

ASSOCIATION

PONDÀ

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

RAPPORT ANNUEL

2024-2025



SOMMAIRE

3 QUI SOMMES-NOUS?

4-5 NOS DIRIGEANTS - NOTRE ÉQUIPE

6 NOS MEMBRES

7 NOTRE IMPLICATION DANS LE MILIEU

8-9 NOS SERVICES

10-11 NOS PROJETS

12 SENSIBILISATION ET DÉMYSTIFICATION

13 VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

14 À SURVEILLER



QUI SOMMES-NOUS?



MISSION

L'Association PANDA Saguenay–Lac-St-Jean rassemble, accompagne et outille les personnes vivant avec un TDAH, une douance ou un trouble d'apprentissage ainsi que leur entourage. Elle offre de la formation et du soutien aux professionnels, en plus de démystifier et sensibiliser la population régionale à ces réalités.

CLIENTÈLE

De 5 à 99 ans, notre clientèle est composée autant d'enfants, d'adolescents, de parents ou d'adultes qui vivent avec un TDAH, un trouble d'apprentissage ET/OU une douance, ou qui gravitent autour ces neurodivergences.

VALEURS

- * **ÉCOUTE**
- * **RESPECT**
- * **ENGAGEMENT**
- * **INCLUSION**



UN PEU D'HISTOIRE

Fondée le 9 septembre 1997 par un groupe de parents, L'APEDAH Sagamie (Association de parents d'enfants ayant un déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) a été le premier nom de notre association.

En 2005, le nom de l'AQETA l'a remplacé (Association Québécoise des troubles d'apprentissage).

C'est finalement en 2012 que le nom Association PANDA Saguenay–Lac-St-Jean a été adopté.

Lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 12 octobre 2022, et ce à la demande des membres, la mission est modifiée et inclut dorénavant la douance.

Bien ancrée dans sa région, l'équipe veille à servir les intérêts de ses membres et à répondre aux besoins régionaux en matière de TDAH, de douance et de troubles d'apprentissage, et ce, sans but lucratif.



NOS DIRIGEANTS

Chers membres,

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons notre rapport d'activités. Je vous invite à prendre connaissance de tout ce que notre équipe a accompli dans la dernière année pour vous, nos membres. Encore cette année, c'est avec toutes les ressources disponibles que nous avons accompagné des enfants et des adultes qui vivent avec un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), un trouble d'apprentissage ou la douance, ainsi que leurs familles et leurs proches. Cette année a été marquée par l'élargissement des diagnostics supportés par l'Association qui incluent maintenant les troubles d'apprentissage (entre autres dyslexie et dysorthographie) et la douance. Nous avons débuté la mise en place de services et d'activités propres à ces diagnostics et ces services iront en s'améliorant.

Les douze derniers mois ont également vu des projets importants prendre fin avec des résultats plus que satisfaisants. Nous désirons remercier les organisations publiques et parapubliques qui ont permis le financement de ces projets.

Je désire remercier tous les membres du conseil d'administration. Votre implication et votre dévouement sont inestimables pour la bonne gouvernance.

Je désire également remercier toutes les employées de l'Association qui dans les douze derniers mois ont par leur passion, su outiller tous les citoyens de notre région qui nous ont fait confiance pour les accompagner. Des défis motivants pointent à l'horizon pour la prochaine année et vous serez à même de constater que l'Association désire rejoindre le plus grand nombre de personnes nécessitant un ou plusieurs de nos services.

Notre désir demeure d'être LA référence régionale pour le TDAH, les troubles d'apprentissage et la douance!




Stéphane Forget
PRÉSIDENT DU C.A.
Impliqué depuis 2021

LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Notre C.A. a tenu **8 réunions** régulières au cours de l'année 2024-2025. Issus des membres de la communauté touchés par nos clientèles desservies et des membres utilisateurs de services, notre C.A. se distingue par son implication, son dévouement et son grand amour pour la cause du TDAH, des troubles d'apprentissage et de la douance.



Marie-France Bergeron

Vice-présidente

Impliquée depuis 2017



Nadine Simard

Secrétaire

Impliquée depuis 2021



Caroline Gilbert

Administratrice

Impliquée depuis 2022



Catherine Bergeron

Administratrice

Impliquée entre 2017 et décembre 2024



Henrick Tremblay

Administrateur

Coopté par le C.A. en décembre 2024

4 MERCI POUR TOUT!

NOTRE ÉQUIPE




Dominique Simard

DIRECTRICE GÉNÉRALE

En poste depuis 2020

Une année qui se termine et qui restera dans la mémoire de l'équipe comme étant une grosse année d'adaptation aux changements. Des projets qui débutent, d'autres qui se terminent ont apporté son lot de défis au sein même de l'équipe. Dire au revoir à des personnes d'exception laisse des traces qui marquent longtemps.

