

10 juin 2026

RAPPORT D'ACTIVITÉS ANNUEL 2025-2026

1er avril 2025 au 31 mars 2026



Approuvé par le conseil
d'administration
le 2 juin 2026

Ratifié en AGA le 10 juin 2026


Micheline Côté


Claudette Paradis



TABLE DES MATIÈRES

01 Mot de la présidente

03 Mission

03 Valeurs

04 Définition de personne proche aidante*

04 Services offerts

05 Coordonnées de l'organisme

05 Conseil d'administration

05 Équipe de travail

05 Comités de travail

06 Rapport d'activités du 1er avril 2025 au 31 mars 2026

13 L'action communautaire autonome (ACA) au coeur des actions du CAPAB

21 Précisions sur le profil des personnes soutenues

26 Gouvernance et vie démocratique

29 Référencement

30 Gestion administrative

31 Priorités 2026-2027



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonsoir,

Le CAPAB a poursuivi en 2025-2026 sa mission d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes de la MRC des Basques grâce à des services de soutien, de répit, d'accompagnement et de formation. Nous travaillons toujours en prévention afin de favoriser le maintien à domicile des personnes aidées ainsi que le bien-être et la dignité de leurs personnes proches aidantes.



Mission et services

Le CAPAB offre notamment du soutien individuel, des groupes d'entraide, des formations, du répit à domicile, des activités en centre de jour et du référencement vers les autres ressources du milieu. Notre organisme dessert les personnes proches aidantes des 10 municipalités de la MRC des Basques.

Réalisations marquantes de l'année 2025-2026

Durant la dernière année, le CAPAB a maintenu plusieurs services essentiels et a réalisé des activités de sensibilisation, dont son calendrier 2026 spécial proche aide. Nous avons également amélioré certains outils administratifs et de gestion, en plus de participer à divers comités régionaux liés à la proche aide et au maintien à domicile.

Le rapport annuel souligne aussi l'importance du travail d'équipe, de l'implication des bénévoles et des partenariats régionaux afin de répondre à la hausse des besoins des personnes proches aidantes.

Quelques chiffres importants

Le service de répit à domicile a continué d'être un pilier important, avec près de 2 900 heures de services rendus. Ce fut également notre année la plus achalandée au centre de jour communautaire de Trois-Pistoles et de Saint-Jean-de-Dieu, avec un total de 26 participants et participantes. De plus, plusieurs collaborations ont été maintenues avec le réseau de la santé et les différents organismes communautaires du Bas-Saint-Laurent.

MOT DE LA PRÉSIDENTE (SUITE)

Priorités et objectifs pour 2026

Parmi les priorités identifiées : recruter davantage de bénévoles, augmenter les activités de formation, poursuivre l'amélioration des pratiques de gouvernance et consolider les services destinés aux personnes proches aidantes afin de contribuer au maintien à domicile dans les communautés des Basques.

L'année 2025 a démontré que le Centre d'aide aux proches aidants des Basques joue un rôle essentiel dans le soutien des familles et des personnes proches aidantes de la région. Grâce à ses services humains, son accompagnement personnalisé et ses partenariats régionaux, l'organisme contribue directement au bien-être des personnes aidantes.

Pour terminer

J'aimerais souligner l'excellent travail qu'effectue l'équipe du CAPAB : Guillaume à la direction, avec la contribution essentielle de France et Sophie, Lise et ses coéquipières pour le centre de jour communautaire, ainsi que nos préposées au répit : Sylvie, Brenda, Marie-Jeanne, Isabelle, Gilles et Ginette.

Un gros merci à France Chamberland qui a ensoleillé la vie de nos proches aidants par sa gentillesse et sa bonne humeur. France a décidé de prendre sa retraite et nous lui souhaitons beaucoup de joie et de tendresse.

Merci également à tous les membres du conseil d'administration qui apportent de l'humour et de nouvelles idées durant nos réunions. À Patrice, Daniel, Claudette, Sergine, Louise et Marthe : un gros merci sincère!

Micheline Côté, présidente

MISSION

La mission du Centre d'aide aux proches aidants des Basques (CAPAB) est d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes grâce à une plateforme de services diversifiés et un accompagnement personnalisé. Le CAPAB travaille en prévention pour favoriser le bien-être et la dignité des personnes proches aidantes, en plus de les soutenir dans leurs démarches visant l'accès aux ressources complémentaires.

VALEURS

Les valeurs qui motivent le CAPAB dans la poursuite de ses objectifs sont le respect, l'empathie, l'intégrité, l'entraide et la dignité.

Le respect

Le respect de la personne humaine est la plus haute valeur à cultiver dans toutes les actions qu'entreprend le CAPAB. Elle inclut le respect des personnes proches aidantes, des personnes aidées, de l'équipe de travail du CAPAB, des bénévoles et des partenaires. Du respect de la personne humaine naissent toutes les autres valeurs qui sous-tendent les efforts du CAPAB.

L'empathie

Le CAPAB considère que l'empathie est essentielle à toute action visant à soulager la détresse et les difficultés que vivent les personnes proches aidantes et les personnes aidées au quotidien. L'empathie permet d'être à l'écoute de l'autre afin de comprendre son mode de fonctionnement, ses pensées et ses émotions, sans le juger. Agir avec empathie, c'est avoir du cœur et agir avec une grande dose de bienveillance.

L'intégrité

Le CAPAB s'engage à faire preuve d'intégrité dans toutes ses sphères d'intervention. L'honnêteté, la transparence, l'éthique, la sincérité, l'authenticité et le respect de la confidentialité seront respectés en tout temps.

L'entraide

L'entraide implique de s'aider mutuellement, d'agir en commun, de faire preuve de solidarité, dans un esprit de collaboration. Cette valeur est partagée par tous les acteurs du domaine de l'aide aux personnes proches aidantes et elle s'exprime également au sein des comités de travail du CAPAB. Les membres du conseil d'administration, l'équipe de travail, les intervenants externes, les personnes proches aidantes et les personnes aidées peuvent contribuer au succès des actions du CAPAB en s'entraidant. Cette valeur favorise également l'autonomie des personnes proches aidantes et des personnes aidées.

La dignité

L'entraide implique de s'aider mutuellement, d'agir en commun, de faire preuve de solidarité, dans un esprit de collaboration. Cette valeur est partagée par tous les acteurs du domaine de l'aide aux personnes proches aidantes et elle s'exprime également au sein des comités de travail du CAPAB. Les membres du conseil d'administration, l'équipe de travail, les intervenants externes, les personnes proches aidantes et les personnes aidées peuvent contribuer au succès des actions du CAPAB en s'entraidant. Cette valeur favorise également l'autonomie des personnes proches aidantes et des personnes aidées.

DÉFINITION DE PERSONNE PROCHE AIDANTE

La « personne proche aidante » désigne toute personne qui, de façon continue ou occasionnelle, apporte un soutien significatif à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente et avec qui elle partage un lien affectif, qu'il soit familial ou non. Le soutien est offert à titre non professionnel, dans un cadre informel et sans égard à l'âge, au milieu de vie ou à la nature de l'incapacité du membre de l'entourage, qu'elle soit physique, psychique, psychosociale ou autre. Il peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, le soutien émotionnel ou l'organisation des soins.

** Issue de la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes (Gouvernement du Québec)*

SERVICES OFFERTS

- Information
- Formation
- Soutien individuel
- Groupes d'entraide
- Répit à domicile
- Centre de jour communautaire
- Référencement

COORDONNÉES DE L'ORGANISME

Centre d'aide aux proches aidants des Basques
8-50, rue Notre-Dame Ouest
Trois-Pistoles (Québec) G0L 4K0
Téléphone : 418-851-4040
Courriel : info@lecapab.com
Site internet : www.lecapab.com



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Micheline Côté, présidente
Patrice St-Jean, vice-président
Claudette Paradis, secrétaire
Daniel Dufour, trésorier
Sergine Lavoie, administratrice
Louise Roussel, administratrice
Marie-Ange Glazer, administratrice (jusqu'en juin 2025)
Marthe Desjardins (à partir de juin 2025)

*Toutes les personnes siégeant sur le conseil d'administration sont issues de la communauté. Certaines de ces personnes sont elles-mêmes proches aidantes.



