



# RAPPORT D'ACTIVITÉS

*Pour la période du 1er janvier 2020 au 31 mars 2021*

ANNÉE 2020 - 2021



**Rédaction :**  
Nathalie Grégoire-Charette  
Anne Watine Habib  
Perrine Austruy

**Date de parution :**  
12 juin 2021

[www.serenaquebec.com](http://www.serenaquebec.com)

## POUR ALLER PLUS LOIN

### Documents fournis sur demande :

- Projet et priorités 2021-2022
- Bilan du redressement 2019-2021
- Projet de plan d'action 2021-2022
- Bilan de la planification stratégique 2021-2024
- États financiers 2020 et 1er trimestre 2021
- Budget prévisionnel 2021-2022



# MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTION

“ Si 2019 a été une année éprouvante pour Seréna Québec, l'année 2020 n'a pas été sans défis ! Nous avons commencé avec une AGA virtuelle, le personnel a travaillé en télétravail et les formations ont toutes été données virtuellement. Tout ça, pour s'accommoder aux nouvelles mesures sanitaires obligées par la pandémie.



Sabrina da Silva et  
Fabian A. Ballesteros G.  
COUPLE PRÉSIDENT

Malgré cette situation extraordinaire, nous avons su nous adapter pour continuer avec les projets qui nous ont animés à la fin de 2019... poursuite du redressement, planification stratégique, formation des membres du CA, refonte des règlements généraux, formation des aspirants et professionnels de la santé, mise en place des comités permanents : Éducation, Science et Santé, Cadre de gouvernance.

Nous remercions la précieuse contribution de tous les membres bénévoles et des nouvelles recrues au CA, Karine Gaudet et Véronique Gendron, ainsi que dans l'équipe du bureau Perrine Austruy aux communications et projets spéciaux et Nadia Ramirez à la coordination. Nous souhaitons à Anne Watine Habib un très bon congé de maternité.

Tout ça n'aurait pu être possible sans la direction et dévouement de Nathalie Grégoire-Charette envers qui nous sommes très reconnaissants.

Nous souhaitons pour la prochaine année l'accomplissement des projets que nous avons dû repousser, en particulier le projet de lancement officiel du livre *La fertilité appivoisée* écrit par Dre Parenteau et les festivités du 65e anniversaire. Ces projets ainsi que le programme de formation continue pour les formateurs et le plan d'action triennal seront des opportunités d'assurer la pertinence et la pérennité de Seréna Québec. Nous comptons sur vous tous!

”

“ Depuis 2 ans, nous veillons à consolider les acquis de l'organisme et à mettre en place une gestion pérenne et efficace. En 2019, nous avons procédé à une évaluation des mécanismes de gestion et de gouvernance pour s'assurer de comprendre les enjeux prioritaires. Menant à la révision complète du cadre de gouvernance de l'organisme en 2020, une refonte des règlements généraux et une planification stratégique en mode collaboratif ont vu le jour. À travers ces démarches, nous avons pris soin d'être à l'écoute et d'entretenir des liens forts avec vous, membres et partenaires, en vous tenant informé.e.s mais aussi, en vous consultant en chemin pour s'assurer de mettre en place des actions concertées, adaptées et rassembleuses. Nous pouvons être fier.ère.s et confiant.e.s d'avoir mis en place des conditions solides sur lesquelles la mission de Seréna Québec pourra s'appuyer pour s'activer et se déployer.



Nathalie Grégoire-Charette  
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Depuis 65 ans, Seréna Québec s'est construit et a évolué grâce à sa force bénévole qui est sans contredit, sa plus grande richesse. ENSEMBLE, nous travaillons à promouvoir et enseigner la méthode symptothermique avec passion et rigueur, en ayant à cœur de remettre aux Québécois.es du pouvoir face à leur fertilité et leur bien-être. Soyons fier.ère.s de cet effort collectif et de notre apport à la société québécoise!

”

# À PROPOS

## Mission

Seréna Québec est le seul organisme spécialisé en gestion naturelle de la fertilité au Québec. Reconnu par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, l'organisme à but non lucratif, fondé en 1955, est indépendant et travaille en continu avec une équipe de médecins-conseils pour veiller à maintenir et perfectionner la méthode symptothermique (MST), une méthode de contraception et conception naturelle.

Soutenu par un réseau de formateurs bénévoles accrédités dans plusieurs régions, Seréna Québec offre des services d'information, d'éducation et d'accompagnement selon les 5 champs d'application de la MST suivants : santé du cycle menstruel, la contraception naturelle, la conception naturelle, le retour de la fertilité après une naissance et la périménopause.

