RAPPORT ANNUEL

CENTRE DE PARRAINAGE CIVIQUE DE QUÉBEC

2025-2026

245, RUE SOUMANDE,
LOCAL 206 QUÉBEC

CPCQ.CA

Table des matières

1 À PROPOS

3 CPCQ et Ressources humaines
4 Mot du Directeur
5 Mot du Président
6 Le CPCQ en statistiques

2 STATISTIQUES

7 Nouvelles demandes filleules
8 Nouvelles demandes de bénévolat
9 Jumelages

3 VIE ASSOCIATIVE

10 Vie associative
11 Concours Gérard-Hamon
12 Soirée reconnaissance des bénévoles
13 Programmation d'été 2025
14 Programmation d'automne 2025
15 Fête de Noël et célébration du 45e
16 Hiver-printemps 2026
17 Photos
18 Grève de services - Le CPCQ à boutte
19 Partenariat avec Entr'actes
20 Partenariats
21 Le CPCQ en mode réseautage
22 Le CPCQ en mode réseautage
23 Partenariat avec l'université Laval
24 Guide du nouveau bénévole

4 FORMATIONS

25 Nos membres en action
26 Formations employés
27 Formations employés suite

5 COUVERTURE MÉDIATIQUE

28 Rayonnement du CPCQ
29 Réseaux sociaux
30 Journal le Compagnon et infolettre
31 Le CPCQ sur la toile
32 Remerciements

À PROPOS

LE CPCQ ?

Mission : Jumeler bénévoles et personnes isolées (santé mentale, handicap physique/intellectuel, TSA) pour favoriser leur participation sociale.

Vision : Une relation d'égalité et de réciprocité qui combat les préjugés et soutient la pleine citoyenneté.

Valeurs : Respect, authenticité, confiance et entraide.

Ouvert du **LUNDI au VENDREDI**
de 8h30 à 16h30

50 semaines par année / couvrant la région de la Capitale-Nationale

Ressources humaines

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

Marc-André Vielleux
Directeur général

Alysson Madore
Travailleuse sociale

Annabelle Lajoie
Intervenante sociale

Alexia Michaud
Intervenante sociale

Laurie Pambou
Intervenante Sociale stagiaire

Charles-Élie Fallu
Intervenant social

Samuel Fortin
Adjoint administratif et responsable des communications

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Pierre Morissette
Président, représentant des parrains/marraines
Membre de la communauté

Carole Létourneau
Vice-présidente, représentante des filleuls
Membre de la communauté

Émy Coiteux
Secrétaire
Membre de la communauté

Nicolas St-Laurent
Trésorier, représentant des parrains/marraines
Membre de la communauté

André Vachon
Administrateur
Membre de la communauté

Megan Veilleux
Administratrice
Membre de la communauté

Guillaume Demers
Administrateur
Membre de la communauté

Ibrahima Camarais Sory
Administrateur
Membre de la communauté

David Bernier
Administrateur, représentant des filleuls
Membre de la communauté

Mot du directeur

Marc-André Veilleux

Le Centre de parrainage civique de Québec a connu une année 2025-2026 remplie de changements, de nouveautés et de beaux accomplissements. Cette dernière année a notamment marqué l'arrivée d'une toute nouvelle équipe de travail qui a su s'approprier la mission du CPCQ avec beaucoup d'ouverture, d'engagement et d'humanité. Je suis particulièrement fier du travail accompli par chacun des membres de l'équipe au cours de cette première année ensemble.

Au fil des mois, nous avons vu l'équipe prendre sa place, développer ses forces et apporter de nouvelles réflexions qui nous permettent d'évoluer comme organisme. Malgré les défis qu'amène une année de transition, l'équipe a démontré une grande capacité d'adaptation ainsi qu'une réelle volonté de faire une différence dans la vie des membres. Leur énergie et leur créativité ont contribué à faire avancer plusieurs projets et à enrichir notre milieu de vie.

Grâce à leur implication, leurs idées et leur présence auprès des membres, nous avons continué à faire vivre un milieu accueillant où les relations humaines demeurent au cœur de tout ce que nous faisons. Les jumelages, les activités et les moments partagés continuent de démontrer toute l'importance de créer des liens significatifs et de briser l'isolement. Chaque rencontre, chaque implication et chaque geste d'entraide contribuent à bâtir une communauté plus inclusive et humaine.

Je tiens également à remercier sincèrement nos membres, bénévoles et partenaires qui contribuent chaque jour à faire du CPCQ un milieu vivant, inclusif et chaleureux. Votre confiance et votre présence font toute la différence.

En regardant vers la prochaine année, nous sommes motivés à poursuivre notre travail et à continuer de bâtir de nouvelles amitiés.

Avec toute notre reconnaissance,

DIRECTEUR GÉNÉRAL DU CPCQ

Mot du président

Pierre Morissette

L'année qui se termine aura été une année de transition importante pour le Centre : nouveaux locaux (hiver 2026), nouveaux membres du personnel et nouvelles activités sont venus marquer notre quotidien. Ces changements témoignent du dynamisme du Centre et de notre volonté de poursuivre le développement de notre mission auprès des membres. Nous avons accueilli de nouveaux membres au sein de l'équipe du Centre, et je les remercie sincèrement pour leur engagement : Charles-Élie Fallu, intervenant social responsable des jumelages, Annabelle Lajoie, intervenante sociale responsable du développement de la vie associative, Alexia Michaud, intervenante sociale responsable des jumelages, Samuel Fortin, adjoint administratif et responsable des communications ainsi que Laurie Pambou, intervenante sociale stagiaire. Merci également à toute l'équipe du Centre, sous la direction de Marc-André Veilleux, pour son implication et son travail tout au long de l'année. Alysson Madore, travailleuse sociale responsable des jumelages, était en congé de maternité cette année. Nous souhaitons la bienvenue à son fils Arthur et adressons nos félicitations à Alyson ainsi qu'à l'heureux papa.

Je remercie également les membres du conseil d'administration pour leur engagement et souligne l'arrivée de trois nouveaux membres : Carole Létourneau, Guillaume Demers et Megan Veilleux. Soyez les bienvenus et merci de votre participation au conseil d'administration. Je souhaite également souligner le décès d'une ancienne administratrice très appréciée, madame Danielle Harvey, et offrir toutes nos condoléances à sa famille ainsi qu'à ses proches.

Enfin, à vous, partenaires du parrainage, bénévoles et filleuls, je vous remercie de votre présence au Centre. Vous êtes la raison d'être du Centre et contribuez chaque jour à faire vivre notre mission d'accompagnement et de développement personnel. L'amitié demeure une grande source de joie et d'entraide.

Bon été à tous et à toutes, et bons marrainages et parrainages.

Pierre Morissette

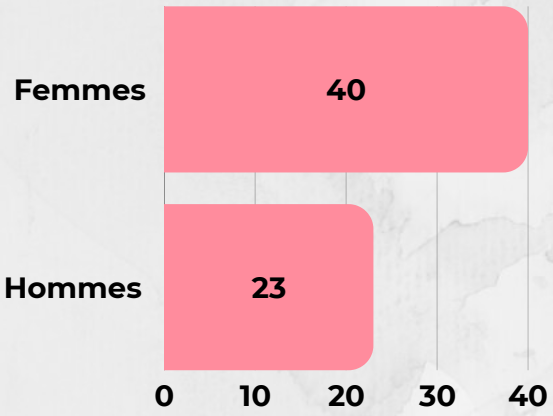
PRESIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le CPCQ en statistiques

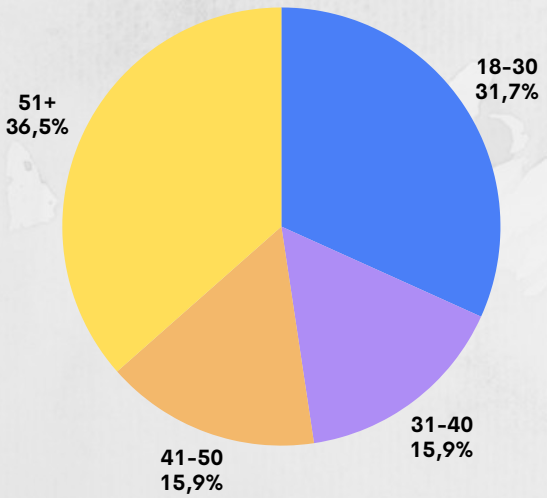
Le CPCQ c'est bien plus qu'un simple organisme, c'est en fait une grande famille composé de bénévoles, de personnes filleules, un conseil d'administration et de partenaires qui, ensemble, font briller notre société en permettant à tous d'y contribuer.