ÉQUIPE DE TRAVAIL

Guillaume Côté-Philibert, directeur général
France Dorion, agente de relations humaines
Sophie Gagnon, agente de bureau
Lise Bérubé, coordonnatrice et animatrice du centre de jour
Sylvie Leblond, préposée au répit à domicile

Gilles Castonguay, préposé au répit à domicile
Brenda Mongeon, préposée au répit à domicile
France Chamberland, préposée au répit à domicile
Marie-Jeanne Dubé, préposée au répit à domicile
Isabelle Albert, préposée au répit à domicile

COMITÉS DE TRAVAIL

Comité plan d'action et financement: Patrice St-Jean, Daniel Dufour et Guillaume Côté-Philibert (1 rencontre pendant l'année)

Comité promotion et visibilité: Micheline Côté, Julette Rioux, Chantal Malacort, Claudette Paradis, Sophie Gagnon, Marie-Philippe Gagnon-Gauthier et Guillaume Côté-Philibert
(1 rencontre pendant l'année)

Comité santé et sécurité au travail: France Chamberland, Sophie Gagnon, Gilles Castonguay et Guillaume Côté-Philibert (1 rencontre pendant l'année)

Comité appréciation de la direction: Sergine Lavoie et Louise Roussel (1 rencontre pendant l'année)

Comité transformation sociale: Marie-Claire Dionne, Violette Saindon, France Dorion, Sylvie Leblond, Isabelle Rioux, Chantal Malacort et Raymond Beaudry comme personne-ressource (4 rencontres pendant l'année)



RAPPORT D'ACTIVITÉS DU 1ER AVRIL 2025 AU 31 MARS 2026

Pendant l'année financière 2025-2026, le Centre d'aide aux proches aidants des Basques (CAPAB) a poursuivi sa mission auprès des personnes proches aidantes de la MRC des Basques en offrant des services directs, en participant activement à la vie communautaire et en développant différentes initiatives de sensibilisation et de transformation sociale.

Activités administratives

Au cours de l'année, plusieurs actions administratives ont été réalisées afin d'assurer le bon fonctionnement des services et le développement de l'organisme.

Le CAPAB a notamment:

- Tenu **7** rencontres régulières du conseil d'administration
- Poursuivi sa campagne de recrutement des membres corporatifs
- Réalisé la compilation de statistiques et les redditions de comptes à l'APPUI pour les proches aidants, à Centraide et au CISSS du Bas-Saint-Laurent
- Poursuivi l'amélioration de la communication et de la promotion du CAPAB en faisant appel à une personne-ressource à l'externe.
- Participé aux travaux préparatoires entourant les représentations de la troupe de théâtre Les Têtes-Art prévues au printemps 2026, en collaboration avec Mme Christine Pelletier, metteuse en scène
- Préparé le rapport d'activités annuel et les états financiers

Concertation et implication dans le milieu

Le CAPAB a poursuivi son implication active dans plusieurs instances de concertation locales, régionales et nationales afin de contribuer aux réflexions collectives entourant la proche aidance, l'action communautaire autonome et les réalités vécues par les personnes proches aidantes.

Au cours de l'année 2025-2026, l'organisme a participé à:

- **2** réunions de la Table d'action communautaire autonome des Basques
- **2** réunions de la Table Concert-action vers l'autonomie
- **4** réunions du comité « Analyse et réflexion » (Proche aidance Québec)
- **3** rencontres du comité SIMBA pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées et favoriser la bientraitance
- **3** rencontres de la Table régionale des organismes communautaires du Bas-Saint-Laurent (TROC), dont l'assemblée générale annuelle
- **7** rencontres du comité des partenaires au niveau national
- **4** rencontres de la Table provinciale Répit Québec
- **3** cafés de l'Approche aidance avec Marie-Josée Fillion

Le CAPAB a également participé à des événements et des mobilisations importantes :

- 4 rencontres pour soutenir les personnes demeurant au Domaine des Trois-Pistoles ayant dû être relocalisées à la suite d'un incendie survenu à l'hiver 2025
- Fête de quartier à saveur de transformation sociale à la Forge à Bérubé en mai 2025, aux côtés de partenaires du milieu communautaire
- Lancement de la Fondation Santé au Café Grains de folie en mai 2025
- AGA de Proche aideance Québec, de la TROC du Bas-Saint-Laurent et de la CDC des Grandes Marées
- Journée sur le Plan climat des Basques à Saint-Clément

Promotion, sensibilisation et communications

Le CAPAB poursuit ses efforts afin de faire connaître ses services, sensibiliser la population à la proche aideance et favoriser une meilleure reconnaissance du rôle des personnes proches aidantes.

Voici les principales activités de promotion réalisées :

- Rencontres de travail avec des personnes proches aidantes pour réaliser le calendrier 2026, en collaboration avec Raymond Beaudry, photographe
- Entrevue sur les ondes de Flo-FM 96.9 pour la promotion de la pièce de théâtre des Têtes-Arts
- Présentation devant plusieurs médecins du GMF de Trois-Pistoles en juillet 2025 pour promouvoir les services du CAPAB et leur remettre un recueil de poèmes écrits par des personnes proches aidantes des Basques
- Entrevues accordées à Info Dimanche et Ici Radio-Canada à l'hiver 2026 concernant la nouvelle politique en soutien à domicile annoncée par Mme Sonia Bélanger, ministre de la Santé
- Table d'information à l'école secondaire de Trois-Pistoles dans le cadre de la Journée nationale des aînés, avec la participation de plus de 200 personnes



ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS AUX PERSONNES PROCHES AIDANTES

Le CAPAB offre différentes activités et services visant à soutenir les personnes proches aidantes de la MRC des Basques dans leur quotidien. Ces actions ont pour objectif de favoriser leur mieux-être, de prévenir l'isolement et d'offrir des espaces de soutien, de répit et de socialisation adaptés à leurs réalités.

Les formations

Les formations visent à mieux outiller les personnes proches aidantes. Elles peuvent aborder différents sujets (maladie d'Alzheimer, crédits d'impôt, prévenir l'épuisement, gestion du stress, questions juridiques, et autres). Le fait de bien connaître la réalité de la personne malade et d'acquérir de nouveaux outils peut aider la personne proche aidante à vivre son implication de façon positive auprès de la personne aidée. Cela permet de conserver un équilibre physique, psychologique et émotionnel. Toutes les formations sont organisées en réponse à des suggestions des personnes proches aidantes soutenues par le CAPAB.

À l'automne 2025, nous avons offert deux représentations de la conférence « Les comportements déroutants » en collaboration avec la Société Alzheimer du Bas Saint-Laurent. Il y a eu une représentation en journée le 13 novembre et une autre en soirée le 1er décembre pour rejoindre les personnes qui sont encore sur le marché du travail et qui préfèrent des activités en soirée. Au total pour les deux représentations, ce sont 28 personnes qui ont participé.

Les groupes d'entraide

Les groupes d'entraide sont dédiés aux personnes proches aidantes qui ressentent le besoin de rencontrer d'autres personnes vivant une situation semblable. Ce sont des groupes de discussion qui offrent l'occasion de partager leurs difficultés, leurs bons coups et leurs aspirations. Ils permettent de se soutenir les uns les autres dans un esprit de solidarité. Ils contribuent également à sortir de l'isolement, à se ressourcer et à reprendre des forces en compagnie d'autres personnes proches aidantes. De plus, ils favorisent la prise de conscience qu'il est possible de compter sur un réseau social qui s'étend au-delà de la famille proche.

Au total, 19 séances de groupe d'entraide ont été organisées à Trois-Pistoles en 2025-2026, auprès de 8 personnes proches aidantes différentes, pour un total de 50 heures de services directs. Le CAPAB a mis sur pied un groupe d'entraide à Saint-Jean-de-Dieu en janvier 2025, pour mieux soutenir les personnes proches aidantes du secteur sud de la MRC des Basques. En 2025-2026, 13 séances de groupe d'entraide ont été organisées à Saint-Jean-de-Dieu, auprès de 6 personnes proches aidantes différentes, pour un total de 39 heures de services directs.

En janvier 2025, un groupe pour personnes endeuillées a été créé pour soutenir des personnes proches aidantes en deuil de la personne aidée. En 2025-2026, 4 rencontres ont eu lieu dans le cadre de notre premier groupe, amorcé durant l'année 2024-2025. En février 2026, une deuxième cohorte a débuté et 4 rencontres ont été tenue en février et mars 2026, pour un total de 8 rencontres en 2025-2026. Au total, 12 personnes différentes ont bénéficié de ces groupes, représentant 20 heures de services directs.

Les cafés-rencontres

Le café-rencontre ayant subi une baisse de popularité, il a été remplacé par un groupe d'entraide à Saint-Jean-de-Dieu qui semble répondre davantage à un besoin des personnes proches aidantes.

Les séances d'exercices Viactive

Les séances d'exercices Viactive offrent la chance de bouger à travers des exercices physiques simples qui permettent d'améliorer l'équilibre, les capacités cardio-respiratoires et l'endurance musculaire. Ce type d'activité s'inscrit dans une perspective de prévention et permet de réduire les risques de chute et d'hospitalisation. Les séances sont offertes aux personnes proches aidantes et à certaines personnes aidées qui ont la capacité physique de le faire. En plus des bienfaits au niveau physique, il s'agit d'un moment de socialisation fort important pour les personnes participantes. Au total, 30 séances d'exercices Viactive ont été organisées en 2025-2026 auprès de 16 personnes différentes.