*Informier Éduquer Accompagner*



## Offre de services

ATELIERS D'APPRENTISSAGE  
ACCOMPAGNEMENT TÉLÉPHONIQUE  
FORMATIONS POUR PROFESSIONNEL.LE.S DE LA SANTÉ  
CAUSERIES  
ACTIVITÉS D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION  
RESSOURCES ET BOUTIQUE EN LIGNE

## Régions desservies

- 
- 01 - Bas-St-Laurent
  - 02 - Saguenay-Lac-Saint-Jean
  - 03 - Capitale-Nationale (Québec)
  - 04 - Mauricie
  - 05 - Estrie
  - 06 - Montréal
  - 07 - Outaouais
  - 08 - Abitibi-Témiscamingue
  - 09 - Côte-Nord
  - 10 - Nord-du-Québec
  - 11 - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
  - 12 - Chaudière-Appalaches
  - 13 - Laval
  - 14 - Lanaudière
  - 15 - Laurentides
  - 16 - Montérégie
  - 17 - Centre du Québec

\*Régions desservies par nos services  
\*Régions desservies par nos services et représentées par nos membres et formateur.rice.s

## CONTEXTE 2020-2021

L'avènement de la COVID-19 en mars 2020 est arrivé après un début d'année chargé : transition du plan de redressement organisationnel (entamé en 2019) vers la mise en place d'un nouveau cadre de gouvernance, préparation de l'AGA 2020 (incluant la vérification financière annuelle) et la rencontre provinciale annuelle prévue à Trois-Rivières et

rédaction de la demande de financement PSOC ont été les principaux dossiers à gérer, en plus des 7 ateliers qui ont eu lieu avant la pandémie. Le budget et le plan d'action 2020-2021 ont été remaniés pour s'adapter à la situation. Des projets ont été déplacés en 2021 alors que d'autres projets ont dû être priorités pour s'adapter.

# MEMBRES

2020-2021

## Conseil d'administration



Sabrina da Silva et  
Fabian Ballesteros  
Présidence



Karine Gaudet  
Vice-présidence



Véronique Gendron  
Trésorerie



Léonie Houle-Parent  
Secrétaire



Annick Lambert  
Administratrice

NOUVEAU

## Comités permanents

### Comité Science et santé 4 rencontres

Veille à la rigueur scientifique de nos actions  
Fabian Ballesteros, Suzanne Parenteau, Martin Roy, Daniel White, Nathalie Grégoire-Charette, Perrine Austruy.

### Comité Éducation 10 rencontres

Veille à la qualité de nos enseignements  
Sabrina da Silva, Léonie Houle-Parent, Roxanne Giroux-Levesque, Nathalie Grégoire-Charette, Anne Watine Habib, Nadia Ramirez.

## Implication bénévole

ATELIERS ET CAUSERIES	146h
SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT	103h
FORMATION CONTINUE	154h
CONSEIL D'ADMINISTRATION	227h
COMITÉS	142h
VIE ASSOCIATIVE	114h
AUTRES	94h

## Membres

Nous avons **49 membres** au 31 décembre 2020  
puis **40 membres** au 31 mars 2021 :

- 16 membres **formateur.rice.s** dont 6 couples
- 14 membres **utilisateur.rice.s**
- 4 **aspirant.es**
- 3 membres **professionnel.les de la santé**
- 3 membres **collaborateur.rices**

## Comités Ad hoc

### Comité Règlements généraux 4 rencontres

Veille à la mise à jour de nos règlements  
Le conseil d'administration et la direction de Seréna Québec soutenu par Normand Gilbert du Centre Saint-Pierre

### Comité Cadre de gouvernance 3 rencontres

Soutien la mise à jour du cadre de gouvernance  
Léonie Houle-Parent et Nathalie Grégoire-Charette

### Comité Planification stratégique 7 rencontres

Veille à l'organisation d'une planification démocratique et collaborative  
Nathalie Grégoire-Charette, Perrine Austruy et Léonie Houle-Parent en collaboration avec Marylin Manceau et Gabrièle Gay de l'ILOT COOP.

## EN BREF

6 ÉLUS AU CA  
5 COMITÉS  
49 MEMBRES  
23 BÉNÉVOLES ACTIFS  
980H DE BÉNÉVOLAT

# INFORMER 2020-2021

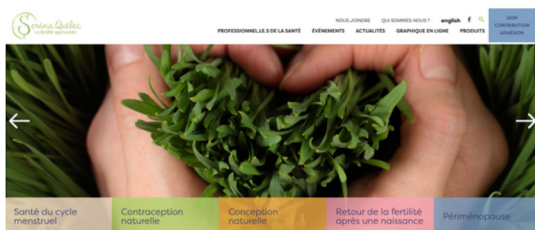
## Activités de représentation



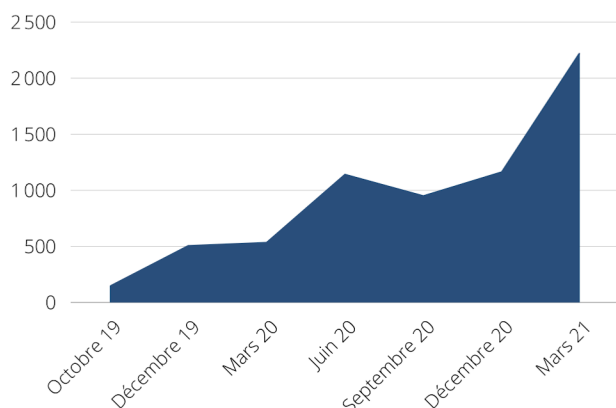
**Juillet 2020** - Festivulve (version numérique)  
**Novembre 2020** - Balado "PMA et puis quoi ?"