63 membres bénévoles

Genre

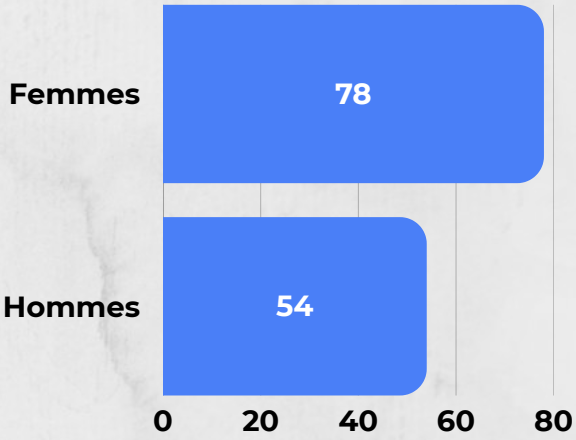


Âge des bénévoles

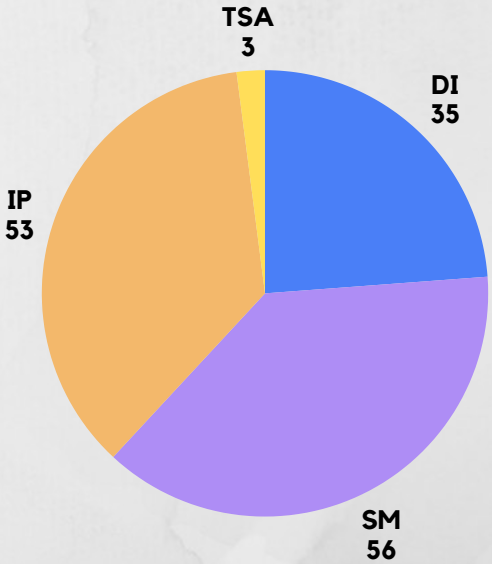


132 membres filleuls

Genre



Réalités des filleuls



Contexte des graphiques

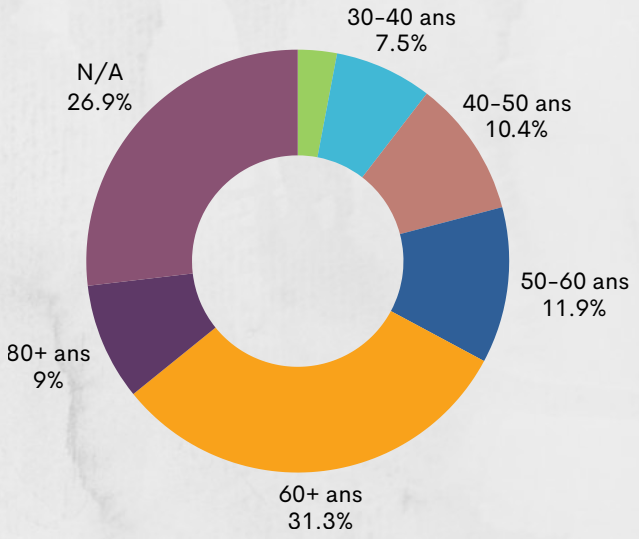
Plusieurs observations intéressantes ressortent des graphiques présentés ci-dessus. Tout d'abord, nous remarquons une concomitance des diagnostics chez plusieurs personnes filleules. En effet, 15 membres filleuls du CPCQ vivent avec un diagnostic double (ex. DI+IP). Nous constatons également que plus de huit filleuls sur dix vivent avec un ou plusieurs enjeux de santé mentale ET/OU une incapacité physique. Ces données démontrent l'importance de l'approche inclusive et ouverte prônée par l'équipe d'intervention dans l'ensemble de ses activités.

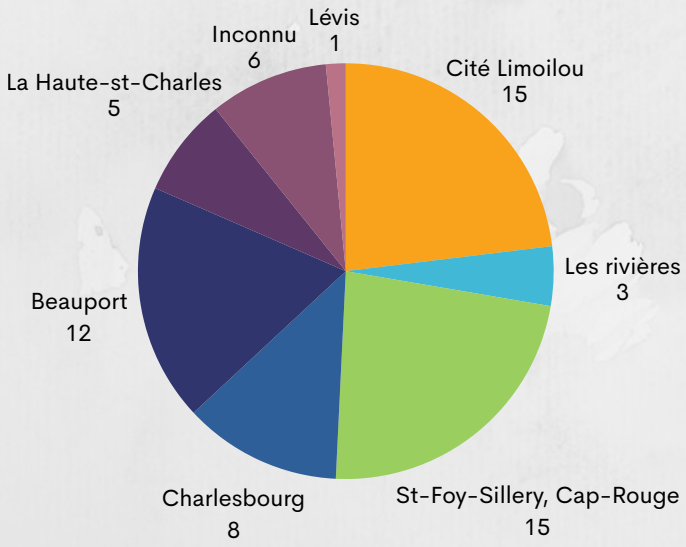
STATISTIQUES

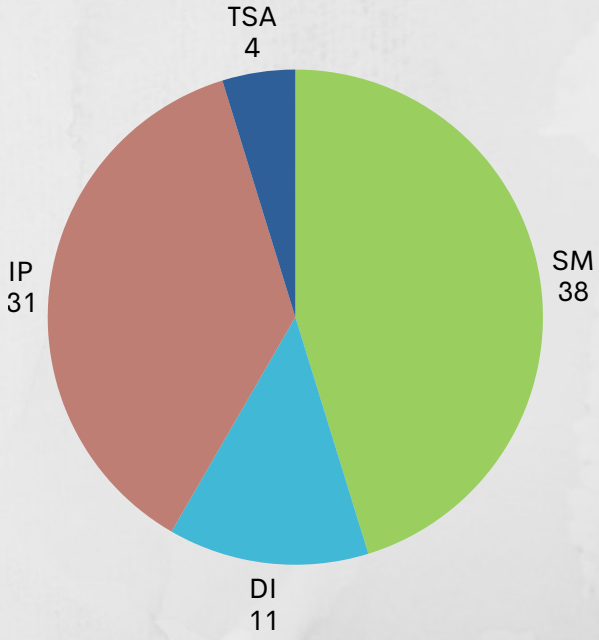
Nouvelles demandes filleules

Cette année, nous avons connu une légère augmentation des demandes, contrairement à l'an précédent. Toutefois, notre liste d'attente demeure volumineuse en raison du manque de bénévoles et de la demande pour des filleuil-es qui demeurent constantes.

Entre 2025 et 2026, 67 personnes ont fait les démarches pour devenir membres filleul-es. 32 d'entre eux n'ont pas complété les dernières étapes, mais sont toujours en processus. Trois n'ont pas été retenues pour diverses raisons et 10 se sont désistés pour un total de 21 nouveaux et aux filleul-es qui ont complété les démarches.





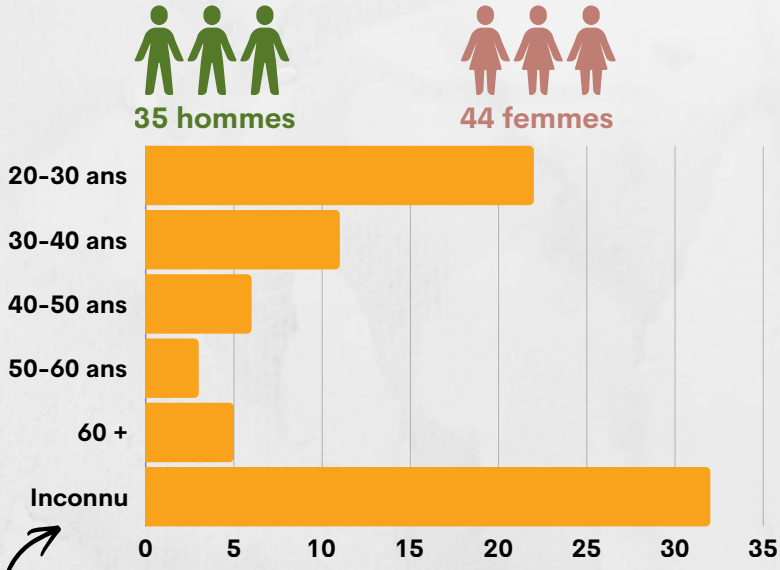


Groupe de bienvenue

Cette année, nous avons tenu neuf groupes de bienvenue. Suite aux rencontres, 22 personnes ont pu être ajoutées à la liste d'attente. Malgré un chiffre plus gros que les années précédentes, certains membres ne se sont également pas présentés au groupe de bienvenue pour diverses raisons.