Une année où le délai d'attente pour répondre aux besoins a atteint des sommets. Prenant le problème de face, l'équipe d'employés, les membres du C.A. et des consultations auprès des membres nous ont permis de débuter des travaux afin de redessiner les bases des services de l'organisme. Vous verrez dans les prochains mois des changements majeurs pour répondre au plus grand nombre de personnes de la région. Souhaitons que 2025-2026 nous permettra de répondre plus rapidement aux besoins des individus et des partenaires du milieu.

On se souhaite une année 2025-2026 douce et heureuse autant pour les membres que pour l'équipe!



Voici l'équipe de l'Association en date du 31 mars 2025



Kim Laliberté
Intervenante

Engagée depuis 2017



Amélie Clergeau
Chargée de projets

Engagée depuis 2021



Linsey Larouche
Adjointe administrative

Engagée depuis 2022



Jane Allard
Intervenante

Engagée depuis 2023



Audrey Martel-Gagné
Intervenante

Engagée depuis 2023



Ann-Sophie Héneault
Intervenante

Engagée depuis 2023



Diane Fontaine
Coordonnatrice des services

Engagée depuis 2024

NOTRE ÉQUIPE D'EMPLOYÉS À TEMPS PARTIEL:

- Cynthia St-Louis
- Karine Brisson
- Noémie Gilbert
- Robin Gumiéry
- Alyssa Lamontagne
- Océanne Bérubé

Une douce pensée pour les pandouillettes qui nous manquent déjà tant:

Annie-Pier Hudon
Virginie Tremblay
Alyson Thivierge
Maryève Savard
Mylaine Gagnon-Bissonnette



NOS MEMBRES

Bien qu'il ne soit pas obligatoire de devenir membre pour recevoir un service, la dernière année a tout de même été positive au niveau de l'adhésion et du désir de faire partie de notre belle Association.

254

MEMBRES AU TOTAL

36

ADULTES

123

PARENTS

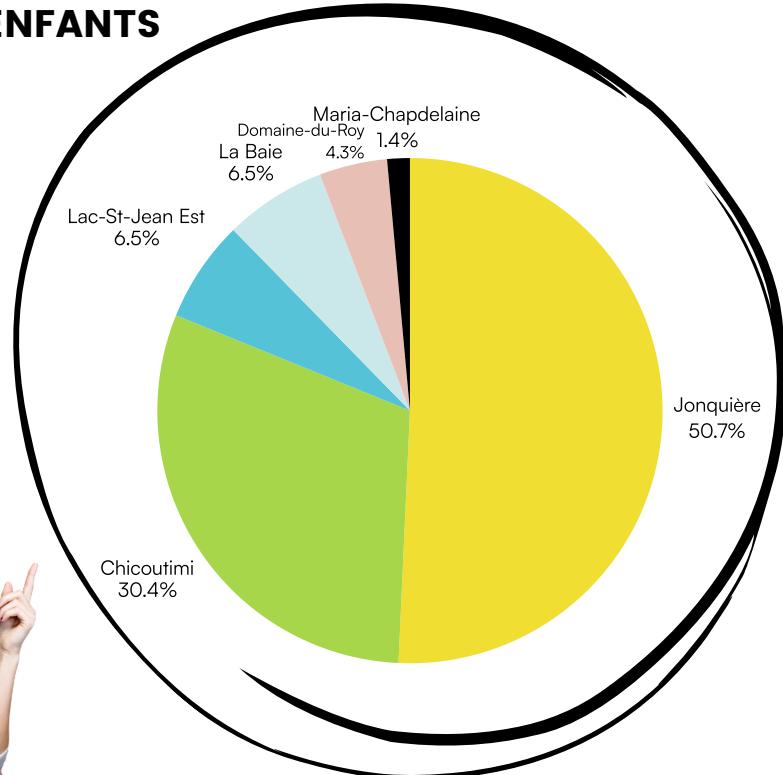
95

ENFANTS

151

FOYERS DIFFÉRENTS

Que ce soit des familles ou des personnes vivant seules, nous comptons 151 foyers différents.



