

ASSOCIATION

PANDA

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN



TDAH

DOUANCE

TROUBLES D'APPRENTISSAGE

PARASISJ.ORG



2025-2026

RAPPORT ANNUEL

UNE ANNÉE HAUTE EN COULEURS !

SOMMAIRE

5-6

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE ET DU C.A.

- ✓ La gouvernance
- ✓ L'équipe à temps plein et à temps partiel

7

LES MEMBRES

- ✓ Selon leur âge
- ✓ Selon leur provenance

8-10

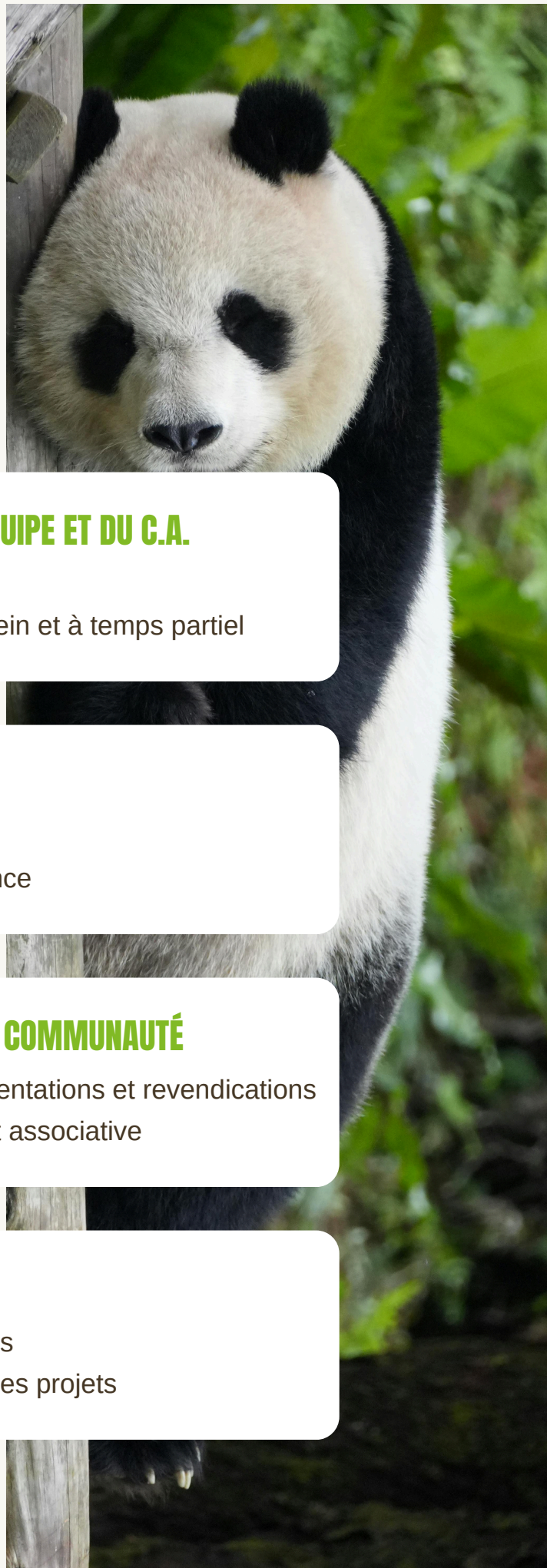
NOS ACTIONS DANS LA COMMUNAUTÉ

- ✓ Implications, représentations et revendications
- ✓ Vie démocratique et associative

11-16

NOS SERVICES

- ✓ Refonte des services
- ✓ Nos services et autres projets



NOUS SOMMES 100% ACA

Au cœur de notre action se trouve une volonté claire : transformer la société et améliorer concrètement les conditions de vie.

Ancrée dans sa communauté, libre dans ses orientations et guidée par les besoins réels du milieu, l'action communautaire autonome mise sur l'engagement citoyen pour faire bouger les choses.

Plus qu'une offre de services, c'est un levier de mobilisation collective qui permet de développer des solutions innovantes, de défendre les droits et de bâtir, ensemble, une société plus juste, inclusive et solidaire.

Tout au long du rapport, recherchez les pictogrammes : ils vous indiquent quels critères de l'action communautaire autonome sont associés à chacune de nos actions.



Avoir le statut d'un organisme à but non lucratif; **page 4**



Être enraciné dans sa communauté; **page 8**



Entretenir une vie associative et démocratique; **page 10**



Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques; **page 11**



Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté; **page 4**



Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale; **pages 7-8-9**



Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées; **pages 8-9-14**



Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public. **page 5**

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.