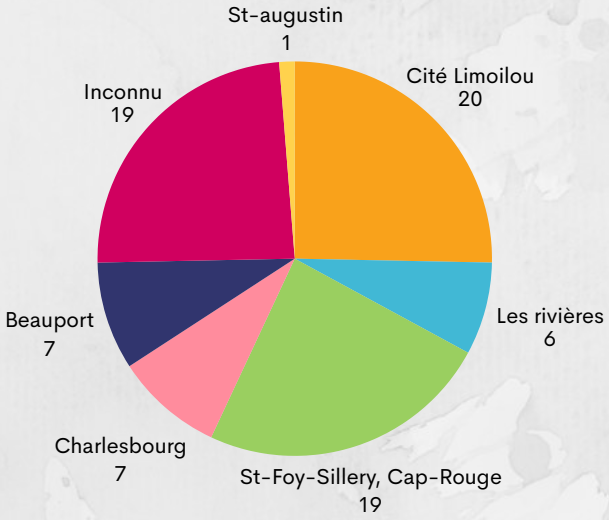
Nouvelles demandes de bénévolat

Cette année, nous sommes heureux de constater une augmentation notable du nombre de bénévoles comparé à l'an précédent. Nous avons pris contact avec 79 bénévoles au cours de cette année (contact téléphonique, évaluation). Cependant, seuls 44 sont allés au bout du processus de jumelage. Beaucoup de bénévoles ne se présentent pas au rendez-vous ou se désistent en cours de processus pour différentes raisons. Parmi ces 44 nouvelles demandes, 23 bénévoles sont maintenant jumelés.

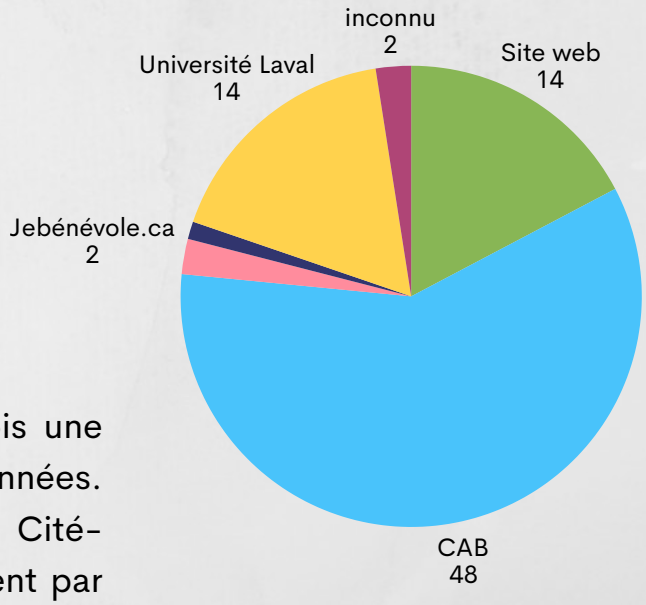


Certains bénévoles nous sont référés de l'externe sans connaitre leur âge. Certains de ces bénévoles se sont ensuite désistés.

Secteur des bénévoles



Provenance des profils bénévoles



Du côté des statistiques, on note encore une fois une similitude dans les genres depuis les dernières années. On note une forte représentation du secteur de Cité-Limoilou et Sainte-Foy, ce qui s'explique notamment par la présence de nombreux étudiants et de nouveaux arrivants dans ces quartiers.

Recruter des bénévoles est devenu beaucoup plus complexe, notamment en raison des nombreuses possibilités. Les gens prennent le temps de comparer les opportunités avant de s'engager, ce qui entraine parfois des rendez-vous sans suite, des annulations ou des abandons en cours de route. Ces départs peuvent être difficiles à vivre pour la personne filleule, qui a eu le temps de s'attacher et peut ressentir un sentiment de rejet.

Jumelages

Mise en contexte

L'année financière 2025-2026 fut caractérisée par plusieurs changements importants au sein du Centre de parrainage civique de Québec. D'une part, l'équipe d'intervention, dont les responsables des jumelages, s'est modifiée. En effet, deux nouveaux intervenants sociaux (Alysson - anciennement stagiaire au CPCQ et Charles-Élie - recrutement externe) ont pris le relai. De plus, Alysson fut absente une partie de l'année financière, en congé de maternité, pour s'occuper de son petit garçon. D'une autre part, le CPCQ a déménagé dans le même bâtiment, mais dans des locaux différents, plus appropriés pour les besoins actuels de l'organisme. Ces changements au sein de l'organisme couplés au taux élevé de désistement des nouveaux bénévoles peuvent expliquer, du moins partiellement, le plus faible nombre de jumelages créés cette année.

Jumelages par téléphone	Jumelages d'entraide	Jumelages courts termes	Jumelages long termes
1	-	10	23

Compilation des jumelages 2025-2026

34 NOUVEAUX JUMELAGES RÉALISÉS!

61 JUMELAGES AU TOTAL!

70 PERSONNES FILLEULES EN LISTE D'ATTENTES AU 31 MARS 2026

À l'été 2025, l'équipe d'intervention a décidé d'effectuer une mise à jour de sa liste de filleuls en attente de jumelage. Des réévaluations ont été effectuées et plusieurs dossiers de filleuls ont été fermés. La liste d'attente des filleuls fut temporairement bloquée le temps de ces entretiens. Les rendez-vous de réévaluation ont eu lieu entre le mois de juin et d'û.

Les principaux objectifs de ces rencontres étaient de:

- Déterminer si le CPCQ répondait toujours aux besoins des membres;
- Échanger avec les filleuls sur leurs besoins et préférences;
- Évaluer l'autonomie et la motivation des filleuls

VIE ASSOCIATIVE

Cette année, le Centre de parrainage civique de Québec a vu sa vie associative se développer en grand. Dans les dernières années, nous tenions environ deux à trois activités par mois. Cette année, de septembre à mars, nous sommes passés à quatre par mois. Ceci s'explique par l'embauche d'une ressource à temps plein dédiée à la vie associative, dont l'une de ses responsabilités est de prendre en charge l'organisation et le maintien d'une vie associative saine, active et engageante pour tous les membres, tout en misant sur le partage, la création de liens et le développement du pouvoir d'agir afin de créer des occasions de tisser des liens entre les membres. Nous avons trois programmations distinctes par année : une à l'été, une à l'automne et une pour l'hiver-printemps. En tout, ce sont sept ateliers de formation à Internet, sept cafés-discussions et ressources, sept périodes de jeux libres les dimanches, dix ateliers de théâtre et 18 activités diverses (pique-nique, party disco, match des Remparts, Halloween, Noël, visionnement d'un film, et bien plus encore !), pour un total de 49 activités, excluant la programmation estivale où les activités sont plus condensées.

Mention spéciale pour les périodes de jeux libres sur fin de semaine, un dimanche après-midi par mois, de septembre à mars. Ces moments sont très appréciés par nos membres : c'est entre 15 à 20 membres filleuls et bénévoles qui sont présents. Nous pouvons affirmer que c'est notre activité la plus populaire !

Comme mentionné précédemment, dans les programmations d'automne et d'hiver-printemps, nous avons tenu des cafés, ressources et discussions autour de sujets variés (La DI c'est quoi, la prestation canadienne pour les personnes handicapées, présentation des ateliers d'initiation à Internet, l'isolement pendant le temps des Fêtes, les stéréotypes et préjugés, la santé mentale, etc.) à raison d'une fois par mois. Le taux de participation à ces activités n'est pas très élevé : ce sont en moyenne 3 personnes qui s'y présentent. Ainsi, nous pensons modifier la formule pour la prochaine année afin d'être plus alignés avec les besoins des membres. Une période de café et jeux de société en semaine serait une alternative intéressante.

Bien que nos activités soient de plus en plus populaires auprès de nos membres, nous rencontrons un problème quant au taux d'absentéisme. Nous remarquons que nos membres appellent pour s'inscrire à nos activités, mais n'appellent pas nécessairement pour annuler leur présence. Ceci nous occasionne certains enjeux, notamment en ce qui a trait à la gestion du temps, la préparation et la tenue ou non de l'activité. Ainsi, nous avons entrepris un travail de fond sur le code de vie de l'organisme afin de mieux définir les comportements à privilégier.