Les soutien psychosocial

Ce volet consiste à offrir un soutien individuel personnalisé à travers de l'écoute téléphonique, des rencontres au bureau ou des rencontres à domicile. Nous voulons être en mesure de nous adapter aux besoins des personnes proches aidantes et d'offrir une plateforme de soutien souple. Le soutien psychosocial permet de désamorcer certaines situations de crise émotionnelle et d'offrir des outils aux personnes proches aidantes afin de les soutenir dans leur parcours. Le soutien peut être ponctuel ou s'échelonner sur plusieurs rencontres régulières selon les préférences de chaque personne proche aidante. En 2025-2026, nous avons offert 464 heures de soutien psychosocial à 77 personnes proches aidantes différentes.

Mention spéciale : Isabelle Blouin qui offre du soutien psychosocial en plein air par l'entremise de son projet THUYA. Ce projet propose entre autres des activités encadrées en nature et de l'accompagnement en plein air à la découverte de soi, des autres et de la nature qui nous entoure.

Mesure 38 :

Grâce à un soutien financier additionnel par l'entremise de la mesure 38 du plan d'action gouvernemental en proche aide, 88 heures supplémentaires s'ajoutent pour arriver à un total de 552 heures de soutien psychosocial en individuel.

ACTIONS DE BONIFICATION DU SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

- Madame France Dorion, déjà en poste au sein de l'organisme, a pu offrir un nombre supplémentaire d'heures en soutien individuel.
- Pour une troisième année consécutive, Madame Isabelle Blouin s'est ajoutée à temps partiel pour offrir du soutien individuel en plein air aux personnes proches aidantes intéressées par cette option novatrice.
- Au total, 41 personnes proches aidantes différentes ont bénéficié de cette bonification du soutien psychosocial.
- 95 séances d'intervention ont été offertes.
- Ces interventions représentent 88 heures de soutien psychosocial.

Grâce à la mesure 38, nous avons offert un soutien psychosocial à 41 personnes proches aidantes uniques pendant l'année financière 2025-2026. Il s'agit d'une augmentation de 6 personnes comparativement à l'an dernier et de 23 personnes comparativement à l'année financière 2023-2024.

Cette mesure nous a permis de sortir des sentiers battus en mettant en place des stratégies d'intervention innovantes. Par exemple, elle a permis d'établir une collaboration avec Mme Isabelle Blouin du Projet Thuya qui propose des activités encadrées en nature et de l'accompagnement en plein air à la découverte de soi, des autres et de la nature qui nous entoure. Au-delà du soutien psychosocial, ces sorties en nature apportent des bienfaits sur le plan physique, ce qui en fait une activité doublement ressourçante.

Courts témoignages de personnes proches aidantes ayant bénéficié du service :



Une bouffée d'air pour sortir des nuages gris.



Enfin du temps pour moi en nature.

Dans le cadre de la mesure 38, un léger défi concerne la capacité à rejoindre les personnes proches aidantes. Cette mesure offre une multitude d'avantages grâce à sa flexibilité et elle nous a permis d'embaucher une personne externe pour offrir des heures de soutien supplémentaires. Cependant, comme l'horaire de cette ressource externe fluctue en fonction des besoins et qu'elle doit concilier avec d'autres contrats ailleurs, la démarche pour rejoindre les personnes proches aidantes et fixer des rendez-vous devient un défi. Cela nécessite beaucoup de temps et d'organisation en dehors du temps d'intervention directe.

Le répit à domicile

Le service de répit à domicile du CAPAB permet de prendre en charge la personne aidée afin de libérer du temps pour la personne proche aidante. Celle-ci peut décider d'utiliser ce moment comme elle le désire pendant qu'une personne qualifiée, membre de l'équipe du CAPAB, vient à domicile pour prendre soin de la personne aidée. Notre service est offert de façon régulière ou pour des demandes ponctuelles. Avec les années, le CAPAB a été en mesure de développer un service de répit flexible qui peut répondre à des besoins atypiques le soir, la nuit ou la fin de semaine. Le recrutement du personnel demeure quand même un défi pour le futur dans ce volet de service. En 2025-2026, nous avons offert 2 866 heures de répit à domicile à 29 personnes proches aidantes différentes. Les bénéficiaires provenaient de 7 des 10 municipalités de la MRC des Basques.

Le centre de jour communautaire

Le centre de jour communautaire des Basques est un service qui offre à la fois du répit aux personnes proches aidantes et un milieu favorisant la socialisation des personnes participantes à travers diverses activités. Celles-ci se veulent stimulantes autant physiquement que cognitivement, et sont encadrées par une animatrice et une préposée du CAPAB.

Le service est offert à Trois-Pistoles, au Centre culturel de Trois-Pistoles à raison de deux journées par semaine, soit les lundis et vendredis. Un second point de service est également offert à Saint-Jean-de-Dieu les mardis, à la salle du Club des 50 ans et plus (temporairement relocalisé au Centre sportif Jean-Claude Bélisle). Cette année, les points de service du centre de jour accueillait des personnes provenant de Trois-Pistoles, Notre-Dame-des-Neiges, Saint-Simon, Sainte-Françoise, Saint-Éloi, Saint-Jean-de-Dieu et même de Saint-Cyprien et Saint-Hubert-de-Rivière-du-Loup.

Afin de faciliter les déplacements des personnes participantes, le CAPAB a établi une collaboration avec le transport adapté de l'Éveil des Basques en plus de mettre en place un réseau de bénévoles pour soutenir le transport lorsque nécessaire.

En 2025-2026, 650 heures de services ont été offertes auprès de la clientèle du centre de jour communautaire, 420 heures à Trois-Pistoles et 230 Heures à Saint-Jean-de-Dieu. Il y a eu 130 jours d'ouverture, 84 à Trois-Pistoles et 46 à Saint-Jean-de-Dieu. Au total, 26 personnes aidées ont bénéficié du service, 14 à Trois-Pistoles et 12 à Saint-Jean-de-Dieu. À la fin de juin 2025, le centre de jour de Saint-Jean-de-Dieu a déménagé au Centre sportif Jean-Claude Bélisle. En décembre 2025, une fête de Noël (spécial karaoké) a été organisée pour le centre de jour de Trois-Pistoles et de Saint-Jean-de-Dieu.

A reçu des dons, des subventions et du financement autonome

- Subventions de l'APPUI pour les proches aidants (77 819 \$)
- Financement à la mission de Centraide (12 500 \$)
- Rehaussement du financement à la mission (PSOC) (5 000 \$)
- Financement dans le cadre de la mesure 38 du plan d'action gouvernemental en proche aidance (14 001 \$)
- Don de la troupe de théâtre Les Têtes-Art (4 600 \$)
- Dons divers incluant un don de Brunet (4 165 \$)
- Renouvellement des membres individuels (1 320 \$)
- Renouvellement des membres corporatifs (3 050 \$)

*Plus de détails sont disponibles dans les états financiers 2025-2026.



L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME (ACA) AU CŒUR DES ACTIONS DU CAPAB

Le CAPAB est bien plus qu'un organisme qui offre des services à la population. Il constitue un point de rassemblement pour les personnes proches aidantes qui peuvent contribuer à un mouvement social et participer à des projets collectifs.

Un mouvement social ancré dans la communauté

Depuis maintenant 15 ans, le CAPAB a su créer un sentiment d'appartenance dans la MRC des basques en lien avec l'enjeu social de la proche aidance, et tout ce travail ne s'est pas effectué en vase clos. Le CAPAB fait partie de la Table d'action communautaire autonome des Basques (TACA) qui se réunit environ quatre fois par année. C'est à partir de cet espace de concertation que sont élaborées différentes stratégies communes et des actions conjointes qui sont ensuite organisées dans le milieu.

À titre d'exemple sur la scène locale, le CAPAB a participé à une action-photo avec tous les autres partenaires de la Table d'action communautaire autonome des Basques dans le Parc de l'église de Trois-Pistoles le 20 octobre 2025. Ces photos accompagnées de textes de sensibilisation ont ensuite connu un important rayonnement sur les réseaux sociaux.

Parmi les actions réalisées sur le plan régional, le CAPAB a participé à l'action qui fut organisée à Rimouski le 27 mars 2026 en présence de 300 personnes des différentes MRC du Bas-Saint-Laurent dans le cadre du mouvement « Le communautaire à boutte ».

À l'échelle régionale, le CAPAB fait partie de la Table régionale des organismes communautaires (TROC) du Bas-Saint-Laurent et de la Corporation de développement communautaire (CDC) des Grandes Marées. Il est aussi membre de Proche aidance Québec sur la scène nationale. C'est donc dire que l'équipe de travail du CAPAB est proactive et que les membres de l'organisme ont l'occasion de participer sur la scène locale à un mouvement social qui s'élargit ensuite à plus grande échelle.