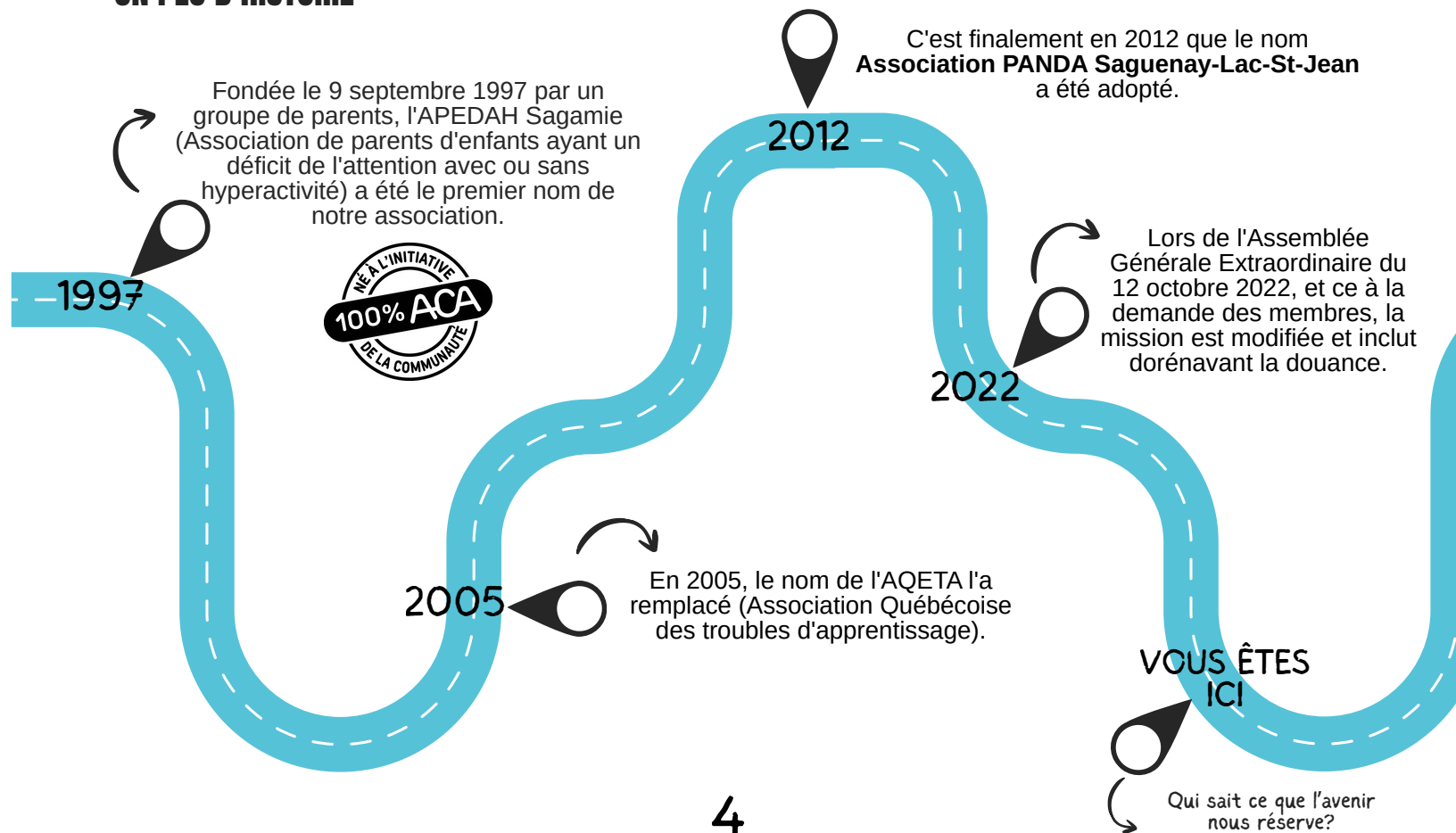
CLIENTÈLE

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



RENCONTREZ LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Stéphane Forget
Président



Chers membres,

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons notre rapport d'activités. À la suite d'une réorganisation des différents services mise en place en septembre dernier, nous avons mis les fondations pour dorénavant permettre à l'Association de « rejoindre le plus grand nombre » de citoyens vivant avec un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), un trouble d'apprentissage ou une douance, ainsi que leur famille et leurs proches.

Bravo et merci à nos employées engagées et compétentes qui accompagnent tous nos types de clientèles : enfants, adolescents et adultes.

Nous partageons nos expériences et nos projets avec d'autres organismes à travers la province possédant une mission identique ou semblable à la nôtre. Ces rencontres nous permettent de réseauter et de s'inspirer des bons coups de ces partenaires.

Avec comme objectif de diversifier les expertises présentes autour de la table du conseil d'administration, celui-ci a vu son nombre de membres passer de cinq (5) à sept (7).

Le conseil d'administration a approuvé l'organisation d'activités de financement qui ont permis de récolter des montants importants qui seront investis dans l'augmentation de services à vous, nos membres.

Le rayonnement média de ces activités permet à l'Association d'être connue et reconnue par une plus grande proportion de notre population régionale et également des décideurs (politiciens, gens d'affaires, grandes institutions).

Je veux profiter de l'occasion pour remercier tous les membres du conseil d'administration. Votre implication et votre dévouement sont inestimables pour la bonne gouvernance.

Merci à vous chers membres pour la confiance que vous nous donnez !

Notre désir est et 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

Voici les autres membres du conseil d'administration en date du 31 mars 2026



Marie-France Bergeron
Vice-Présidente
Impliquée depuis 2017



Nadine Simard
Secrétaire
Impliquée depuis 2021



Caroline Gilbert
Administratrice
Impliquée depuis 2022



Henrick Tremblay
Administrateur
Impliqué depuis 2024



Christine Basque
Administratrice
Impliquée depuis 2026

POSTE #6
VACANT DEPUIS 16 MARS
2026



Notre C.A. a tenu **6 réunions régulières** et **3 réunions spéciales** au cours de l'année 2025-2026. Issu des membres de la communauté touchée 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.