Concours Gérard-Hamon

AVRIL 2025

Chaque année, le CPCQ participe au prix Gérard-Hamon, un concours organisé par le Regroupement québécois du parrainage civique (RQPC) visant à promouvoir la mission de jumelage en mettant en lumière des duos inspirants.

Le concours comprend trois volets : le prix du jury, le prix du public (attribué selon le nombre de mentions « J'aime » sur Facebook) et le prix coup de cœur du Regroupement.

Le concours consiste à soumettre une photo qui représente bien le jumelage et d'accompagner le tout d'un court témoignage

Cette année, quatre jumelages ont été présentés en 2025. En ordre de haut en bas : Josée et Lise, Tommy et Maxime, Daniel et Jean et Jeremy et Alexis.

La remise des prix s'est faite pour la première fois en visioconférence. Tous étaient invités : jumelages en candidatures, intervenants, directions, familles et amis.

Même si aucun prix n'a été remporté cette année, l'équipe reste très fière de ces jumelages exceptionnels qui illustrent avec brio l'essence même du parrainage civique.

Chaque duo en candidature a reçu une petite plaque commémorative avec leur photo pour souligner leur participation à l'édition 2025 du Prix Gérard-Hamon.

Mention spéciale au jumelage de Tommy et Maxime, qui a été notre jumelage avec le plus de réactions sur notre page Facebook. Ce sont 139 mentions "J'aime", 14 commentaires et 34 partages que leur candidature a reçus! Félicitations à vous deux.

Soirée reconnaissance des bénévoles

30 AVRIL 2025

Annuellement, à l'occasion de la semaine de l'action bénévole. Elle avait lieu du 27 avril 2025 au 3 mai 2025. Cette année, nous avons choisi de reconnaitre l'implication de nos bénévoles en leur offrant un spectacle d'humour par l'humoriste Jean-Thomas Jobin. Nous avons reçu les bénévoles à la Salle Albert-Rousseau pour un petit cocktail et des grignotines dans une salle privée. Échanges, discussions et plaisir étaient assurément au rendez-vous. Au total, ce sont 16 bénévoles qui ont profité de la belle soirée. Certains ont même réussi à se faire photographier avec l'humoriste. Merci à tous d'avoir répondu présent!

AGA 2024-2025

19 JUIN 2025

Notre assemblée générale annuelle a eu lieu le jeudi 19 juin 2025, de 17h30 à 21h, au Centre des Loisirs Saint-Rodrigue. Nous y avons voté les règlements généraux modifiés.

35 personnes y étaient présentes en plus de l'équipe permanente, pour un total de 40 personnes !

Nous en avons également profité pour souligner le départ de Francine, Nelly et Judith, qui ont laissé une belle empreinte dans notre organisme dans les dernières années. Merci les filles, pour votre implication auprès des membres, votre dévouement envers la mission et votre collaboration auprès de nos partenaires.

PROGRAMMATION D'ÉTÉ 2025

Comme année, la programmation d'été au CPCQ réunit beaucoup de nos membres pour des sorties diverses et amusantes! Établie par un comité de membres (Maxime Cloutier, Patrick Abel et Isabelle Fortin), la programmation estivale 2025 s'est déroulée pendant les mois de juillet et d'août, proposant une douzaine d'activités différentes.
Soutenue à l'animation par une employée d'été, Alexia Michaud, étudiante en psychologie à l'Université Laval.

En tout, le CPCQ a offert une programmation comprenant 14 activités (sur 16 prévues), totalisant 140 présences avec 47 participants différents, ce qui correspond à une moyenne de 10,4 participants par activité et à environ 2,97 participations par personne. Ces données témoignent d'un niveau d'engagement soutenu des membres tout au long de la saison estivale, malgré les contraintes fréquemment associées à cette période, notamment les vacances, les conditions météorologiques variables et les réalités liées au transport adapté.
Le fait que plus de 90 % des activités estivales aient été offertes gratuitement contribue ainsi directement à soutenir l'accessibilité à la programmation.

L'activité *Beach party* de fin d'été, tenue au CPCQ, constitue l'è ayant mobilisé le plus grand nombre de membres, avec plus de 30 participants présents, soit environ 40 % de l'ensemble des participants différents rejoints durant l'été. Cette forte participation s'explique notamment par le caractère rassembleur de l'activité (diner hot dog), sa tenue dans les locaux du CPCQ, sa gratuité et son accessibilité logistique.

D'autres activités ont également suscité une participation importante, notamment les journées libres organisées au Centre, qui ont rejoint jusqu'à 14 participants, les sorties crème glacée ayant regroupé entre 12 et 13 participants, ainsi que certaines sorties culturelles, comme la visite au musée de la Civilisation ou la traversée Québec–Lévis, qui ont respectivement rejoint 12 et 11 participants.

PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

Entre septembre et décembre 2025, 17 activités ont été organisées, soit 4 par mois en moyenne. Sur les 17 activités, une seule a dû être annulée en raison d'un manque d'inscription (Randonnée des couleurs avec l'ARPH-03). Parmi toutes nos activités réalisées au cours de l'automne, la plus populaire fut assurément notre soirée festive thématique disco années 70. C'est en collaboration avec le Centre social de la Croix-Blanche, l'ARLPH-03 et le Mouvement Personnes d'Abord, que nous avons pu rejoindre 76 personnes. Sur ces 76 personnes, seuls 37 sont membres chez nous. Prenant en considération que cette activité, organisée dans le cadre de la journée québécoise du parrainage civique (JQPC), avait pour but de faire rayonner la mission des centres de parrainage civique au sein de la population, on peut dire que c'est une mission réussie.
Merci à nos précieux partenaires ! Comme quoi, lorsqu'on se met ensemble, de bien belles choses peuvent émerger.

Outre notre party disco, nous avons également tenu notre traditionnel party d'Halloween, la zoothérapie avec Animazoo, visite du Musée national des beaux-arts de Québec, visite du Musée de la civilisation, du football universitaire au Rouge et Or et bien plus encore.

FÊTE DE NOËL ET CÉLÉBRATION DU 45E ANNIVERSAIRE DU CPCQ

La fête de Noël 2025, organisée conjointement avec les célébrations du 45E anniversaire du Centre de parrainage civique de Québec, a constitué un moment phare de la programmation annuelle. L'activité s'est tenue le 13 décembre 2025 dans une salle accessible située à Beauport (Centre de Loisirs la Sablière) et a permis de rejoindre 78 participants différents, ce qui en fait l'une des activités les plus rassembleuses de l'année.

Malgré une contribution financière demandée de 5$, la participation est demeurée très élevée, ce qui témoigne de l'intérêt marqué des membres pour cet évènement annuel structurant. Sur les 103 personnes inscrites, 78 d'entre elles étaient présentes, représentant un taux de participation effective de 75,7 %, un résultat particulièrement élevé considérant la période hivernale et les contraintes logistiques habituellement associées aux déplacements en décembre.

Nous tenons à remercier les membres du comité d'hiver, c'est-à-dire : David Bernier, Julie Fontaine Danielle Nadeau ainsi que Patrick Mawn, d'avoir donné leur 100% et d'avoir contribué à rendre la fête un véritable succès. Merci à Annabelle Lajoie d'avoir chapeauté le groupe et d'avoir fait en sorte que les membres aient eu un party de Noël digne de leurs attentes. Un énorme merci au chanteur et porte-parole du RQPC, Marco Caliari, qui nous a divertis toute la soirée.

Et pour finir, un énorme merci à nos partenaires : Le diamant, Benny & Co., Brunet, McDonald, Musée de la civilisation, La Bordée, Laser game évolution, Horizon santé, Pantoute et Mélissa Pelletier, zoothérapeute pour leur merveilleuse commandite.

En espérant vous revoir tous en grand nombre pour Noël 2026.

HIVER-PRINTEMPS 2026

Pour la saison hivernale, qui s'étale de janvier à juin 2025, un total de 14 activités ont été organisées, excluant les activités annuelles 'es la Fête du Printemps, en collaboration avec la SQDI et la Soirée de reconnaissance des bénévoles du mois d'avril.
Pour ce présent rapport, ne seront comptabilisées que les activités de janvier, février et mars 2026.