Que ce soit en formation, en services directs ou en activités de sensibilisation, l'équipe de l'Association PANDA Saguenay–Lac-St-Jean, grâce entre autres à plusieurs projets qui se sont ajoutés au financement de base, a pu rejoindre un **6** nombre impressionnant de jeunes, d'adultes et de professionnels.

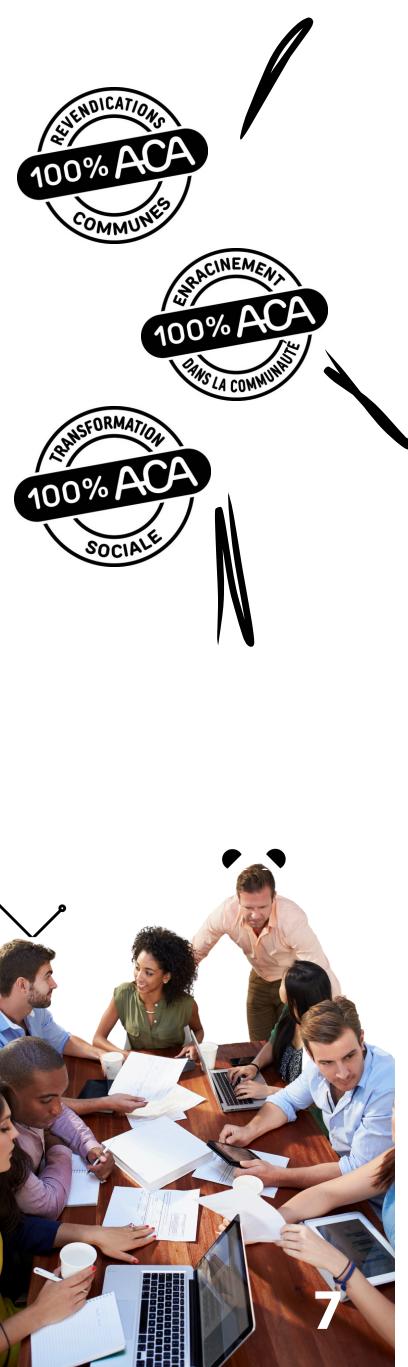
4 908

**PERSONNES DIRECTEMENT
TOUCHÉES PAR NOS ACTIONS**

NOTRE IMPLICATION DANS LE MILIEU

Enracinée dans sa communauté, que ce soit par thématiques touchées ou par secteurs géographiques, l'équipe de l'Association PANDA s'implique activement à la création d'un tissu social tissé serré. La collaboration et les partenariats nous enrichissent tellement, et permettent d'aller encore plus loin pour la population touchée par notre mission. Merci à nos précieux collaborateurs! Faire équipe avec vous est un privilège!

NOMBRE DE RENCONTRE	NOM DU COMITÉ	SECTEUR
3	Regroupement des Associations PANDA du Québec	Provincial
6	Dominique Simard, Administratrice au C.A. du regroupement des Associations PANDA du Québec	Provincial
4	Table des régions en Troubles d'apprentissage	Provincial
3	Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale	Régionale
1	Rencontre des membres ARACSM 02	Régionale
1	Comité jeunesse ARCSM 02	Régionale
3	Tournée TROC 02 / AGA TROC	Régionale
1	La Gaillarde	Régionale
4	Comité clinique TDAH	Domaine-du-Roy / Maria-Chapdelaine
1	Comité vigie TDAH	Domaine-du-Roy / Maria-Chapdelaine
5	Table jeunesse LSJE	Lac-St-Jean Est
2	Rencontre CDC LSJE	Lac-St-Jean Est
2	Table jeunesse Jonquière	Jonquière
7	Comité familles - appel à partenaires FSDBEC	Jonquière
4	Activités forum des partenaires	Jonquière
1	Table de lutte à la pauvreté	Jonquière
5	Table Santé mentale et dépendance	Chicoutimi
6	TIREF	Chicoutimi



NOS SERVICES



Les services ci-bas représentent le soutien offert en mission globale aux membres et aux utilisateurs de services durant l'année. Le financement provient du PSOC, soit du Programme de Soutien aux Organismes Communautaires, spécifiquement en santé et services sociaux. Nos services sont choisis par et pour les membres de l'organisme.