Le 16 mars 2026, une Assemblée Générale Extraordinaire a modifié les règlements généraux et a fait passer la constitution du C.A. de 5 à 7 administrateurs, augmentant ainsi le pouvoir d'agir pour le bien de l'organisme.

RENCONTREZ L'ÉQUIPE

Dominique Simard
Directrice Générale



Encore une belle année de transformation vient de se terminer. Encore plus adaptée à la réalité des besoins de la région, la carte des services a été optimisée avec la précieuse aide de toute l'équipe!

Merci à vous chers membres de l'équipe d'y croire et de mettre l'épaule à la roue pour réaliser la vision de notre organisme, ancré dans sa communauté régionale et toujours à la fine pointe des connaissances.

Poussés par un vent de changement, certaines bourrasques ont été plus grandes que d'autres, mais c'est le vent dans les voiles que s'entâme cette nouvelle année qui, je l'espère, pourra nous permettre de remplir encore plus notre mission.

Merci également à tous nos collaborateurs, partenaires et collègues qui croient en nos services et qui nous élèvent toujours plus haut!


Dominique Simard

DIRECTRICE GÉNÉRALE

En poste depuis 2020

Voici l'équipe de l'Association en date du 31 mars 2026

Kim Laliberté
Educatrice spécialisée



Jane Allard
Educatrice spécialisée



Diane Fontaine
Coordonnatrice des services



Amélie Clergeau
Chargée de projets



Audrey Martel-Gagné
Educatrice spécialisée



Linsey Larouche
Adjointe administrative



NOTRE ÉQUIPE D'EMPLOYÉS À TEMPS PARTIEL:

- Karine Brisson
- Noémie Gilbert
- Robin Guméry
- Alyssa Lamontagne
- Océanne Bérubé
- Stéphanie Bérubé

MERCI À NOS BÉNÉVOLES:

Certaines personnes ont généreusement donné de leur temps à nos membres lors d'ateliers ponctuels. Un grand merci à:

Ann Larouche, orthopédagogue
Démystifier les troubles d'apprentissage

Pascal Néron, pharmacien
L'ABC de la médication



**Une douce pensée pour les
pandouillettes en stage qui nous
manquent déjà :**

Coraly Fillion
Roxane Paradis

NOS MEMBRES

148 MEMBRES AU TOTAL

94 ADULTES

54 ENFANTS

Même si l'adhésion n'est pas essentielle pour profiter de nos services, la dernière année a démontré toute la force de notre communauté : une grande partie des personnes que nous accompagnons choisissent de s'engager à nos côtés et de faire partie activement de notre belle grande famille.

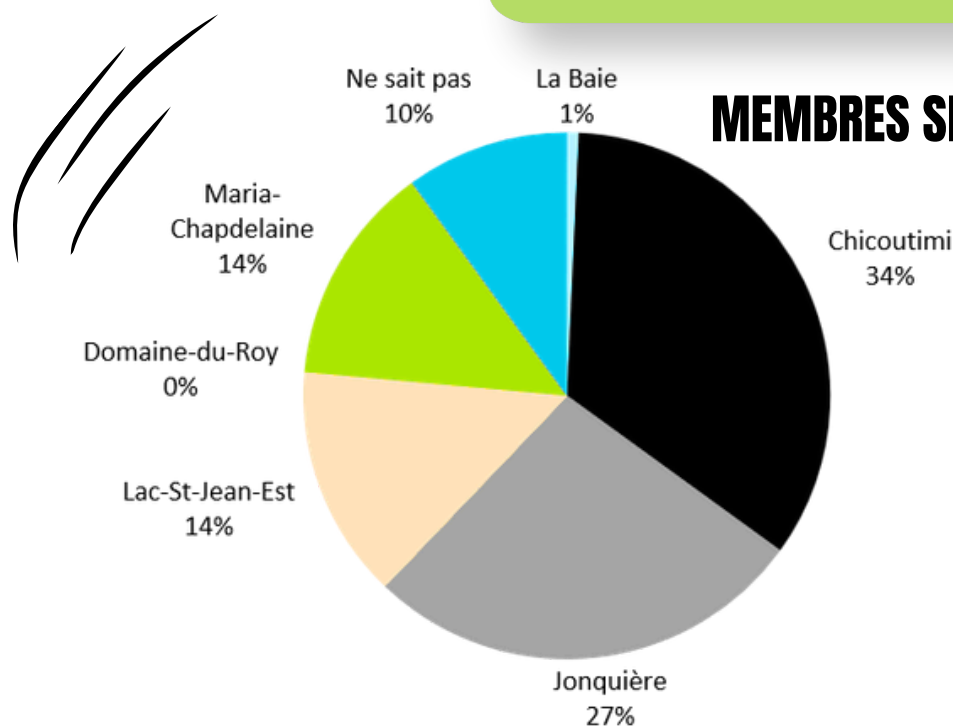
Voir que vous avez envie de vous impliquer dans notre Association nous fait incroyablement chaud au coeur! Nous misons sur la qualité des membres et leur désir de s'investir dans la cause!

... DONT

86 NOUVEAUX MEMBRES

33 FAMILLES

MEMBRES SELON LEUR PROVENANCE



Être un organisme régional apporte beaucoup de belles opportunités, mais également des défis supplémentaires pour rejoindre la population dans chacun des RLS. Notons que, cette année, plus de membres dans les secteurs plus éloignés de notre siège social ont adhéré à l'organisme.