En **janvier**, en dehors de la période de jeux libres le dimanche après-midi et du café, ressources et discussion, nous avons visionné un film, « Les Intouchables », puisque janvier est le mois de l'inclusion. Six de nos membres étaient présents lors de cette activité.

En **février**, nous avons organisé une activité de la Saint-Valentin durant laquelle nous avons décoré des chandelles, fait un jeu-questionnaire sur la fête de l'amour et créé un tableau avec ce que représente pour nous l'amour. Neuf personnes étaient présentes.

Pour le mois de **mars**, nous avons assisté à un match de l'équipe de hockey de la LHJMQ, Les Remparts de Québec, au Centre Vidéotron, le 4 mars, et huit personnes étaient présentes.
Le 18 mars avait lieu notre Bingo en duo dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI) pour une deuxième année consécutive lors de laquelle 38 personnes étaient présentes et près de 750$ en prix ont été tirés ! Un énorme merci à tous pour votre participation et félicitations une fois de plus aux gagnants.

CPCQ-17

GRÈVE DE SERVICES - LE CPCQ *À BOUTTE*

Du 22 mars au 2 avril, le Centre de parrainage civique de Québec a effectué une pause de service dans le cadre du mouvement national "Le Communautaire à boutte". Pendant ces deux semaines, et avec l'accord du conseil d'administration, l'équipe du CPCQ a temporairement cessé toutes tâches liées à l'intervention et la vie associative de l'organisme. Les plus de 1500 organismes communautaires participants demandaient, entre autres:

- des conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du communautaire;
- un financement suffisant à la mission;
- une reconnaissance pleine et entière des organismes;
- une protection de l'autonomie et fin du financement précaire;
- un investissement dans le modèle communautaire comme pilier stratégique.

Nous tenons à remercier nos membres filleuls, bénévoles et partenaires pour leur appui et leur collaboration au cours de cette période de revendications historique.

Partenariat avec entr'actes

HIVER-PRINTEMPS 2026

Pour faire suite au projet donné à l'automne 2024 avec Entr'actes oú nous avions huit participants, dont trois jumelages, nous avons pensé faire évoluer le projet, en utilisant les fonds restants de la subvention *Change X* octroyée par Microsoft

Jean-François F. Lessard, directeur artistique chez Entr'actes, a pensé à une toute nouvelle formule, adaptée à la réalité du CPCQ. Et ce fut ainsi que le projet Apparaître prit naissance.

Apparaître est un projet qui permet à ses participants de :

- Briser la solitude et contrer l'exclusion que vivent les personnes marginalisées;
- Offrir une tribune publique à des citoyens à qui on n'offre généralement que peu d'espaces pour s'exprimer;
- Donner assurance et confiance aux personnes participantes;
- Offrir à des individus un cadre d'action adapté à leur rythme et respectueux de leurs limitations;
- Briser les préjugés en mettant de l'avant les réussites du projet par le biais d'une présentation

Au départ, le but était de faire participer des duos à cette activité, selon la vision qui avait été imaginée. Plusieurs personnes étaient intéressées à participer, mais, finalement, nous avons peiné à avoir cinq participants.

Annabelle s'est incluse dans le groupe avec les participants.

Les ateliers ont commencé le 24 janvier 2026 et se sont terminés le 3 juin 2026, pour un total de dix ateliers.

Merci à Robert, Jean, Carole et Audrey, qui ont assidument participés aux ateliers. Votre contribution et vos idées, c'est ce qui a rendu le spectacle possible.

Une représentation pour souligner les efforts de nos participants aura lieu le 6 juin au Centre Durocher, dans le cadre de la semaine québécoise des personnes handicapées. Parce que «q on voit seulement la différence, on perd de vue le potentiel. » Il est important pour nous de briser les préjugés et favoriser l'inclusion sociale en laissant nos membres prendre la scène pour cette occasion.

Et c'est ce qui conclut le projet des ateliers de théâtres avec Entr'actes - productions artistiques.

Pour le moment, il n'est pas prévu de lancer une nouvelle cohorte de théâtre, mais qui sait ce que l'avenir nous réserve. Le CPCQ a tissé des liens importants avec Entr'actes et ce fut une chance inouïe de bénéficier de leur expertise artistique pour les deux phases de ce projet.

PARTENARIATS

Le CPCQ est un organisme qui doit son succès en partie grâce à la collaboration de ses différents partenaires qui complètent l'offre de service dont peuvent dispenser nos membres. Bien que nous soyons créateurs d'amitiés, briser l'isolement social des personnes vivant avec certaines incapacités, c'est un travail d'équipe! Pour cette raison, merci à nos partenaires:

- Regroupement québécois du parrainage civique
- AGIR en santé mentale
- Regroupement des organismes communautaires de la région 03 (ROC 03)
- Regroupement des organismes de personnes handicapées de la région de la Capitale-Nationale (ROP-03)
- L'Association régionale de loisir pour personnes handicapées de la Capitale-Nationale
- Le Centre social de la Croix blanche
- Vivre Grand
- Mouvement des personnes d'Abord du Québec Métropolitain
- Alliance action bénévole (CABQ, CABC et Aide23)
- Bénévoles d'Expertises

Cette année, nous avons profité d'un partenariat avec la Ludothèque de Charlesbourg afin de lancer un nouveau service de jeux libres mensuel au CPCQ. Un moment pour socialiser et jouer à des jeux de société avec son jumelage ou avec d'autres membres de l'organisme.

Notre collaboration avec le Randolph s'est également poursuivie en 2025-2026, permettant à nos membres de profiter d'un rabais de 50% sur les frais d'entrée pour les soirées de jeux de société grâce à une carte offerte par le CPCQ.

PLANIFICATION STRATÉGIQUE

En décembre 2025, le CPCQ a amorcé une démarche de planification stratégique avec l'accompagnement d'un consultant de Bénévoles d'Expertises. Un comité a également été formé au sein du conseil d'administration afin de soutenir les réflexions et l'avancement du processus.

Des consultations auprès des membres, des employés et des bénévoles ont eu lieu en février et en mars 2026. D'ici décembre 2026, les informations recueillies serviront à évaluer la pertinence de notre mission, de notre vision et de nos valeurs, ainsi qu'à définir les grandes orientations qui guideront le CPCQ pour les prochaines années.

LE CPCQ EN MODE RÉSEAUTAGE

En 2025-2026, la représentation et l'augmentation de la visibilité de l'organisme ont été une priorité pour la nouvelle équipe du Centre de parrainage civique de Québec.

Les intervenants et la direction du CPCQ ont participé ou ont organisé les évènements suivants:

- Assemblée générale annuelle (AGA) du Regroupement québécois du parrainage civique - 13-14/05/2025;
- AGA du Regroupement des organismes communautaires de la région 03 (ROP03)- 28/05/2025;
- AGA du Centre d'action bénévole du Contrefort - 05/06/2025;
- AGA de l'Institut National de Formation et de Recherche-Action - 10/06/2025;
- AGA du Mouvement des personne d'abord du Québec métropolitain - 13/06/2025;
- AGA de l'Association régionale de loisir pour personne handicapées de la Capitale-Nationale - 16/06/2025;
- AGA du Centre social de la Croix-Blanche - 2025/06/20;
- Course Géante de Vivre Grand – 20/09/2025;
- Défi pour l'autisme (Espace vie TSA) – 27/09/2025;
- AGA de l'Alliance des Groupes d'Intervention pour le rétablissement en santé mentale) – 25/09/2025;
- Débat électoral municipal du ROP03– 10/10/2025;
- Salon de réseautage du CABQ au Cégep Sainte-Foy – 21/10/2025;
- 30e anniversaire du ROP03 – Réflexion sur les orientations futures – 3/11/2025;
- Salon des organismes communautaires en santé mentale de Québec – 30/10/2025;
- 4 à 6 1/2 de recrutement en santé et services sociaux à l'Université Laval – 11/11/2025;
- Rencontre nationale sur le mentorat actif – 12/11/2025;
- Rendez-vous des organismes Centraide – 12/11/2025
- Panel sur l'imposition philanthropique (AGIR), 20/01/2026;
- Soirée réseautage au METSUL, Université Laval, 23/01/26;
- Communauté de pratique DPA-PC, 27/01/2026;
- Présentations du Centre de parrainage civique de Québec au collège Mérici - 27 et 29/01/2026;
- Rencontre organismes « Le communautaire à boutte» - 16/02/2026;
- Participation au mouvement national *Le communautaire à boutte* - 22/03/2026 - 02/04/2026

Annabelle, Alysson et Laurie au Salon de réseautage des organismes de Québec organisé par le Centre d'action bénévole de Québec - Cégep Sainte-Foy - 21/10/2025

LE CPCQ EN MODE RÉSEAUTAGE

Centraide

Encore cette année, notre organisme a eu l'honneur de participer à la campagne de financement de Centraide à titre de porte-parole. Annabelle s'est déplacée dans deux milieux différents (garage municipal de la Ville de Québec et caisse Desjardins) afin de témoigner de la portée de notre mission, de l'impact de nos actions sur nos membres, mais aussi dans la collectivité et de l'importance du financement octroyé par Centraide. Ce fut une expérience riche et valorisante, qui a permis de faire rayonner notre travail tout en contribuant à sensibiliser le public à la réalité du milieu communautaire. Annabelle a aussi assisté à la soirée de reconnaissances dédiée aux porte-paroles qui a eu lieu dans les locaux du Centre Jacques-Cartier. Merci à Centraide pour sa confiance et pour son engagement constant envers les organismes comme le nôtre, qui œuvrent chaque jour à bâtir une société plus inclusive et solidaire.