Un autre fait saillant important en lien avec l'ACA est la participation active du CAPAB dans une mobilisation locale pour revendiquer le maintien des services médicaux d'urgence à l'Hôpital de Trois-Pistoles. Devant la menace de fermeture qui planait depuis un certain temps, le directeur du CAPAB a pris part à un comité de mobilisation qui a vite réussi à rallier 19 organismes du milieu autour d'une résolution commune qui fut envoyée aux autorités concernées. Nous avons également pris part à une conférence de presse réunissant plus de cent personnes à l'Hôtel de Ville de Trois-Pistoles le 27 novembre 2025. Globalement, la mobilisation s'est étendue pendant l'automne 2025 et l'hiver 2026 avec un total de 4 réunions du comité conjoint et le tout a culminé avec un vaste rassemblement de plus de 700 personnes dans l'église de Trois-Pistoles le 11 février 2026. Ce mouvement de solidarité a ouvert la porte à des moments privilégiés d'éducation populaire avec nos membres à travers des espaces de discussion et de partage en lien avec notre système de santé et nos droits en tant qu'usagers et usagères du réseau.

MOBILISATION POUR LA SAUVEGARDE DE L'URGENCE DE TROIS-PISTOLES



Conférence de
presse
Novembre 2025



Conférence de
presse
Novembre 2025

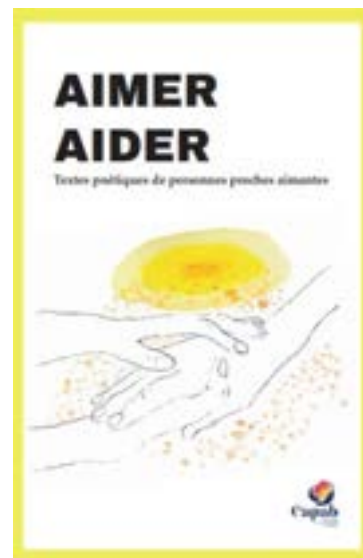


Grande
mobilisation
citoyenne
Février 2026

Des projets collectifs

Depuis quelques années, le CAPAB donne l'occasion à ses membres de participer à des projets collectifs à saveur de transformation sociale. La première expérience fut la création d'un recueil de poésie à l'automne 2020, au coeur d'une période pandémique qui a provoqué l'isolement des personnes proches aidantes. Isabelle Blouin, l'intervenante de l'époque a eu l'idée de mettre en œuvre un projet artistique pour stimuler la vie : créer un recueil de textes poétiques exprimant le vécu intime des personnes proches aidantes soutenues par le CAPAB.

Cet élan a été motivé par un désir de rendre hommage à ce rôle magistral qu'est la proche aidance, de sensibiliser à cette réalité exigeante et d'offrir une opportunité à d'autres de se reconnaître dans des textes singuliers reflétant une réalité encore trop peu connue. La poésie a été choisie comme mode d'expression parce qu'elle peut offrir de la liberté à l'expérience de chacun.



Pendant plusieurs semaines, chacune des personnes participantes a fini par trouver une forme d'écriture dans laquelle elle se sent à l'aise. Et c'est aujourd'hui, avec beaucoup de fierté, que le recueil AIMER AIDER : textes poétiques de personnes proches aimantes existe. La mise en beauté de ce recueil a été faite par la graphiste Valérie Lavoie, alias Bobby Valérie, et les illustrations sont d'Isabelle Blouin.

Le deuxième et plus récent projet collectif est la création d'un calendrier de sensibilisation qui fut idéalisé en 2024-2025 et réalisé pendant l'année financière 2025-2026. Les personnes proches aidantes se sont exprimées à travers le médium de la photographie pour créer un calendrier qui est devenu un outil de sensibilisation du grand public sur les enjeux de la proche aidance tout en faisant un clin d'œil à la transformation sociale. Le processus s'est échelonné sur une série de 8 rencontres du comité transformation sociale avec le soutien de Raymond Beaudry, photographe et citoyen engagé. Le tout a débouché sur la distribution de 550 calendriers de sensibilisation auprès des membres du CAPAB et de la population en général dans les 10 municipalités de la MRC des Basques. Ce projet a permis de faire grandir le mouvement en faveur d'une meilleure reconnaissance des personnes proches aidantes dans notre communauté.

En résumé

L'action communautaire autonome au CAPAB se traduit autant par la participation à des réseaux et des espaces de concertation que par des projets collectifs qui donnent une voix aux personnes proches aidantes. Ces deux dimensions contribuent à renforcer le pouvoir d'agir, la reconnaissance de la proche aidance et la transformation sociale au sein de la communauté des Basques. Il est important de mentionner que le conseil d'administration a même décidé en 2025 de créer un comité de travail expressément pour explorer le critère de la transformation sociale. Le projet de réaliser un calendrier de sensibilisation fut une première action concrète, mais plusieurs autres projets pourraient être portés par ce comité au cours des prochaines années.

PROJET CALENDRIER DE SENSIBILISATION



Sélection des
photos



Sélection des
photos



Activité de
lancement
Novembre 2025

PROJET CALENDRIER DE SENSIBILISATION



Activité de
lancement
Novembre 2025



Activité de
lancement
Novembre 2025



Calendrier spécial
proche aidance



OBNL

Le siège social du CAPAB est situé à Trois-Pistoles et l'organisme couvre les 10 municipalités de la MRC des Basques. Les rencontres du conseil d'administration ont lieu principalement à Trois-Pistoles, mais une alternance s'applique pour les assemblées générales annuelles : deux années à Trois-Pistoles, suivies d'une année à Saint-Jean-de-Dieu pour rejoindre les gens du secteur sud de la MRC des Basques.

Le conseil d'administration est composé de 7 personnes issues de la communauté, dont certaines sont proches aidantes. Nos règlements généraux sont respectés et révisés régulièrement. Ils sont en cohérence avec nos valeurs et pratiques organisationnelles.

Notre organisme recherche le bien-être des personnes proches aidantes, une solidarité entre ses membres, une vie associative dynamique et vise la justice sociale et non le profit.



Enraciné dans la communauté

Le CAPAB travaille en collaboration avec plusieurs organismes du milieu, en plus de compter sur un réseau de membres corporatifs (entreprises, municipalités, associations) qui soutiennent la mission de l'organisme. Les membres corporatifs n'ont pas droit de vote aux assemblées générales annuelles.

Nous participons à des tables de concertation en lien avec notre mission.

Nous pouvons compter sur l'appui de 5 comités de travail pouvant réunir des personnes issues du conseil d'administration, des personnes de l'équipe de travail et des membres individuels du CAPAB.

Lorsqu'un incendie a provoqué la relocalisation de toutes les personnes demeurant à la résidence pour personnes âgées le Domaine des Trois-Pistoles en février 2025, nous avons participé activement à un comité de soutien des personnes affectées en collaboration avec la direction de l'établissement.



Vie associative et démocratique

Le CA du CAPAB se réunit de 6 à 8 fois par année et s'implique activement dans toutes les décisions, dans les comités de travail ainsi que dans la planification du plan d'action annuel et des prévisions budgétaires. Les membres du CA participent aussi à l'organisation de l'AGA.

Nous diffusons régulièrement de l'information à nos membres par l'entremise de notre bulletin d'information, de notre infolettre, des publications sur les réseaux sociaux et des rencontres thématiques, entre autres.

Nos membres ont la possibilité de faire valoir leurs idées et suggestions lors de nos assemblées générales, au sein des différents comités de travail et lors de nos brunchs des membres organisés au minimum une fois par année financière. Nous réalisons aussi un sondage annuellement au centre de jour pour connaître l'appréciation des participants et de leurs personnes proches aidantes.



Liberté de mission, pratiques et approches

La définition de la mission et des orientations du CAPAB résulte de la volonté de nos membres et des administrateurs du CA qui prennent leurs décisions au sein d'instances démocratiques. Nos orientations et priorités annuelles sont présentées, discutées et adoptées en AGA.

Les valeurs qui animent le CAPAB ont été élaborées pendant un exercice démocratique lors d'un lac-à-l'épaule au printemps 2022.



À l'initiative de la communauté

Vers la fin de l'année 2009, quelques personnes proches aidantes de la MRC des Basques ont constaté le peu de considération qui était accordée à leur rôle pourtant si important pour la communauté. Avec des moyens très limités, et après plusieurs mois de travail, le CAPAB fut créé officiellement au printemps 2011.

La mission et les mandats du CAPAB ont été déterminés par les membres fondateurs et les différentes mises à jour sont discutés de manière démocratique en conseil d'administration et avec l'implication de l'équipe de travail.



Transformation sociale

Les valeurs qui guident les actions du CAPAB sont le respect, l'empathie, l'intégrité, l'entraide et la dignité.