Maria-Chapdelaine représente maintenant 14% des membres cette année comparativement à 4.3% l'an dernier. Lac-St-Jean Est représente 14% cette année comparativement à 6.5% l'année dernière. Une diminution dans Jonquière est aussi notable, passant de 51% l'année passée à 27% cette année. Ces données nous prouvent que les efforts de l'équipe de rejoindre des gens à l'extérieur du rayon local naturel du siège social ont porté fruit! Toutefois, une diminution dans Domaine-Du-Roy et La Baie nous préoccupe et notre équipe s'y attardera l'année prochaine afin de mieux desservir ces populations.

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 au maintien d'un tissu social tissé serré. Le travail concerté avec les partenaires de différents milieux est d'une force incroyable : il nous inspire, nous enrichit et nous permet de mieux répondre aux besoins de notre communauté.

Cette année, **5 nouvelles implications** ont été ajoutées à nos agendas.

Merci à nos précieux collaborateurs pour votre accueil! Faire équipe avec vous est un privilège!

NB DE RENCONTRES	IMPLICATIONS	SECTEURS
4	Regroupement des Associations PANDA du Québec	Provincial
6	Vice-Présidence au C.A. du regroupement des Associations PANDA du Québec	Provincial
4	Table des régions en Troubles d'apprentissage - ITA	Provincial
2	Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale	Régional
2	Rencontres des membres ARACSM 02	Régional
1	Comité jeunesse ARCSM 02	Régional
4	Tournée TROC 02 / AGA TROC	Régional
3	La Gaillarde	Régional
8	Comité Neurodivergence 02 NOUVEAU!	Régional
2	Conseil régional des familles NOUVEAU!	Régional
4	Comité clinique TDAH	Domaine-du-Roy / Maria-Chapdelaine
2	Comité vigie TDAH	Domaine-du-Roy / Maria-Chapdelaine
4	Table jeunesse LSJE	Lac-St-Jean Est
2	Rencontres CDC LSJE	Lac-St-Jean Est
2	Table jeunesse Jonquière	Jonquière
5	Comités familles et pilotage - appel à partenaires FSDBEC	Jonquière
4	Activités forum des partenaires	Jonquière
1	Rencontre CDC des Deux-Rives NOUVEAU!	Jonquière
3	Table Santé mentale et dépendance	Chicoutimi
4	Rencontres CDC du ROC NOUVEAU!	Chicoutimi
6	TIREF	Chicoutimi
5	Co-développement entre DG NOUVEAU!	Sous-régional





REVENDICATIONS ET DÉFENSE COLLECTIVE DES DROITS

Dans la dernière année, le mouvement national « **Le communautaire à boutte** » a marqué un tournant historique pour le milieu communautaire autonome. Né d'un ras-le-bol généralisé face au sous-financement chronique, à l'épuisement des équipes et à l'explosion des besoins, ce mouvement rassemble des organismes de toutes les régions du Québec autour d'un message clair et uniforme: Le communautaire est **À BOUTTE!**

Partout sur le territoire, les organismes ont levé la voix pour rappeler leur rôle essentiel comme pilier du filet social, tout en dénonçant les conditions qui fragilisent leur capacité d'agir. Cette mobilisation sans précédent traduit une réalité partagée : les besoins grandissent, mais les ressources, elles, ne suivent pas.

En mars 2026, notre équipe a participé à l'ensemble des actions du territoire et a adopté, pour la toute première fois, une résolution de grève de 2 semaines.



MOIS DU TDAH

Un premier succès mobilisateur pour le Mois du TDAH au niveau national!

36 participants ont pris part à la toute première activité du Regroupement des Associations PANDA du Québec, dans le cadre du Mois du TDAH — un événement dont le leadership a été saisi ici, au Saguenay—Lac-St-Jean.

À cette occasion, chaque association a partagé avec le public un outil concret, simple et directement applicable au quotidien, mettant en lumière la richesse et la complémentarité de leurs expertises.

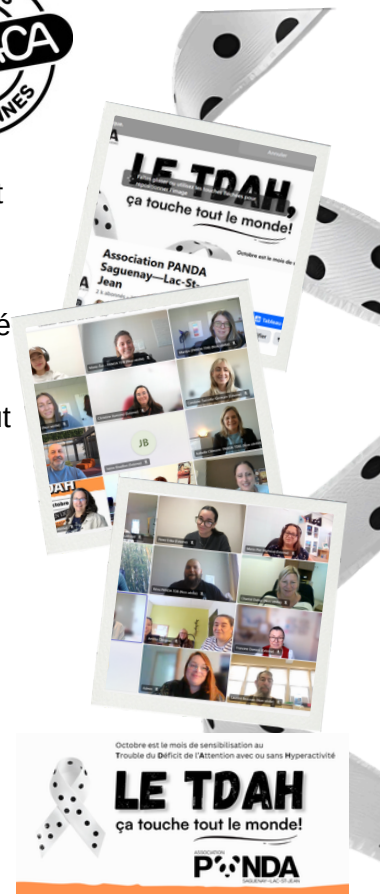
Cette rencontre a permis de faire rayonner le savoir-faire des associations membres, tout en outillant concrètement les personnes vivant avec des symptômes du TDAH ainsi que leur entourage, renforçant ainsi leur pouvoir d'agir au quotidien.