NOMBRE	SERVICE	DÉTAILS
367	RENCONTRES INDIVIDUELLES	Que ce soit en ponctuel ou en suivi, l'équipe a offert des rencontres de soutien individuel, familial, pour les adultes ou les enfants; un soutien psychosocial afin d'outiller les membres dans leurs difficultés.
→ 76	PERSONNES DIFFÉRENTES	
8	JASONS TDAH ET T.A.	Groupes de discussions spontanées, ce service a été en projet pilote durant l'hiver 2025, que ce soit sur le TDAH, les Troubles d'Apprentissage ou la Douance. Certaines formules plus en demandes que d'autres, les résultats ont alimenté nos choix d'actions pour 25-26.
→ 14	PERSONNES DIFFÉRENTES	
8	ATELIERS PONCTUELS	Certains partenaires nous contactent et nous invitent à venir à la rencontre de leur clientèle afin de démystifier le TDAH et parler des meilleures stratégies à adopter: Maison des familles de Chicoutimi, Centre des enfants, Café Jeunesse, Jardins du Coin LJC, Accès travail femme et Centre Jeunesse.
→ 44	PERSONNES RENCONTRÉES	



53

**RÉFÉRENCES VERS
D'AUTRES ORGANISMES**



ATELIERS-RÉALITÉ

Ce service a un effet incroyable sur les parents et les enfants. Les ateliers sont offerts en simultané d'un côté pour les parents et de l'autre pour les enfants de 8 à 12 ans. Afin de permettre l'accessibilité aux parents qui ne peuvent se déplacer, le mode virtuel est aussi offert plusieurs fois par année.

Cette année a été la première année de déploiement régional. Tous les secteurs sont en démarchages au niveau des locaux et seront offerts partout en 2025-2026! Surveillez notre site internet et nos réseaux sociaux!

	VIRTUEL	JONQUIÈRE	CHICOUTIMI	LA BAIE	ALMA
NB. GROUPE	3	4	1	1	1
PARENTS	19	30	6	8	6
ENFANTS	W/A	25	6	4	4



COACHING ADULTES

Soutenu financièrement par le Regroupement des Associations PANDA du Québec, un premier groupe en coaching pour les adultes a été créé et offert. Motivée par les retombées positives de la première cohorte, l'équipe prévoit donner ce service régulièrement, et ce dans différents secteurs!

Un peu de théorie, beaucoup de discussions et plusieurs fous rire, voici comment nous résumons le service!



Ce service sera exporté dans le réseau des PANDA du Québec!
Merci pour votre confiance!



FORMATION CONTINUE DU PERSONNEL

- Troubles d'apprentissage (groupe de références)
- Journée des Intervenantes ARACSM
- Formation GRTP (anxiété)
- Conférence « Comment le stress affecte la mémoire » (Sonia Lupien)
- Transfert d'informations Douance
- Conférences I.T.A.
- 50e congrès en éducation inclusive (5 ateliers)
- Comptabilité: principes fondamentaux (UQAC)
- Webinaire "An educators' guide to fortifying executive functions" Additude magazine
- Dîner: L'adulte à haut potentiel intellectuel: Dépistage, différentiel et bases de l'intervention psychologique
- Radar 02
- Colloque ACA - Troc 02
- Les biais inconscients
- Webinaire prévention du suicide par le numérique
- OMEGA

NOS PROJETS

Provenant d'autres enveloppes ministérielles que le PSOC, ces projets ont répondu à des besoins du territoire au courant de l'année.



FORMATION RÉGIONALE

Approfondir les connaissances sur le TDAH et les meilleures pratiques d'interventions chez les enfants, tels sont les objectifs de la formation régionale. C'est une occasion pour tous les intervenants et professionnels des milieux communautaires, scolaires et publics d'être davantage sensibiliser et d'obtenir des stratégies d'accompagnement concrètes à appliquer dans leur milieu. Cette formation est un beau partenariat avec le Ministère de l'Éducation, représenté par Anick Lambert, ressource régionale et le CIUSSS représenté par Nellie Bordeleau, psychologue dans l'équipe santé mentale jeunes de Jonquière.

2 Cohortes

49 Professionnels formés



CRÉPAS

Grâce au plan de rattrapage du Ministère de l'Éducation, le CREPAS nous a permis de réaliser des actions pour encourager la persévérance scolaire et prévenir le décrochage chez les jeunes vivant avec un TDAH. Un premier volet "conférences" nous a amené à rencontrer des parents partout dans la région en sensibilisant et outillant autour de trois sujets: "C'est peut-être un TDAH.... ou pas", "La médication... et si on parlait de stratégies?" et "Devoirs et leçons sans friction... ou presque".