Suite à la campagne de financement, Annabelle et Marc-André ont assisté à l'évènement de clôture de la campagne et au dévoilement final des dons amassés cette année le 19 mars 2026. Ce sont 23 731 244$ qui ont été ramassés, et ce, seulement pour la région de Québec-Chaudières-Appalaches. Wow!

Partenariat avec l'Université Laval pour les jumelages court-terme

À l'hiver 2026, le Centre de parrainage civique de Québec a continué son partenariat annuel avec le programme d'ergothérapie de l'Université Laval. En effet, le CPCQ a accueilli dix futures ergothérapeutes dans le cadre de son service de jumelage "court terme".

Entre février et avril 2026, les jumelages créés avaient l'opportunité de faire dix activités ensemble sur une période de 12 semaines. L'équipe du centre de parrainage tient à remercier sincèrement Arianne, Sarah-Prévost, Emmy, Marie-Ève, Camille, Mathilde, Virginie, Chloé, Amélie et Sarah pour le temps, l'énergie et la générosité qu'elles ont offerte avec autant de cœur. Grâce à votre bienveillance, votre patience et votre ouverture, vous avez contribué à briser l'isolement et à créer des liens significatifs auprès de plus de dix personnes filleules

Mentorat actif

Le projet de recherche Mentorat actif en soutien à l'inclusion sociale (MASIS) en partenariat avec l'Université Laval s'est conclu cette année. Le 28 avril 2025, nous avons entamé le processus d'évaluation et l'équipe du projet de recherche nous a présenté les retombées préliminaires. L'équipe d'intervention a contribué, avec l'équipe du Parrainage civique de Trois-Rivières Métropolitain, à l'élaboration d'une formation concernant la mise en œuvre et l'application du mentorat actif sur le terrain. Cette formation a été présentée à Bruxelles dans un organisme de parrainage civique. Aussi, le 3 décembre 2025, nous avons assisté au lancement de la série documentaire sur le mentorat actif au Cinéma Tapis Rouge à Trois-Rivières. Six membres de l'équipe étaient présents ainsi que trois des membres ayant participé au projet de recherche : Dave, Annie et Sylvie. Nous tenons à remercier tous ceux et celles qui ont participé au projet du mentorat actif. Félicitations à ceux et celles qui sont toujours impliqués dans leurs milieux, vous êtes merveilleux.

Lancement de la série documentaire sur le Mentorat actif - Trois-Rivière - 3/12/2025

PLUS POUR NOS MEMBRES...

Le guide du nouveau bénévole

Après avoir fait la consultation de nos membres bénévoles par la planification stratégique, nous avons remarqué que plusieurs des nouveaux bénévoles n'avaient pas nécessairement de formation en relation d'aide et que certains se sentaient un peu démunis face à la réalité de nos membres filleuls. Après réflexion et certains échanges avec d'autres organismes de parrainage civique au Québec, l'équipe en est venue à mettre sur pied un guide d'accueil pour faciliter l'intégration des bénévoles chez nous. Bien que la visée principale de ce guide soit d'appuyer les nouveaux bénévoles, nous remarquons que même nos bénévoles plus expérimentés nous ont demandé le guide pour leur faire un petit rappel des bonnes pratiques. Le désir d'avoir accès à des formations dans leur parcours de bénévolat est aussi un point qui est ressorti de la planification stratégique.

Vous y trouverez des ressources d'aide, des fiches descriptives des différents profils de nos membres, des trucs pour faciliter l'entrée en relation, les pièges à éviter ainsi que les limites du rôle du bénévole.

Nous tenons à remercier particulièrement Alexia Michaud, intervenante à temps partiel au CPCQ au cours de la dernière année, pour la rédaction du guide.

Un merci tout spécial à Monique Maltais, ancienne directrice générale de l'organisme, et à Josée Bédard, bénévole dévouée et ancienne administratrice sur notre conseil d'administration, pour votre révision.

Nous avons quelques copies papier disponibles au bureau pour consultation.

Sinon, vous avez accès facilement au document en format PDF via notre site web.

Bonne lecture !

Guide du nouveau bénévole

Le programme de remboursement des dépenses pour les jumelages - NOUVEAUTÉ

Nous avons mis sur place un nouveau programme de remboursement de dépenses pour les jumelages. Comment ça fonctionne?

C'est simple, lorsque vous faites une activité de jumelage, vous pouvez nous apporter votre facture et nous vous remboursons! C'est bien important que l'activité se fasse dans le cadre de votre jumelage. Vouzs avez droit à un remboursement jusqu'à concurrence de 100$ par personne dans le jumelage.

***IMPORTANT* Veuillez garder votre facture et nous l'envoyer par courriel ou venir nous la porter au bureau pour pouvoir procéder au remboursement par virement Interac. Votre carte de membre doit être à jour pour pouvoir profiter du remboursement.**

Si vous avez des questions, vous pouvez toujours communiquer avec nous et il nous fera plaisir de vous répondre.

NOS MEMBRES EN ACTION

COMITÉ DE NOËL

Le comité de Noël a pour but de choisir la thématique, le lieu et la date de la fête de Noël du CPCQ.
Cette année, le comité était constitué de cinq membres (David Bernier, Carole Létourneau, Julie Fontaine, Patrick Mawn, Danielle Nadeau) et d'une intervenante (Annabelle). Ils se sont réunis à trois reprises afin de choisir la thématique de Noël en paillettes. Un spectacle de Marco Calliari a agrémenté la soirée et nous avions fait faire des aimants à l'effigie du 45e anniversaire du CPCQ.
Nous tenons à souligner à nouveau la contribution du Benny et Co ainsi que le théâtre Le Diamant pour leurs merveilleuses commandites de 200$ et plus. Merci aux membres du comité d'avoir été proactifs dans les demandes de commandites, encore cette année !

COMITÉ D'ÉTÉ

Le comité d'été est responsable de la programmation des activités et des sorties organisées pendant l'été pour nos membres. Cette année, plusieurs membres ont participé au comité d'été qui a été dirigé par Alysson. Patrick Abel, Maxime Cloutier et Isabelle Fortin se sont rencontrés pour un total de 3 rencontres. Nous avons choisi d'alterner entre des sorties extérieures et intérieures afin de prévenir les jours de pluie. Nous avons pu bénéficier de l'accompagnement d'Alexia, notre employée carrière-été, et les autres membres de l'équipe pour accompagner lors des sorties. Au total, nous avons planifié 13 , dont notre activité surprise pour souligner la fin de l'été : un beach party avec hotdogs au local du CPCQ. Merci aux membres du comité pour leur belle implication!

COMITÉ AGA

Le comité d'AGA pour l'année 2025-2026 a été composé de trois membres (Carole Létourneau, Maxime Cloutier et Isabelle Blais) qui ont participé à l'élaboration du thème, du déroulement, du souper ainsi que du choix du lieu. Le thème choisi était l'arrivée de l'été et s'est déroulé sous forme d'un grand pique-nique ! Des boites à lunch ont été distribuées et un comptoir libre-service avec crème glacée et garnitures était à disposition des membres. Merci pour vos nombreuses idées et vos suggestions pour faire de cet évènement une réussite.