Au coeur de notre énoncé de mission se trouve la volonté d'améliorer la qualité de vie des personnes proches aidantes. Dans le quotidien, ceci se traduit entre autres par nos groupes d'entraide qui offrent un espace d'échange et de reprise du pouvoir pour les personnes proches aidantes.

Notre organisme a mis en place une approche d'intervention alternative pour le soutien psychosocial offert aux personnes proches aidantes : l'intervention par le plein air avec Isabelle Blouin et son projet Thuya. Celle-ci utilise le pouvoir thérapeutique de la nature et de la pleine conscience pour aller un peu plus loin que les approches classiques d'intervention psychosociale.



Approches globales et citoyennes

Le CAPAB participe à des mobilisations sur des enjeux collectifs. Le meilleur exemple concret pour l'année 2025-2026 est notre contribution active au mouvement populaire pour la sauvegarde des services médicaux d'urgence au centre hospitalier de Trois-Pistoles. Il s'agissait d'un véritable front commun impliquant les organismes communautaires, le milieu municipal, les syndicats, les regroupements de personnes âgées et la population en général. Le tout a culminé avec un rassemblement historique dans l'église Notre-Dame-des-Neiges de Trois-Pistoles le 11 février 2026 avec plus de 850 personnes présentes.

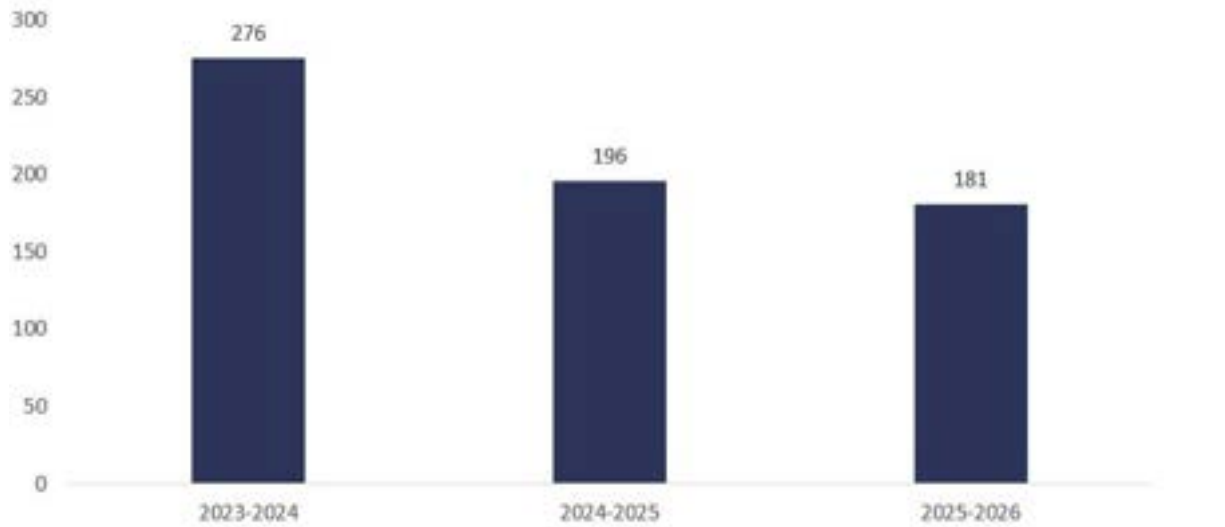


CA indépendant

Les grandes priorités du CAPAB sont élaborées de façon démocratique en conseil d'administration avant d'être discutées et bonifiées en assemblée générale annuelle avec les membres. Notre charte et nos règlements généraux sont clairs sur l'indépendance de notre organisme, sur la composition de son CA et sur les critères pour devenir membre. Aucun siège à notre CA n'est réservé à des représentants du réseau public ou à des bailleurs de fonds.

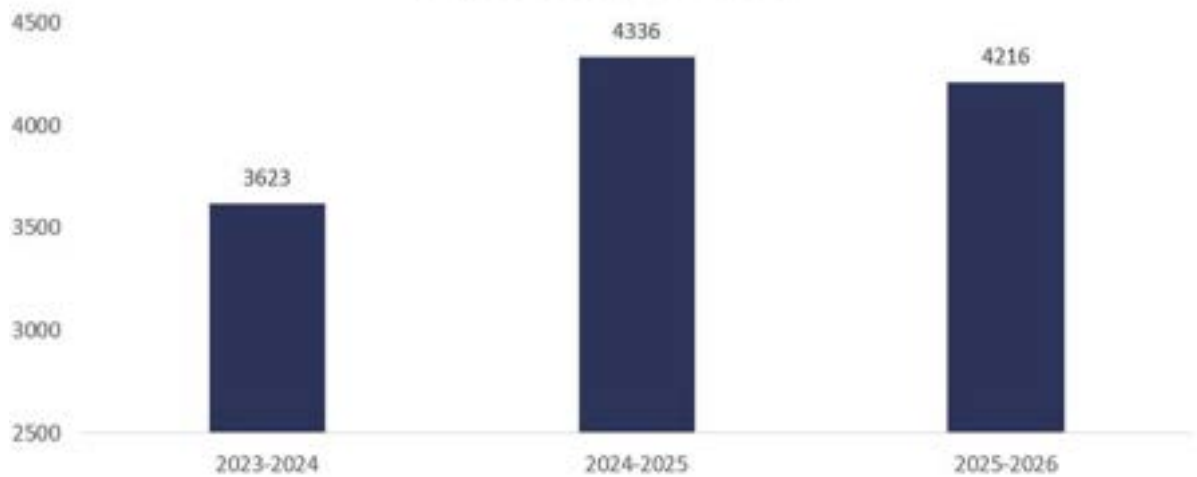
PRÉCISIONS SUR LE PROFIL DES PERSONNES SOUTENUES

Nombre de personnes proches aidantes qui ont obtenu un soutien direct

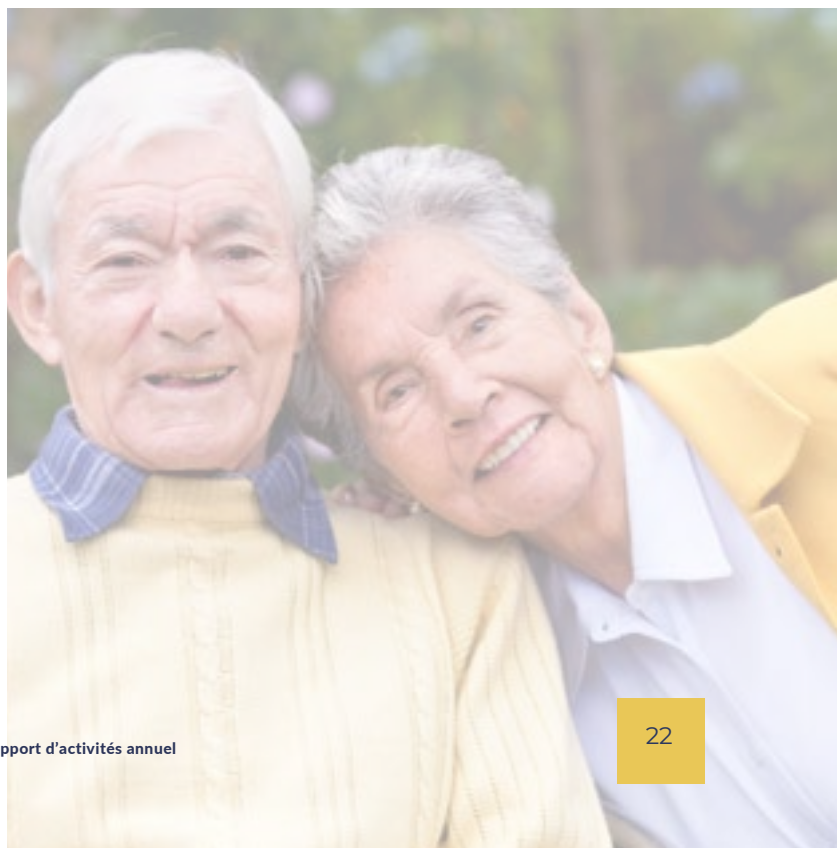
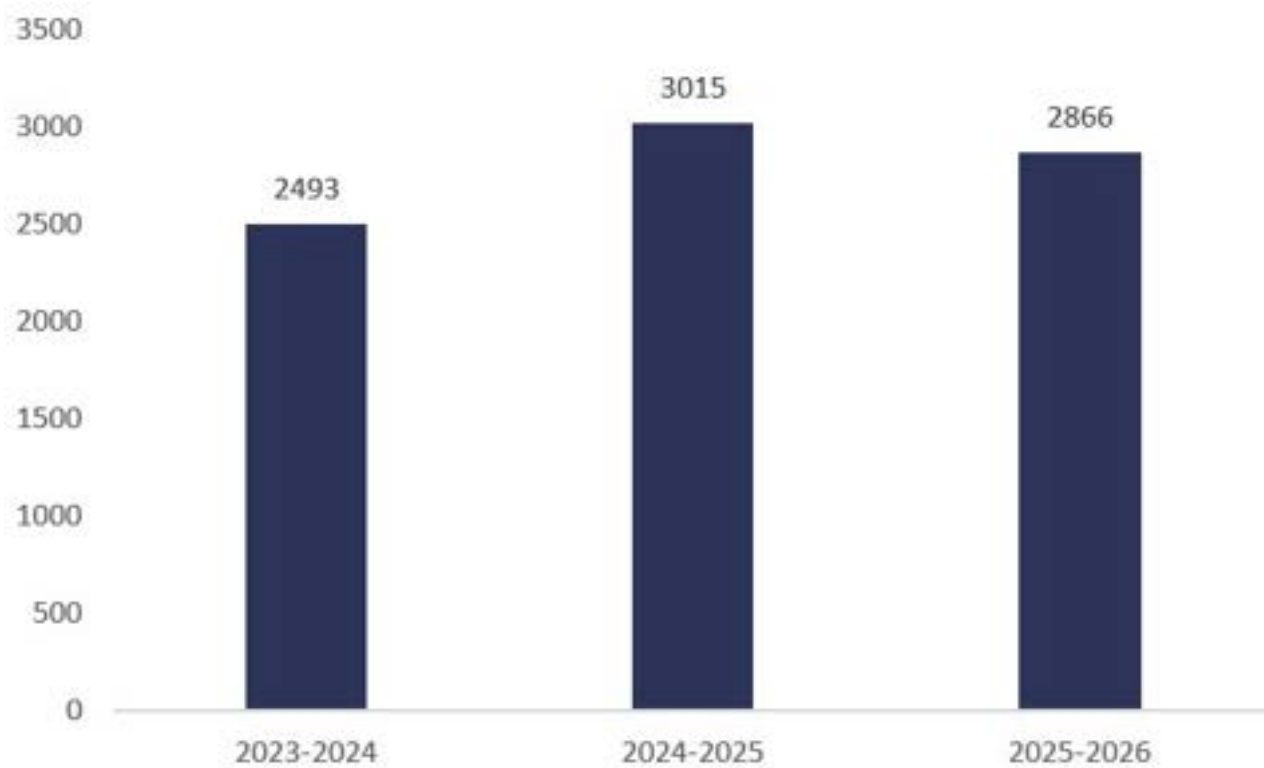