Le second volet "Mission PANDA" se présentait sous forme de 4 ateliers pour démythifier le TDAH, miser sur les forces et renforcer la motivation étaient offert dans les CFGA, formations professionnelles, et programmes particuliers fin secondaire.

5 conférences

49 personnes

8 groupes d'ateliers **105** jeunes

LA SUITE...



BAMBOOZA

Un projet novateur, unique au Canada. Bambooza, financé par le programme Compétences pour Réussir, est une plateforme de jeu formative en ligne, s'adressant aux employés, employeurs et étudiants de 15 ans et plus. une série de jeux ludiques amène le joueur à découvrir et mettre en pratique une tonne de stratégies pour faire face aux difficultés liées au TDAH. Ce projet a pris fin le 30 juin 2024, mais demeure fonctionnel et accessible gratuitement en ligne.

1961 utilisateurs au total
1009 utilisateurs cette année



PANDA, c'est moi!

Financée par le Fonds Santé Durable Bien-Être des Communautés, «PANDA c'est moi!» misait sur une approche de stratégies universelles pour accompagner tous les jeunes dans leurs défis liés aux fonctions exécutives. Un premier volet “formation” s'adressait aux équipes-école du Saguenay–Lac-St-Jean, à raison d'environ deux heures, pour sensibiliser, démystifier sur le TDAH et donner des stratégies concrètes à appliquer en classe. Le second volet “animation” nous a permis de développer un jeu **PANDA Bambou** sur la reconnaissance et la régulation émotionnelle, ainsi qu'en faire l'animation auprès de milliers de jeunes. Le projet a pris fin au 30 mai 2025 et nous avons veillé à pérenniser l'action en offrant à toutes les écoles primaires de la région un jeu PANDA Bambou format table, un cartable de stratégies ainsi qu'un accès à une zone scolaire sur notre site où la partie démystification de la formation a été mise en ligne sous forme de capsules.

428 professionnels scolaires
3013 élèves



NOS ACTIONS DE SENSIBILISATION ET DE DÉMYSTIFICATION



Projet avec l'école Le Passage



Nous avons agi à titre de conseillers auprès des élèves de l'école Le Passage dans le cadre de leur projet «Dévoile ta couleur: Une célébration de la neurodiversité» qui s'est terminée avec une conférence de Mathieu Cyr, humoriste. Nous avons eu 5 rencontres avec eux pour guider leurs actions.

Campagne Facebook

Dans le cadre de la semaine de la neurodiversité qui s'est déroulée du 17 au 23 mars 2025, l'Association PANDA Saguenay—Lac-St-Jean s'est donnée comme défi de vous présenter au moins

7 bonnes raisons de donner pour la neurodiversité! Chaque jour, une nouvelle bonne raison était publiée sur nos réseaux sociaux..



Entrevues dans les médias

L'actualité : ETDAH, TSA, HPI : chacun cherche son diagnostic
<https://lactualite.com/societe/tdah-tsa-hpi-chacun-cherche-sa-diagnostic/>

Radio-Canada: De plus en plus d'adultes sont convaincus d'être atteints de TDAH
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/place-publique/episodes/750555/rattrapage-vendredi-3-mai-2024>

Fédération des chambres de commerce du Québec (FCCQ): TDAH et travail : outils et stratégies gagnantes pour employeur averti
<https://pratiquesrh.com/article/tdah-travail-accommodement-productivite>

Journal La croix en France: Troubles de l'attention : le Québec en fait-il trop ?
<https://www.la-croix.com/sante/troubles-de-l-attention-le-quebec-en-fait-il-trop-20241209>



7 Kiosques

Encore cette année notre équipe a été déployée dans plusieurs milieux pour parler des services, mais surtout pour discuter avec les gens de TDAH, de troubles d'apprentissage et de douance. C'est toujours un réel plaisir de venir à la rencontre des jeunes et moins jeunes qui en ont beaucoup à dire sur leurs défis ou qui viennent faire une demande d'aide.

Étant régional et les invitations étant nombreuses, nous devons malheureusement refuser certaines demandes dû à des conflit d'horaire. C'est neuf demandes cette année qui ont dû être déclinées.

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

La vie associative et démocratique est essentielle à l'Association PANDA Saguenay—Lac-St-Jean. Elle permet de maintenir un lien vivant entre les membres, de nourrir une vision collective et de faire entendre les voix de celles et ceux directement concernés par le TDAH, les troubles d'apprentissage et la douance. En favorisant la participation active de nos membres, nous assurons une gouvernance inclusive et ancrée dans les réalités vécues, tout en renforçant notre capacité à agir de façon cohérente sur l'ensemble du territoire régional.