ATELIERS PING - FORMATION À INTERNET

De janvier à avril 2026, nous avons tenu sept ateliers de formation à Internet, offerte par le Projet PING! porté par le Patro de Lévis. Ces sept modules de base en informatique ont permis à nos membres d'être plus outillés lorsqu'ils naviguent sur Internet à partir d'un ordinateur. La formation s'est conclue le 13 avril 2026 avec un diner pizza. Tout au long de la formation, ce sont six membres différents qui ont assisté à l'une ou l'autre des formations. Mention spéciale à Fernande, Clément et Martine, qui ont assidument suivi les sept ateliers de la formation.

FORMATIONS EMPLOYÉS

Avec l'arrivée de plusieurs nouveaux employés dans l'équipe de travail et dans un souci de toujours offrir un meilleur accompagnement à nos membres, le Centre de parrainage civique de Québec a alloué un budget à chacun.e afin de se perfectionner sur les sujets de leur choix. Voici ce qui a été fait cette année en matière de formations.

GESTION/DIRECTION

- Colloque/Action - Bénévole expertise et CABQ (15 mai 2025);
- Module 1 et 2 de la formation Géo-Bénévole;
- Formation sur la politique salariale par le ROC03 (12 novembre 2025);
- Donner plus de sens à son travail - Infra (20 novembre 2025);
- Colloque/Action - Bénévole Expertise et CABQ (17 mars 2026);
- Groupe de codéveloppement mensuel avec Bénévole Expertise (septembre 2025 à mars 2026);

INTERVENTION

- Midi-conférence : *Le TCC, C'est qui, c'est quoi ?* par Servio, 23 avril 2025 - Annabelle;
- Séminaire sur le développement du pouvoir d'agir, 24 et 25 avril 2025 - Annabelle;
- Intervention auprès des personnes présentant une DI par IUDITSA, 30 avril 2025 - Annabelle;
- Mieux comprendre pour mieux intervenir avec les personnes ayant une DI par IUDITSA - Laurie et Annabelle;
- Mieux comprendre pour mieux intervenir avec les personnes autistes par IUDITSA- Laurie et Annabelle;
- Sexualité des personnes autistes ou ayant une DI, par IUDITSA- Annabelle;
- Groupe d'intervention du RQPC, 4x/année : juin, septembre, janvier et mars - Alysson, Annabelle, Charles-Élie et Laurie;
- L'été au RQPC : 3 rencontres durant l'été - Annabelle et Alysson;
- Secourisme en milieu de travail par Formation Urgence Vie, 7 et 14 juillet - Annabelle;
- Formation sur le mentorat actif par la Chaire autodétermination et handicap, 26 août - Annabelle, Alysson et Charles-Élie;
- Modules 1 à 5 de la formation Géo-Bénévole - Alysson;
- Ressourcement Portneuf par Ricochet, 18 septembre - Annabelle et Alysson;;
- L'historique du communautaire par INFRA, 25 septembre - Annabelle, Alysson, Charles-Élie, Marc-André et Laurie;
- Formation Relayeur par le Centre de prévention du suicide de Québec, 9 octobre - Annabelle, Alysson, Charles-Élie et Laurie;
- Encadrement et supervision des stages en Travail Social par ULaval, 24 octobre - Annabelle;
- Réalités et enjeux liés aux inégalités sociales par INFRA, 29 octobre - Annabelle et Alysson;
- Attirer et recruter des bénévoles par le Centre d'action bénévole de Québec, 22 octobre - Alysson et Laurie;
- Communauté de pratique DPA-PC, 27 octobre- Alysson;

- Réalités et enjeux liés aux inégalités sociales : par INFRA, 29 octobre – Alysson;
- Fidélisation des bénévoles par le Centre d'action bénévole de Québec, 5 novembre – Annabelle et Laurie;
- Conférence : le bien-être au travail par INFRA, 5 novembre – Alysson;
- L'intelligence collective à l'ère de l'intelligence artificielle par Centraide, 12 novembre – Annabelle;
- Accueillir sans recueillir par le Projet Départ, 20 novembre – Annabelle et Laurie;
- Agent au programme Exp+ (anciennement PREB), 25 novembre – Annabelle;
- Mesures d'évaluation du stage et utilisation des outils informatiques de l'école de travail social et de criminologie par l'Université Laval, 10 décembre – Annabelle;
- Webinaire portant sur la fiche d'aide à la réflexion sur les activités professionnelles et la tenue de dossiers, mi-janvier – Alysson;
- Communication non-violente par INFRA, 21 janvier – Annabelle et Charles-Élie;
- Midi-conférence Cap sur la santé mentale – De l'impuissance à l'inspiration – Mouvement Santé mentale Québec, 18 février – Annabelle;
- L'éthique professionnelle : pourquoi et comment ? par INFRA, 25 février – Annabelle, Charles-Élie et Laurie;
- Colloque Ensemble pour une bonne santé mentale – inspirer. Mobiliser. Transformer. par SMQCA, 13 mars – Annabelle;
- Langue des Signes Québécoise par Signes d'Espoir, Alysson;
- L'inclusion des personnes handicapées – par le CABQ, 17 mars – Charles-Élie et Laurie;

COMMUNICATION

- Créer votre stratégie réseaux sociaux le 12 mars 2026 – Samuel;
- Formation sur le storytelling – Samuel

355 heures de formations partagées dans l'équipe de travail!

Couverture médiatique

Le rayonnement du CPCQ

Cette section témoigne de l'engagement du Centre de Parrainage Civique de Québec à faire vivre et rayonner sa mission au cours de l'année 2025-2026. Elle présente un bilan des actions de communication menées pour élargir notre portée, consolider notre présence médiatique et rassembler notre communauté autour de valeurs communes.

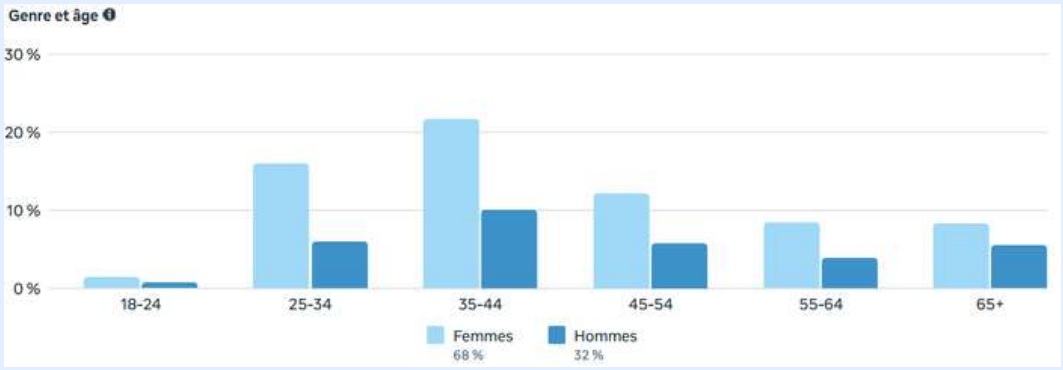
À travers des données concrètes, des faits saillants et un retour sur nos initiatives, vous découvrirez de quelle façon nos stratégies ont renforcé notre visibilité et soutenu notre engagement social.

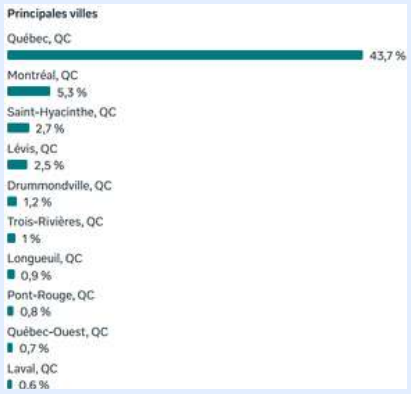
Rappel des objectifs

Au cours de l'année 2025-2026, nous avons intensifié nos efforts en communication, notamment grâce à l'arrivée d'un nouveau membre dédié à ce secteur en cours d'année, assurant ainsi un meilleur suivi de nos actions.

Notre engagement à sensibiliser un large public, à recruter de nouveaux bénévoles et à valoriser l'inclusion des personnes vivant avec un handicap physique ou une problématique en santé mentale a continué de guider chacune de nos démarches. Pour y parvenir, nous avons déployé des stratégies renouvelées, en combinant la portée des médias traditionnels et le dynamisme des réseaux sociaux.

Quelques chiffres...





Les données Meta révèlent que notre audience est composée à **68 % de femmes et 32 % d'hommes, avec une majorité des personnes abonnées âgées de 35 à 44 ans.** Bien que cette tranche d'âge soit la plus représentée, notre communauté reste variée, incluant aussi bien des jeunes adultes que des personnes plus âgées.