Un ruban de sensibilisation blanc à pois noirs ainsi qu'une nouvelle image du mois a été travaillé par notre Association pour l'ensemble des membres du regroupement.



RENCONTRE AVEC LE CONSEILLER DE LA MINISTRE

Le 23 mars, à notre initiative, la direction de l'Association PANDA du Saguenay—Lac-St-Jean et le directeur du Regroupement des Associations PANDA du Québec se sont entretenus avec Simon Faucher, conseiller politique de la Ministre responsable de la Santé et des Services Sociaux concernant la mise en place des Cliniques TDAH dans les différentes régions du Québec. Nous y avons alors offert notre expertise terrain afin d'améliorer le processus d'implantation tout en limitant les risques de dédoublement de services.



VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE



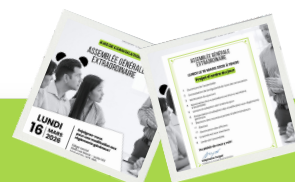
AGA 2025

L'Assemblée Générale Annuelle, le plus haut lieu de démocratie de notre association a eu lieu le 18 juin 2025 et a accueilli 5 membres, en plus de l'équipe.



AGE 16 MARS 2026

Une Assemblée Générale Extraordinaire a eu lieu le 16 mars 2026 afin de faire une modification aux règlements généraux, passant de 5 à 7 administrateurs au sein du Conseil d'administration.



MÉDIAS SOCIAUX

2 353 FOLLOWERS
+ 306 CETTE ANNÉE

85 PUBLICATION FACEBOOK

214 090
VUES AU TOTAL



INFOLETTRE

Nous avons mis en place en février une infolettre mensuelle pour informer les abonnés sur nos activités, nos services et des événements qui pourraient les intéresser!



2 INFOLETTRES ENVOYÉES

87 PERSONNES INSCRITES AU
31 MARS



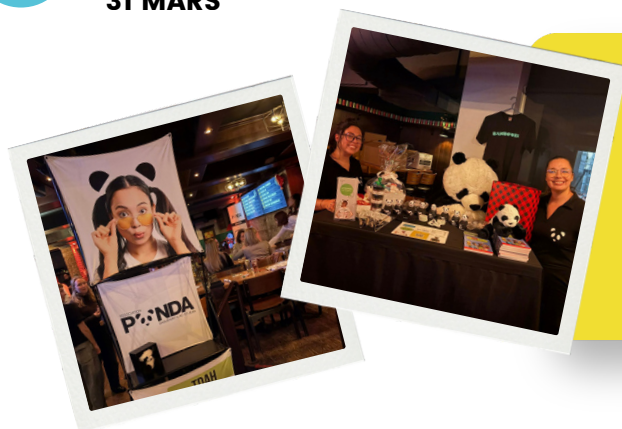
DÎNERS DE MEMBRES

2
PARTICIPANTS

Nouveauté cette année, les dîners de membres nous permettent de sillonner la région à la rencontre de nos membres. Ces moments représentent une occasion de se parler franchement, en toute confidentialité, dans un cadre plus simple et convivial.


FINANCEMENT

Cette année a eu lieu un premier souper bénéfique: Le PANDA comique. Organisé par une équipe d'ATM du Cégep de Jonquière, le souper-impro a permis d'amasser un total de plus de **4 000\$**.




UNE REFONTE DE NOS SERVICES

Suite aux consultations et à l'évaluation des besoins effectuées l'année dernière, de grands changements ont été opérés pour l'Association et ses membres. Face à une augmentation des demandes d'aide, l'organisme a dû prendre des décisions déchirantes et a dû renverser la trajectoire de services. En ce sens, **10 RENCONTRES DE CHANTIERS** ont eu lieu entre les membres de l'équipe et les membres du C.A. afin d'évaluer les meilleures options et de travailler à mettre en place la suite. Des services de grands et de petits groupes ont donc vu le jour afin de pouvoir aider le plus de gens possible en même temps, et d'ainsi répondre aux besoins dans des délais plus rapides. L'image de l'entonnoir a été alors imaginée afin de nous aider à mieux positionner notre offre.



SERVICES	BESOINS	AXES DE MISSION
Très grands groupes	Information / démystification	Rassembler
Moyens groupes	Intervention / interaction	Outils
Petits groupes	Accompagnement personnalisé	Accompagner



UNE CONTRIBUTION FINANCIÈRE

À la suite des suggestions de nos membres lors des consultations, une petite contribution financière a été demandée depuis septembre pour accéder à certaines de nos activités. Désirant, conformément à nos valeurs communautaires, que celles-ci demeurent accessibles à tous, les petits montants exigés couvrent à peine le matériel d'intervention fourni. Les fonds ainsi recueillis ont servi à autofinancer les activités et les services offerts aux membres. Les membres et les personnes qui fréquentent l'organisme nous ont ainsi aidé à soutenir encore plus de gens qui en ont besoin!

Au cours de cette période, les personnes ont été clairement informées de la possibilité de demander un allègement total ou partiel s'ils n'étaient pas en mesure de défrayer les coûts.

Notez que cette contribution ne sera plus demandée à compter de septembre 2026 en raison de l'allourdissement administratif du processus.