Nombre d'heures de services directs

Heures de services directs



Nombre d'heures de répit à domicile

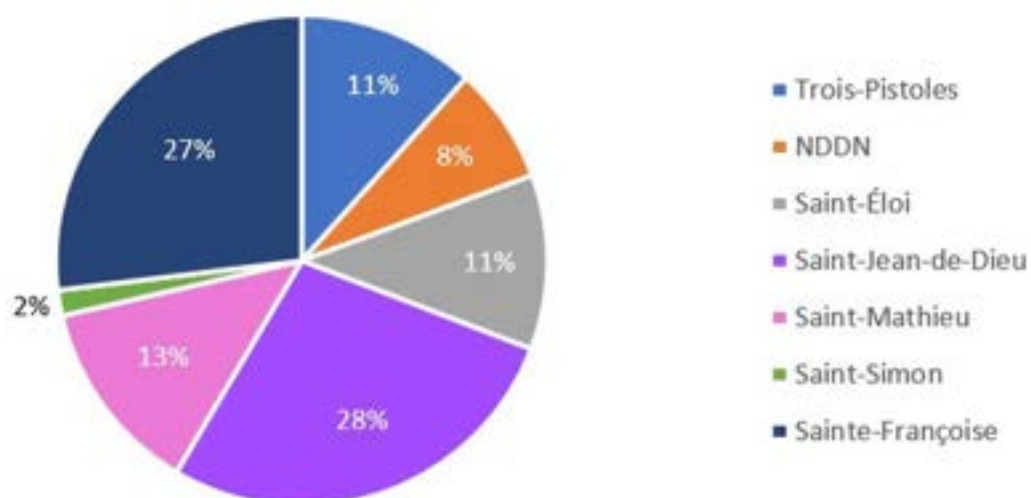


Heures de répit par municipalité

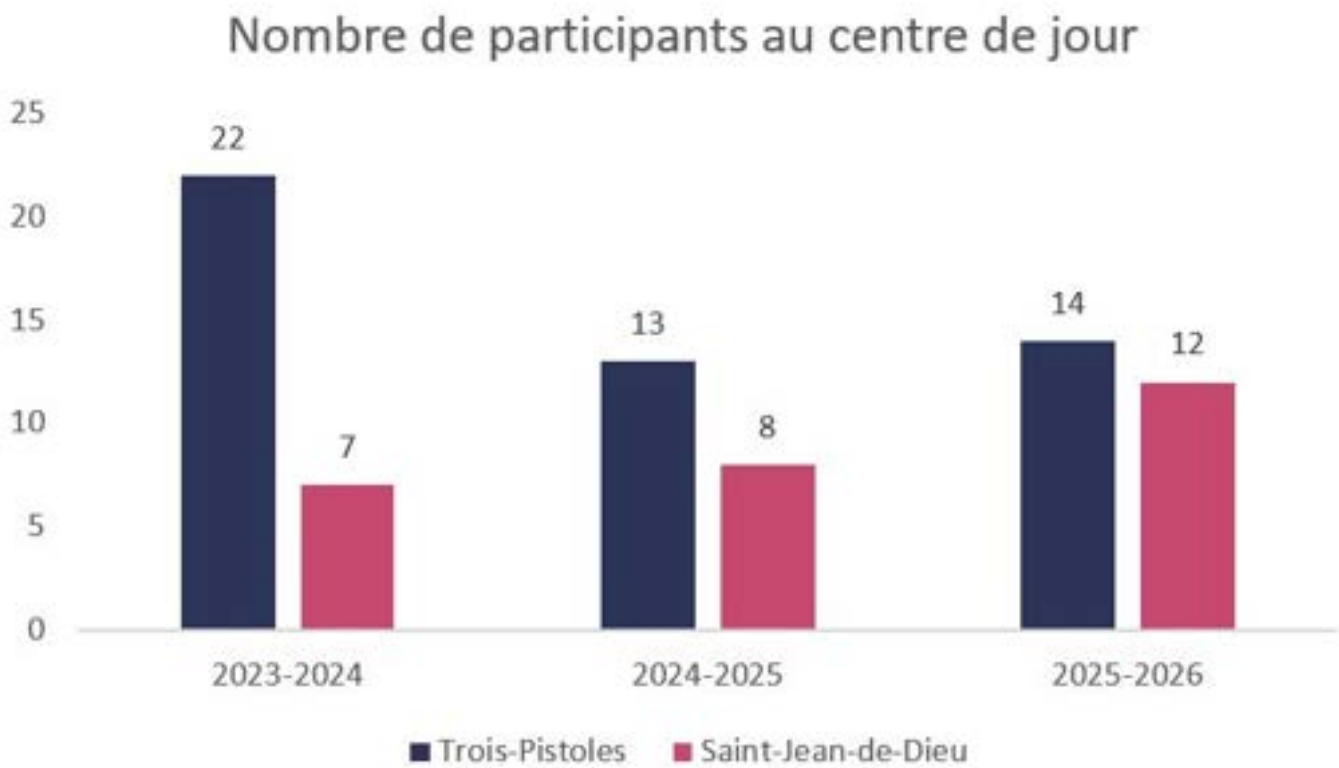


Pourcentage des heures de répit par municipalité

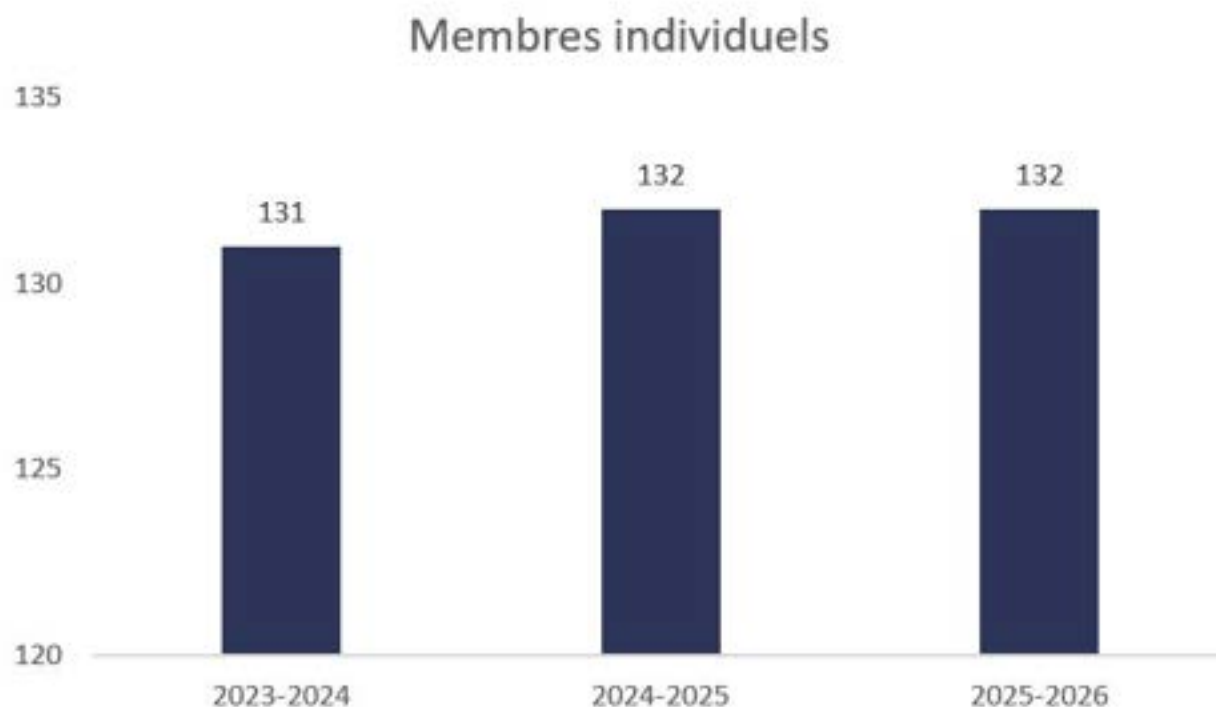
Pourcentage des heures de répit par municipalité



Nombre de participants au centre de jour

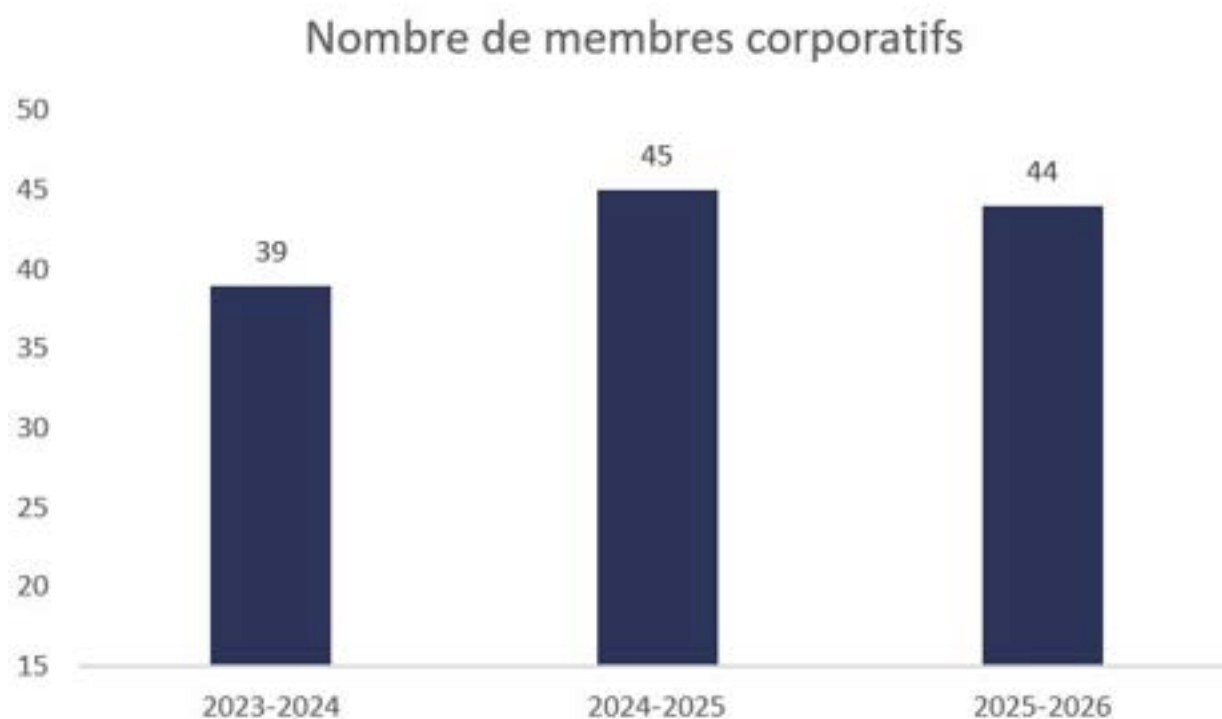


Nombre de membres individuels



*Les membres du CAPAB peuvent être des personnes proches aidantes qui reçoivent un soutien direct tel que le répit à domicile et le soutien psychosocial, ou encore des gens qui veulent soutenir l'organisme, recevoir notre bulletin d'information ou participer à des activités grand public (cafés-rencontres, conférences, et autres).

Nombre de membres corporatifs



GOUVERNANCE ET VIE DÉMOCRATIQUE

Exercice démocratique

Au cours des deux dernières années, le CAPAB avait organisé un brunch pour discuter et réfléchir avec ses membres autour de la thématique de la transformation sociale. Ces activités avaient permis d'ouvrir un espace pour présenter les huit critères de l'action communautaire autonome et pour mieux situer le contexte dans lequel le CAPAB évolue au quotidien. Par la suite, toutes les personnes présentes avaient travaillé en petits groupes de discussion pour identifier des enjeux sociaux qu'elles trouvaient importantes en lien avec la proche aidance. Cet exercice a permis de mettre en lumière plusieurs constats, revendications et pistes d'action. En 2025-2026, l'heure était à la consolidation