En 2025, une partie de notre stratégie a été orientée vers les 50 ans et plus avec notre partenariat avec les coupons Antidote ainsi que la paroisse en distribuant plus d'un millier d'exemplaires par an. La stratégie, toutefois, ne nous rapporta pas le succès escompté

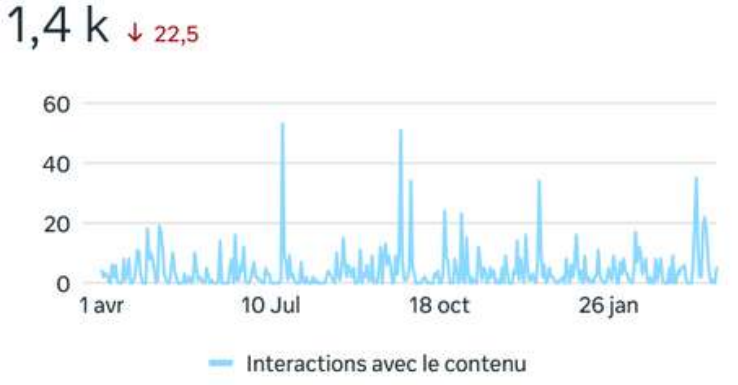
Réseaux sociaux : Instagram/Facebook

Les derniers mois ont été marqués par une légère augmentation du nombre d'abonnés sur nos plateformes, notamment sur Facebook et Instagram. Une observation intéressante est la prédominance d'une audience féminine, représentant respectivement 68% sur Facebook et 82,8% sur Instagram. Ces chiffres sont non négligeables ! De plus, il est à noter que la majorité de notre audience est originaire de Québec, mais également de Montréal à 20 %. Cette donnée soulève des questions quant à notre cible et notre contenu, incitant à une réflexion sur une meilleure adaptation à notre marché local, particulièrement à Québec.

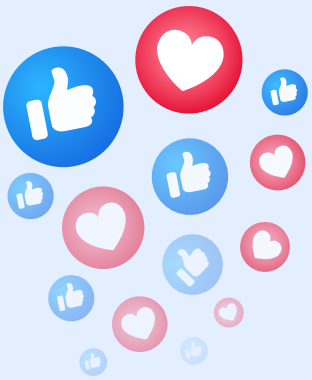
Sur nos médias sociaux, nous avons continué de publier nos conseils bien-être du lundi et avons poursuivi les anniversaires (que nous apelons amiversaires) une fois par mois. Sans compter les publications d'invitations aux activités qui suscitent l'intérêt ainsi que des vues-partages-interactions.

1321 abonnés
+74 que l'an passé

237 abonnés
+18 que l'an passé



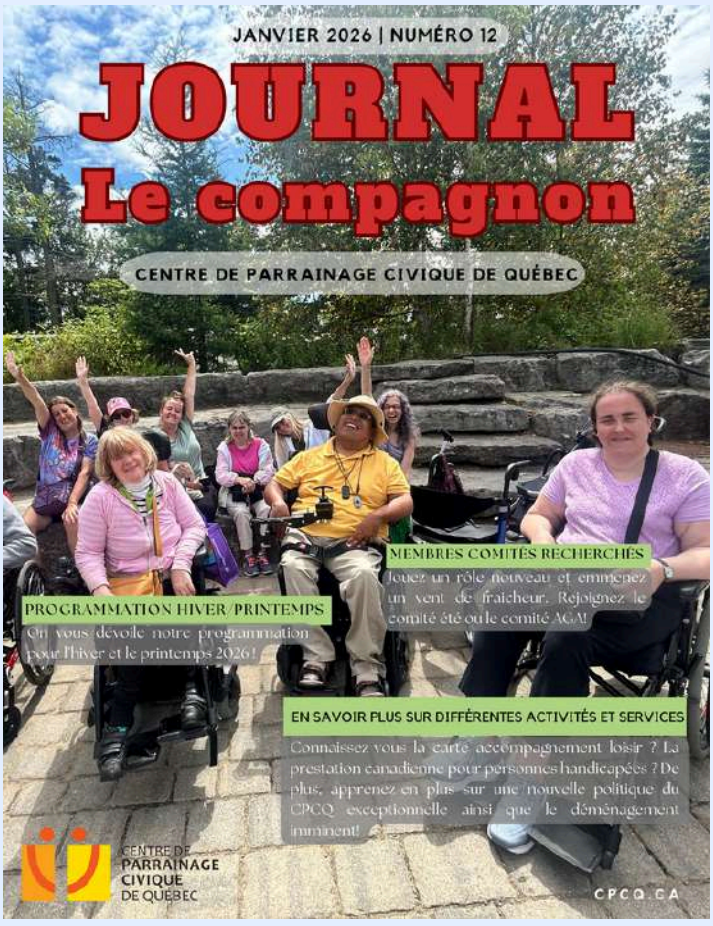
Il est spécial de constater que, malgré une augmentation du nombre d'abonnés, que moins de gens visitent la page Facebook et Instagram. Nous attirons donc de nouvelles personnes mais qui regardent moins le contenu ou qui ne se sentent pas concernées pour différentes raisons.



Journal Le Compagnon et infolettres

Fidèles aux années précédentes, nous avons poursuivi la diffusion de trois infolettres ainsi qu'un numéro du journal Le Compagnon. Ces outils nous permettent d'informer et de promouvoir les nouvelles entourant l'organisme.

À l'avenir, nous souhaitons diminuer le nombre d'infolettres par année, soit deux par année ainsi que la publication annuelle du journal Le Compagnon, que nous aimerions diffuser chaque mois de janvier. Ce numéro annuel permettra de faire le bilan de l'année écoulée et de partager les perspectives à venir dans une formule conviviale et engageante.



Le CPCQ sur la toile

Notre site web est régulièrement mis à jour. Les évènements sont toujours annoncés à l'avance afin de permettre aux membres de naviguer et s'inscrire dans notre liste d'activités. De plus, nous avons poursuivi la publication sporadique dans la section de notre site web avec pour objectif de partager nos actualités, valoriser les initiatives de nos membres et offrir du contenu pertinent à notre communauté. Bien que le blogue ne soit pas très populaire auprès des membres, nous tentons toujours de d'offrir cette plateforme à nos membres.

Visitez notre site internet en scanant le code barre suivant ou en consultant l'adresse web: **https://cpcq.ca/**

REMERCIEMENTS

Merci à tous nos bénévoles ainsi que membres filleuls de faire partie de notre famille. C'est grâce à vous, votre temps, votre énérgie que notre organisme perdure.

À l'équipe de 2026-2027 : merci pour votre énergie, votre générosité et votre passion au quotidien. Vous êtes la force vive de notre organisme, et ça se ressent dans tout ce que vous faites.

À nos membres du conseil d'administration : merci pour votre temps, votre sagesse et votre dévouement. Vous nous guidez avec cœur et nous donnez la confiance de poursuivre.

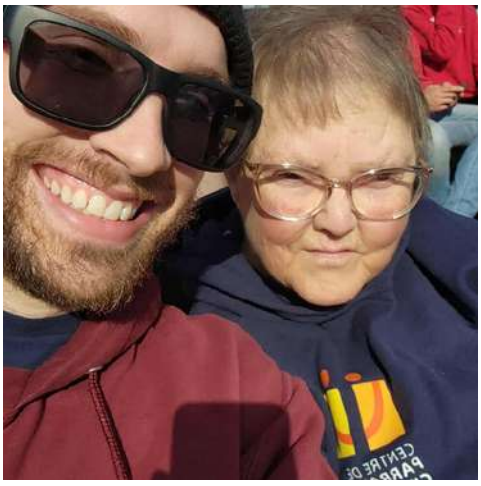
À nos partenaires, collaborateurs et bailleurs de fonds : merci de croire en notre mission. Votre soutien nous permet de faire plus, d'aller plus loin et de toucher davantage de vies dans notre communauté. Merci à Centraide pour sa générosité et sa confiance en notre mission, si essentielle !

C'est grâce à chacun d'entre vous que notre organisme existe et grandit. Vous êtes la raison pour laquelle nous faisons ce beau travail chaque jour. Merci d'être là, tout simplement.

Centre intégré de santé et de services sociaux Québec

Ville de Québec

Alliance Action Bénévole



PAR ICI POUR ACCÉDER AU GUIDE DU BÉNÉVOLE ...