SERVICES DE GRANDS GROUPES



40

PARTICIPANTS

CONFÉRENCES GRAND PUBLIC ET WEBINAIRES

TDAH AU TRAVAIL (COLLABORATION AVEC ASSOCIATION PANDA LANAUDIÈRE) - 1 OCTOBRE

C'EST PEUT-ÊTRE UN TDAH... OU PAS - 22 OCTOBRE

TROUVER SA COULEUR DANS LA NEURODIVERSITÉ (ÉCOLE LE PASSAGE) - 20 JANVIER

TROUVER SA COULEUR DANS LA NEURODIVERGENCE - 10 FÉVRIER

FORMATIONS

TDAH - COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

21

Découvrir les bases des manifestations du TDAH et de leur impact au quotidien, mettre en lumière quelques trucs et astuces concrets pour mieux accompagner.

LE TDAH EN PETITE ENFANCE

28

Pour les éducateurs et intervenants, cette formation invite à poser un regard nuancé sur les manifestations précoces du TDAH chez les enfants de 3 à 5 ans, réfléchir aux frontières entre variations du développement et signes à surveiller, et offrir des pistes concrètes pour soutenir les enfants et leurs familles avec bienveillance.

TDAH CHEZ L'ADULTE

14

Offerte aux membres de la table Santé mentale, dépendance et itinérance de Chicoutimi, cette formation sur demande a permis de mieux comprendre le TDAH et ses concomitances chez l'adulte et ses impacts potentiels quant aux enjeux visés par la concertation.

FORMATION SUR L'ANIMATION DES ATELIERS-RÉALITÉ

3

Le programme d'ateliers réalité vise à accompagner les jeunes de 8 à 12 ans vivant avec un TDAH, ainsi que leurs parents, à travers les réalités du quotidien. Nous avons formé à l'animation un organisme hors région, où il n'existait pour l'instant aucun service adapté aux familles en TDAH.

SERVICES DE PETITS GROUPES



ATELIERS PONCTUELS

7

TDAH 101

TDAH : découvrir, échanger et explorer de nouvelles perspectives dans un atelier vivant et concret.

4

TDAH ET VIE À DEUX

Deux réalités, un même couple : explorer les défis et les forces d'une relation où le TDAH est présent.

6

DEVOIRS ET AGENDA

Transformer la période des devoirs en un moment plus serein grâce à une meilleure compréhension du cerveau neuroatypique.

7

ANXIÉTÉ

Mieux comprendre l'anxiété chez les personnes neuroatypiques et s'outiller pour favoriser le retour au calme.

6

FACE À L'IMPULSIVITÉ

Des outils pratiques pour reconnaître, prévenir et gérer les comportements impulsifs avec bienveillance.

6

OPPOSITION

Mieux comprendre l'enfant opposant afin de favoriser une relation plus harmonieuse et constructive.

3

DÉMYSTIFIER LA DOUANCE

Douance, HPI, zèbre : démystifier ces concepts et mieux comprendre leurs impacts au quotidien.

6

DÉMYSTIFIER LES TROUBLES D'APPRENTISSAGE

Explorer les réalités liées aux troubles d'apprentissage et découvrir des pistes de soutien avec une orthopédagogue invitée.

4

MÉDICATION: PHARMACIEN INVITÉ

Mieux comprendre les options de traitement grâce à une rencontre avec un professionnel de la santé.

3

ORGANISATION ET PLANIFICATION

Du chaos à l'organisation : des astuces pratiques pour réduire la procrastination et gagner en efficacité.

COACHING ADULTES (TDAH)

Briser l'isolement, partager son vécu et découvrir des stratégies efficaces lors d'une série de 6 rencontres de groupe sur le TDAH.

4

21

PARTICIPANTS

COHORTES

Échanger avec d'autres parents lors de 6 rencontres de groupe pour explorer les forces, les défis et les besoins des jeunes à haut potentiel, dans un espace d'écoute et de soutien. Ce groupe a été financé par la Table MSSSS-MEQ de Chicoutimi - La Baie.

GROUPE PARENTS DOUANCE

4

PARTICIPANTS

ATELIERS SUR DEMANDE

48

PARTICIPANTS au total

- TDAH 101 ADOS - ÉCOLE LE PASSAGE
- JASONS TDAH - CAFÉ JEUNESSE DE CHICOUTIMI
- JASONS TDAH - MAISON DES FAMILLES DE CHICOUTIMI
- LET'S TALK ADHD - ECO 02
- PODCAST "BEN LA LA" - ÉCOLE LE PASSAGE
- JASONS TDAH - PROFESSIONNELS
- JASONS TDAH - PARENTS

FORMATION RÉGIONALE

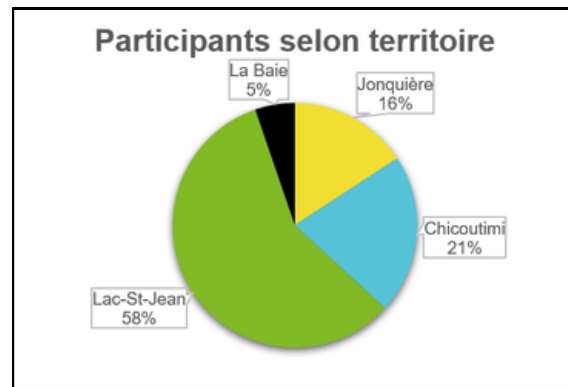
Approfondir les connaissances sur le TDAH et les meilleures pratiques d'intervention auprès des enfants : tels sont les objectifs de la formation régionale. Il s'agit d'une occasion pour tous les intervenants et professionnels des milieux communautaires, scolaires et publics d'être davantage sensibilisés et d'obtenir des stratégies d'accompagnement concrètes à appliquer dans leur milieu respectif.