des nombreuses idées qui étaient ressorties lors des deux années précédentes. Certaines suggestions furent ajoutées au plan d'action annuel tandis que d'autres furent mises sur la glace. Un brunch des membres fut organisé le 7 novembre 2025 mais ce fut plutôt l'occasion de procéder au lancement du calendrier 2026 tel que mentionné plus tôt dans ce rapport. L'activité fut organisée dans le village de Sainte-Rita, avec comme objectif de se rapprocher des gens du secteur sud de notre MRC qui sont parfois moins visités par les organismes communautaires.

Assemblée générale annuelle

Le CAPAB a tenu son assemblée générale annuelle le 11 juin 2025 au 32, rue Principale Nord à Saint-Jean-de-Dieu. Au total, 30 membres individuels ont participé à l'assemblée. Ce fut l'occasion de présenter aux membres le rapport annuel des activités 2024-2025 ainsi que les enjeux prioritaires et les prévisions budgétaires 2025-2026. La firme Mallette est aussi venue présenter les états financiers et le rapport de mission d'examen pour la même période. Les membres ont ensuite procédé aux élections des administrateurs et administratrices en vue de l'année 2025-2026. L'assemblée a débuté par un goûter et s'est terminée par une période de questions et commentaires. Une présentation dynamique sur les activités du centre de jour et un quiz ludique sont aussi venus agrémenter la soirée. Il a d'ailleurs été possible de combler tous les postes du conseil d'administration avec une nouvelle administratrice et deux administrateurs qui ont décidé de poursuivre leur engagement pour un nouveau mandat de deux ans.