19 juin 2024 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Cette rencontre annuelle, en dehors de ses obligations légales, est toujours un excellent moment pour faire briller nos actions réalisées pendant l'année, et remercier toutes les acteurs qui y ont travaillé. C'est également le moment pour nos membres de mieux connaître notre réalité financière, et de s'impliquer au Conseil d'administration pour l'année suivante, ou sur le comité des membres pour la vie associative de l'organisme (nouveauté 2024-2025).

13 personnes présentes dont
4 membres



24 et 26 février 2025 RENCONTRES DE CONSULTATION

Avec la liste d'attente et les délais beaucoup trop longs pour recevoir de l'aide suite à la demande, nous devions absolument revoir notre façon de fonctionner et définir nos orientations pour les prochaines années. Consulter nos membres et toute personne de la population régionale qui se sentait interpellée par le sujet était pour nous primordial. **Deux rencontres de consultation** ont été tenues ainsi que des **sondages en ligne** pour ceux qui ne pouvaient se présenter. Les participants étaient invités à s'exprimer sur leurs besoins et leurs attentes quant à divers éléments de notre organisme.

VIE ASSOCIATIVE



Bien que nos services de groupes permettent de briser l'isolement et de créer des liens, nous croyons pouvoir faire encore davantage pour nos membres. Nous avons entendu à plusieurs reprises cette année, par nos membres, lors de représentations, ou simplement par des appels que nous recevions, le désir profond des personnes touchées par notre mission de se regrouper, de vivre des expériences positives et de sentir faire partie prenante d'une communauté. Nous bouillonnons d'idées et 2025-2026 soufflera sans doute un vent de changement sur notre organisation à ce niveau.

13

À SURVEILLER À L'ASSOCIATION...

ADHÉSION

À partir du 1^{er} avril 2025, des frais d'adhésion seront sollicités pour devenir membre de l'Association PANDA Saguenay—Lac-St-Jean. Les fonds ainsi recueillis serviront à autofinancer les activités et services offerts aux membres. Vous nous aiderez, à aider encore plus de gens qui en ont besoin!



NOUVEAU SITE

Débuté en mars 2025, le tout nouveau site internet sera en ligne en avril 2025 avec une zone d'outils exclusive pour nos membres! Allez faire un tour pour voir!

The website layout is as follows:

- BIENVENUE!** (Welcome): Includes a photo of a smiling man, a brief welcome message, and links for "Adhésion en ligne!" (Online membership) and "Des informations pratiques" (Practical information).
- BESOIN D'INFORMATIONS?** (Information needs): Features three cartoon characters representing TDAM, Troubles d'apprentissage, and Discorde, each with a green button below it labeled TDAM, Troubles d'apprentissage, and Discorde respectively.
- ZONE PARENTS** (Parent zone): Includes a photo of a family, and links for "GESTION DES EMOTIONS" (Emotion management), "PÉRIODE DE DEVOIRS" (Homework period), "ESTIME DE SOI" (Self-esteem), and "MÉDICATION" (Medication).
- CAPSULES VIDÉOS** (Video capsules): Shows a video thumbnail of a woman smiling.

PLAN D'ACTION 2025-2026

- 14 ★ Optimiser les services pour augmenter le nombre de personnes aidées
- ★ Développer des opportunités de partenariats pour répondre aux besoins
- ★ Travailler davantage sur l'autofinancement avec le comité financement
- ★ Offrir des services accessibles et dans un esprit d'économie sociale

UNE ANNÉE EN PHOTOS

Des souvenirs encore plein la tête,
2024-2025 restera gravée dans nos cœurs!



Merci pour tous ces
moments magiques!

À L'ANNÉE PROCHAINE!

MERCI À NOS PRÉCIEUX BÂILLEURS DE FONDS

Cette année a été bien remplie grâce aux bâilleurs de fonds qui nous ont soutenus pour déployer encore plus de services pour les gens de la région.

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Saguenay-
Lac-Saint-Jean*

Québec 

*Santé
et Services sociaux*
Québec 

Ville de
Saguenay

 Emploi et
Développement social Canada

Éducation
Québec 

TÉLÉPHONE

418 579-3140

COURRIEL DE L'ORGANISME

info@pandaslsj.org

SITE INTERNET

www.pandaslsj.org

ADRESSE

1946 rue Davis, Suite 102, Jonquière G7S 3B6