Cette formation est le fruit d'un beau partenariat avec le Ministère de l'Éducation, représenté par Anick Lambert, ressource régionale, ainsi que le CIUSSS, représenté par Nellie Bordeleau, psychologue au sein de l'équipe de santé mentale jeunes de Jonquière.



19

Professionnels inscrits



RÉFÉRENCES EXTERNES VERS D'AUTRES ORGANISMES

Nous ne sommes parfois pas le bon service! C'est pourquoi notre équipe réfère lorsque nécessaire à d'autres organismes de la région!

124

RÉFÉRENCES



KIOSQUES

918

PERSONNES RENCONTRÉES

JOURNÉE DES FAMILLES JONQUIÈRE	10 mai
JOURNÉE DES FAMILLES CHICOUTIMI	18 mai
CFGA JONQUIÈRE	7 octobre
CFP JONQUIÈRE	29 octobre
ÉCOLE SECONDAIRE DES BÂTISSEURS - ÉDIFICES JONQUIÈRE ET KÉNOGAMIE	12 novembre 26 novembre
POLYVALENTE ARVIDA	5 décembre

RENCONTRES INDIVIDUELLES

182

RENCONTRES

72

PERSONNES

Des besoins spécifiques? Il arrive parfois que des rencontres individuelles soient nécessaires pour un accompagnement ciblé et personnalisé.

ATELIERS RÉALITÉS

Offerts depuis plusieurs années, les ateliers-réalité demeurent un pilier essentiel de notre offre de services. Destiné aux enfants de 8 à 12 ans vivant avec un TDAH et à leurs parents, ce programme propose une approche unique où chacun évolue à son rythme, tout en développant des stratégies concrètes pour le quotidien.

Chaque semaine, les parents et les enfants s'engagent activement dans le processus, ce qui favorise une meilleure compréhension du TDAH, une cohérence dans les interventions à la maison et des changements durables dans la dynamique familiale.

Ce programme contribue à outiller les familles, renforcer leurs compétences et accroître leur sentiment de confiance face aux défis du TDAH.

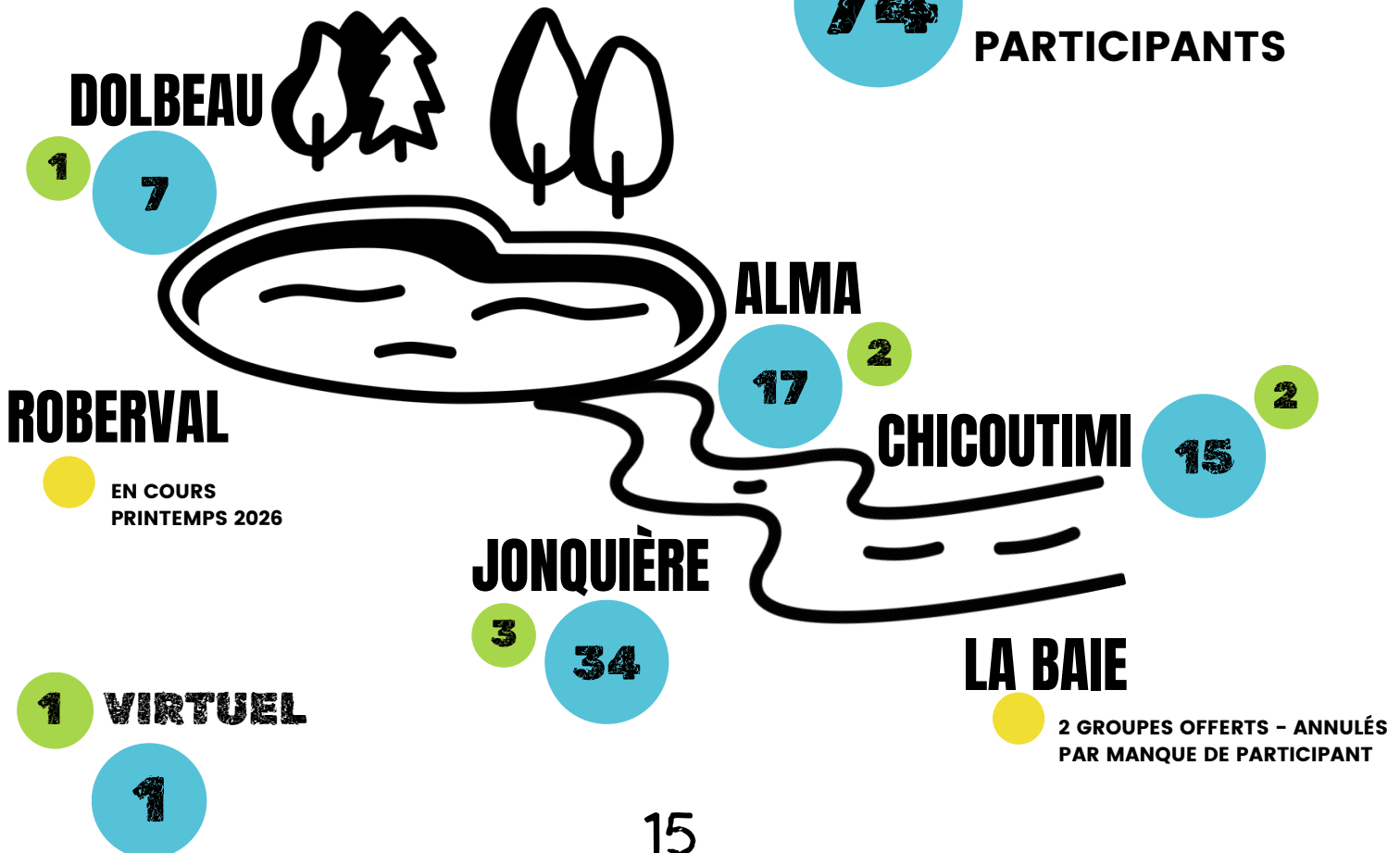
Nous avons adapté le programme dans certaines localités afin de l'offrir le samedi matin, pendant une période un peu plus longue chaque semaine, ce qui permet maintenant au programme de se moduler en 6 ou 8 semaines.