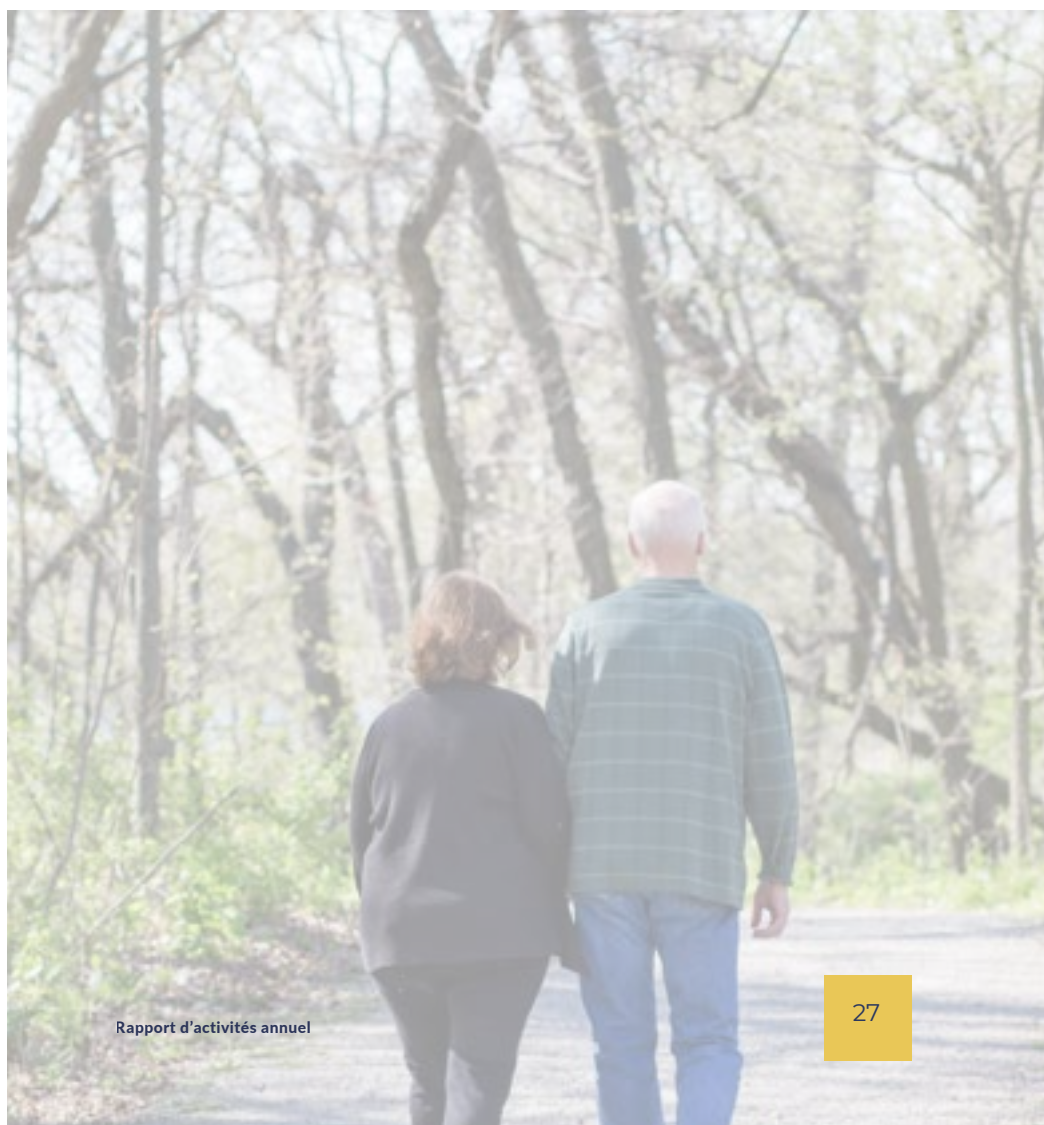


Réunion du conseil d'administration

Au cours de l'année financière 2025-2026, nous avons tenu 7 rencontres régulières du conseil d'administration. Les rencontres sont d'une durée qui varie entre 2 h et 3 h et se tiennent généralement au siège social du CAPAB situé au Beaulieu commun, 50, rue Notre-Dame Ouest à Trois-Pistoles.

Réunion des comités de travail

Au cours de l'année financière 2025-2026, nous avons tenu 7 rencontres dans le cadre de nos 5 comités de travail. Participent à ces réunions de travail des membres de notre conseil d'administration, le directeur général ainsi que quelques bénévoles membres du CAPAB. Peuvent aussi être invités de façon ponctuelle les membres de l'équipe de travail afin de partager leur expérience sur le terrain, dans le but d'alimenter nos réflexions sur certains points.



Réunion d'équipe

Nos réunions d'équipe sont animées par la direction générale et visent à effectuer une mise à niveau, partager certaines informations importantes et assurer la cohésion au sein de l'équipe. Au cours de l'année financière 2025-2026, il a été possible d'organiser 3 réunions de l'équipe du bureau et 1 réunion réunissant l'ensemble du personnel de l'organisme, pour un total de 4 réunions. Plusieurs rencontres de travail plus courtes sont aussi organisées tout au long de l'année entre les différents membres de l'équipe de travail.

Distribution du bulletin d'information

Notre bulletin vise à fournir de l'information aux personnes proches aidantes concernant les services offerts dans notre communauté, les nouvelles d'actualités en lien avec la proche aidance ou encore des outils qui peuvent améliorer leur quotidien. Notre bulletin a été distribué à raison de 250 copies papier à l'automne. Il est envoyé aux membres par la poste ou par courriel, selon leur préférence. Il est aussi distribué dans des lieux publics des dix municipalités de la MRC des Basques et à l'occasion de nos activités s'adressant au grand public tout au long de l'année. Notre bulletin demeure un véhicule important pour informer nos membres et pour les inviter à participer à la vie démocratique du CAPAB.





RÉFÉRENCEMENT

L'équipe du CAPAB travaille main dans la main avec de nombreux partenaires du milieu communautaire et du réseau de la santé et des services sociaux. Elle est donc en mesure d'orienter les personnes proches aidantes vers la meilleure ressource possible en fonction de leurs besoins. C'est un total de 60 références qui furent effectuées pendant la dernière année. De ce nombre, 11 étaient adressées au CISSS du Bas-Saint-Laurent, 27 étaient adressées à un organisme communautaire de la MRC des Basques, 17 étaient adressées à un organisme communautaire à vocation régionale, 2 était adressée à un organisme communautaire à vocation provinciale et 3 étaient adressées à une ressource privée. L'Équipe du CAPAB est en amélioration continue de la collecte des données en matière de référencement, car il est fort possible que certaines références n'aient pas été comptabilisées dans le feu de l'action au courant de l'année 2025-2026. Par exemple, il est certain que plus de références ont été faites vers les intervenantes en soutien à domicile du CLSC, mais elles ne figurent pas toujours dans notre tableau statistique.



GESTION ADMINISTRATIVE

Facturation en continu

Pour le service de répit à domicile et pour le centre de jour communautaire, il est nécessaire d'effectuer des tâches liées à la facturation et à la gestion des horaires. Ce rôle est assumé en continu par Guillaume Côté-Philibert, directeur général, avec la collaboration de Sophie Gagnon, agente de bureau, France Dorion, agente de relations humaines et Sylvie Albert, comptable.

Traitement des paies et des frais de déplacement

Les tâches liées au traitement des paies et des frais de déplacement de tous les employés du CAPAB sont assumées en continu par Sophie Gagnon, agente de bureau, avec la collaboration de Sylvie Albert, comptable.

Mention spéciale : Sylvie Albert qui effectue la comptabilité du CAPAB avec professionnalisme tout au long de l'année.

Demandes de subvention et redditions de comptes

Plusieurs démarches ont été réalisées en 2025-2026 concernant des demandes de subventions et des redditions de compte auprès de l'APPUI pour les proches aidants, Centraide et aussi dans le cadre de la mesure 38 du plan d'action gouvernementale en proche aide. Ces tâches furent assumées par Guillaume Côté-Philibert, directeur général et Sophie Gagnon, agente de bureau. S'ajoutent également toutes les démarches liées à notre demande de rehaussement dans le cadre du Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) avec la participation active des membres du conseil d'administration et plus particulièrement du comité plan d'action et financement du CAPAB.

Renouvellement des membres individuels

Plusieurs démarches administratives sont nécessaires pour le renouvellement des membres corporatifs comprenant entre autres des appels téléphoniques, des envois postaux et des envois courriel. Ces tâches sont assumées par Sophie Gagnon, agente de bureau.

Renouvellement des membres corporatifs

Plusieurs démarches administratives sont nécessaires pour le renouvellement des membres corporatifs comprenant entre autres des appels téléphoniques, des envois postaux et des envois courriel. Ces tâches sont assumées par Sophie Gagnon, agente de bureau.

Suivi financier auprès du conseil d'administration

Un bilan financier est produit avant chaque réunion du conseil d'administration pour suivre l'évolution de chaque poste budgétaire et pour assurer le respect des prévisions budgétaires. Ce rôle est assumé en continu par Guillaume Côté-Philibert, directeur général, en collaboration avec Sylvie Albert, comptable.

Jours de fermeture de l'organisme pendant l'année 2025-2026

1er octobre 2025

22, 23, 24, 25, 26, 29 et 30 décembre 2025

1er et 2 janvier 2026

PRIORITÉS 2026-2027

Le CAPAB dispose d'un plan d'action détaillé pour l'année financière 2026-2027, mais voici un résumé des grandes priorités :

- Favoriser le bien-être des personnes proches aidantes grâce aux séances d'exercice Viactive et aux séances de soutien psychosocial en individuel et en plein air;
- Consolider l'ensemble des services du CAPAB destinés aux personnes proches aidantes et ainsi contribuer au maintien à domicile dans la MRC des Basques;
- Augmenter les activités de formation;
- Poursuivre l'amélioration des pratiques de gouvernance;
- Poursuivre les efforts afin de trouver de nouvelles personnes désirant s'impliquer sur le conseil d'administration ou les comités de travail;
- Assurer une transition harmonieuse au poste de direction générale du CAPAB;
- Développer toute initiative que le conseil d'administration et les membres jugeront pertinente.



DES QUESTIONS ? CONTACTEZ-NOUS.

www.lecapab.com



info@lecapab.com



418 851-4040