de Colomb de Saint-Prime
- Les Chevaliers de Colomb de Normandin
- La Municipalité de Sainte-Jeanne-d'Arc
- La ville de Métabetchouan-Lac-à-la-Croix

AUX ORGANISMES SUIVANTS

- Centre de Prévention du Suicide 02
- Centre d'Aide aux Victimes d'Acte Criminel (CAVAC) du Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Association Canadienne pour la Santé Mentale Saguenay
- Université du Québec à Chicoutimi
- Maison de la famille Éveil-Naissance
- AFMR des Grandes-Rivières
- Hommes Sept-Îles
- Info-Justice SLSJ

UN MERC PARTICULIER

- Nos membres du conseil d'administration
- Nancy Guillemette, Députée du comté de Roberval, et son équipe
- Éric Girard, Député du comté de Lac-Saint-Jean-Est, et son équipe
- Alexis Brunelle-Duceppe, Député de la circonscription de Lac-Saint-Jean
- Edmond Michaud, directeur de Hommes Sept-Iles
- Rémi Riverin, responsable régional au dossier SBEH pour le CIUSSS SLSJ
- Raymond Villeneuve, Regroupement pour la valorisation de la paternité
- Jacques Roy, chercheur associé à l'UQAC

DES ALLIÉS PRÉCIEUX

Nous tenons à exprimer notre plus sincère gratitude envers les partenaires financiers qui ont rendu possibles deux projets majeurs au cours de la dernière année : l'agrandissement de notre Maison Oxygène d'Alma, ainsi que l'agrandissement de nos bureaux de Dolbeau-Mistassini. Grâce à leur générosité et à leur engagement envers notre communauté, ces espaces contribuent désormais à mieux servir notre mission et les gens qui comptent sur nous.

-
- La Caisse Desjardins des Grandes-culture-du-Lac
 - La Fondation JA Desève
 - La Fondation Nick Michel
 - Le Club Lions International
 - Le Club Lions d'Alma
 - Le Club Kiwanis
 - Le Club Richelieu d'Alma
 - Rio Tinto



INITIATIVE DE LA COMMUNAUTÉ

« LE GOÛT DE FAIRE LA DIFFÉRENCE »

EN PARTENARIAT AVEC LE RESTAURANT BAR MARIO TREMBLAY

Pour chaque repas servi après 16h au Restaurant Bar Mario Tremblay pendant toute la durée des séries éliminatoires de Hockey, 1\$ était remis à notre organisme

4 063 \$

amassés grâce à la générosité des clients du restaurant



Un immense merci au Restaurant Bar Mario Tremblay

et à tous les clients qui ont contribué à cette belle réussite

ANNEXES

ANNEXE I

OBJECTIFS FONDAMENTAUX DE L'ORGANISME

- Offrir un lieu d'appartenance, d'expression, de soutien, d'entraide et d'intervention adapté aux diverses réalités masculines;
- Prévenir, dépister et intervenir pour aider les hommes à gérer leurs émotions et utiliser des comportements responsables et pacifiques;
- Prévenir, dépister et intervenir pour aider rapidement les hommes en détresse en agissant sur les facteurs de risque et de protection, pour créer un filet de sécurité minimisant la dangerosité pour soi ou pour autrui;
- Prévenir, dépister et intervenir pour aider les hommes en difficulté à développer leurs habiletés de résolution de problèmes vers des solutions durables;
- Valoriser et promouvoir les dimensions positives de la masculinité au travers de diverses actions;
- Valoriser et promouvoir le rôle du père, tout en offrant à ce dernier des services d'aide et d'hébergement pour lui et ses enfants;
- Se concerter avec la communauté régionale afin d'assurer la présence d'une offre de service et un modèle d'intervention adapté aux besoins des hommes dans leurs différentes réalités masculines, et ce, sur l'ensemble du territoire selon ses particularités locales;
- Sensibiliser la population aux différents enjeux concernant la santé et le bien-être des hommes de la région;
- Promouvoir auprès de la population l'importance des rapports égaux et l'utilisation de comportements responsables, pacifiques et favorisant la santé et le bien-être.

ANNEXE II

MESURES 16-17 D'ADAPTATION DES SERVICES EN VIOLENCE CONJUGALE

En lien avec la bonification de financement attribuée à notre organisation, notre équipe s'est intéressée à nos services en violence conjugale :

- Développement d'un comité de travail s'intéressant aux différentes adaptations possibles pendant la pandémie et l'implantation de celles-ci;
- Embauche de ressources additionnelles en intervention pour la coanimation des groupes numériques;
- Augmentation des heures totales attribuées à l'intervention pour augmenter les plages de disponibilité des équipes de travail pour répondre à l'augmentation des demandes;
- Évolution des outils de travail afin d'améliorer la qualité des services d'évaluation et d'intervention individuelle et de groupe;
- Réflexion sur un potentiel continuum de services en violence conjugale et de services futurs à développer pour enrichir ledit continuum.

**CENTRE DE
RESSOURCES
POUR HOMMES**



Saguenay–Lac-Saint-Jean

DOLBEAU-MISTASSINI

1889, boulevard Sacré-Coeur, G8L 2A4
418 276-5802

ROBERVAL

517, boulevard Saint-Joseph, G8H 2K7
418 765-3199

ALMA

400, rue Boivin, G8B 1Y4
418 662-5808