GROUPES RÉALISÉS



PARTICIPANTS



AUTRES PROJETS

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.



536

UTILISATEURS CETTE ANNÉE

62

SESSIONS SUR LA
ZONE SCOLAIRE
CETTE ANNÉE



PANDA, C'EST MOI!

Financé 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 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 le 30 mai 2025, mais 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.

COACHING PANDA

Le projet Coaching PANDA, en collaboration avec Aire-Ouverte de Jonquière, a permis à notre organisme d'offrir des services jeunesse en complémentarité avec les services déjà existants dans le milieu, dans les organismes jeunesse et/ou familles. Alors que nos partenaires proposent un accompagnement global aux jeunes et à leur famille, les ateliers Coaching PANDA s'adressent davantage aux jeunes de 12 à 25 ans ayant des profils neuroatypiques tels que le TDAH, la douance et les troubles d'apprentissage, en visant des interventions concrètes et expérientielles, ajustées selon les réalités observées sur le terrain.

Deux modèles d'intervention ont été offerts, soit du coaching de groupe ouvert (animation de groupe ponctuelle selon les besoins nommés des jeunes participants) ou une série de 6 ateliers plus formels, alliant prises de conscience, exploration de stratégies et motivation.



72

ATELIERS ONT ÉTÉ OFFERTS

87

PARTICIPANTS

PROJET PONCTUEL: PAIRS-AIDANTS



Financé par le PSOC via l'enveloppe de Projet Ponctuel, le projet Pairs-Aidants a vu le jour en 2025-2026. Le programme développé de soutien par les pairs de l'Association PANDA Saguenay–Lac-Saint-Jean vise à offrir un accompagnement humain, égalitaire et inspirant aux personnes neurodivergentes ainsi qu'à leurs proches, grâce à l'implication de pairs ayant vécu des expériences similaires. Le guide réalisé avec cette enveloppe présente la vision, les rôles, les balises, les procédures et les outils pour structurer et encadrer ce programme.

Les principes fondateurs du programme reposent sur le partage d'expériences vécues, l'autonomie et le pouvoir d'agir des membres, une relation d'égalité, de confiance et d'entraide ainsi qu'un soutien non clinique, axé sur la chaleur humaine. Ce programme vise à un recrutement de pairs bénévoles via nos membres dans les prochains mois.

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

2 376

**PERSONNES DIRECTEMENT
TOUCHÉES PAR NOS ACTIONS**

FORMATION CONTINUE DU PERSONNEL



- Conférence - De l'ego vers le cœur (reconnaître ses déclencheurs) de Sarah Girard
- Formation - Usure de compassion
- Colloque ITA
- Animer en contexte d'opposition (APAF)
- ADHD intensive day (CADDRA)
- Conférence - Devenez un super héros d'Alain Samson
- Webinaire: Problèmes émotifs et comportementaux à l'école (Egide Royer, CQJDC)
- Impact des nouveaux médias sur l'attachement et le développement des jeunes - Journée pédopsychiatrique
- Appréciation du risque suicidaire chez les moins de 13 ans: Mieux comprendre pour mieux intervenir
- Journée parents ITA
- Gestion financière (UQAC)
- Analyse des données avec Excel (UQAC)

PLAN D'ACTION 2026-2027

- 1** DÉVELOPPER DES OFFRES DE SERVICES COMPLÉMENTAIRES CIBLÉES DE SOIR ET DE FIN DE SEMAINE (SERVICES POUR ENFANTS 5-8 ANS, PARENTS SEULEMENT, GROUPE D'ÉCHANGE, MILIEU DE VIE)
- 2** AUGMENTER GRADUELLEMENT LA VIE ASSOCIATIVE ET L'IMPLICATION DE MEMBRES BÉNÉVOLES
- 3** TRAVAILLER ACTIVEMENT L'AUTOFINANCEMENT AFIN DE DIVERSIFIER LES SOURCES DE REVENUS ET D'AUGMENTER NOTRE CAPACITÉ D'AGIR

UNE ANNÉE EN PHOTOS...



ASSOCIATION

PANDAs
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

MERCI À NOS PRÉCIEUX BAILLEURS DE FONDS

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

Québec 



Santé
et Services sociaux 
Québec 

Ville de
Saguenay

SITE INTERNET
www.pandaslsj.org



TÉLÉPHONE
418 579-3140

ADRESSE
1946 rue Davis, Suite 102, Jonquière G7S 3B6