En 2020 et 2021, Seréna Québec constitue un **réseau d'alliés tissé serré** afin de créer des opportunités de partage d'information, de représentation et d'actions de visibilité communes dans le futur.

## Site internet



Nous comptabilisons **15 620 visiteurs** sur notre site internet cette année. Les visites sont en constante augmentation depuis le lancement du site internet de Seréna Québec en octobre 2019 :



## Page Facebook



La page Facebook comptabilise **323 nouveaux.elles abonné.es** cette année et **93 publications** ont touché plus de **55 800 personnes**.

Notre équipe a répondu à **111 demandes d'informations** sur le Messenger de notre page Facebook au courant de l'année.

## Bulletins et infolettres



Nos bulletins et infolettres rencontrent un large succès auprès de nos lecteur.rice.s démontrant l'engagement de notre communauté envers nos services :

- **10 bulletins** envoyés aux utilisatrice.eur.s avec **46% de taux d'ouverture**
- **14 infolettres** aux membres avec **60,5% de taux d'ouverture**
- **2 infolettres** à la liste d'attente avec **65,6% de taux d'ouverture** **NOUVEAU**
- **1 260 inscrit.e.s** dans nos listes

# ÉDUQUER

2020-2021

## Ateliers d'apprentissage

Nous proposons **4 ateliers d'apprentissage** de la méthode symptothermique : en contraception, en conception, en retour de la fertilité après une naissance, en péri-ménopause.

Une liste d'attente centralisée pour les ateliers a été mise en place au début de la pandémie de Covid-19. **La demande pour les ateliers est en forte augmentation** ces derniers mois comme l'indique la croissance de notre liste d'attente.

THÈME	ATELIERS	PARTICIPANT.ES	
		Individus	Couples
EN CONTRACEPTION	19	258	70
EN CONCEPTION	1	11	4
EN RF*	1	19	7
EN PÉRIMÉNOPAUSE	5	8	4

\*Retour de la fertilité après une naissance

## STATISTIQUES

### NOMBRE D'ATELIERS ET DE PARTICIPANT.ES

27  
ateliers



296  
participant.e.s



85  
couples



### TAUX DE SATISFACTION

100%

Très satisfait.e ou satisfait.e de l'atelier

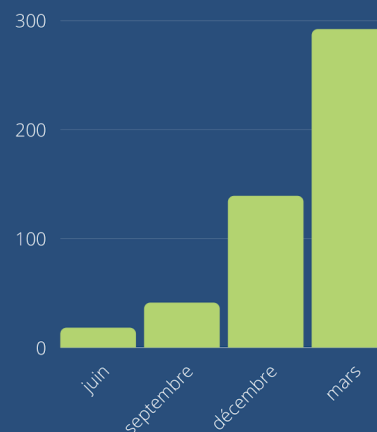
100%

Très satisfait.e ou satisfait.e de leur formateur.rice et de la clarté de l'enseignement

98,1%

ont une meilleure confiance envers la gestion naturelle de leur fertilité

### NOMBRE D'INSCRIPTIONS SUR LA LISTE D'ATTENTE



NOUVEAU

### Formations pour les professionnel.le.s de la santé

Au mois de décembre a eu lieu notre première cohorte de formation pour les professionnel.le.s de la santé. Elle a rassemblé **4** professionnel.le.s et a reçu un très bel accueil des participant.e.s. Nous souhaitons organiser deux cohortes par année les trois prochaines années afin de répondre à la demande croissante de cette communauté.

NOUVEAU

### Causeries en ligne

Depuis 2020, nous organisons des causeries sur Facebook afin de répondre à la demande de partage de nos utilisateur.ice.s. Ces causeries sont le moment idéal pour les personnes qui se questionnent sur l'utilisation Méthode symptothermique pour poser leurs questions et partager leurs expériences respectives.

**Nombre de causeries : 4**

**Nombre de participant.e.s : 25**

# ACCOMPAGNER

2020-2021

## Suivis téléphoniques

47 personnes ont reçu un accompagnement personnalisé par l'un.e de nos formateur.rice.s accrédité.e.s afin de recevoir de l'aide pour interpréter leurs graphiques symptothermiques et adapter leur utilisation.

La plupart de ces demandes concernaient une utilisation de la méthode **en contraception, en conception** ou en **retour à la fertilité après une naissance**.

NOUVEAU

## SYSTÈME DE GESTION DES RENDEZ-VOUS

Il est maintenant possible de prendre un rendez-vous !

Le processus de gestion des demandes entrantes a été optimisé afin de gagner en efficacité dans l'accueil et le traitement des demandes et de permettre **un meilleur suivi des usager.e.s de nos services tout au long de leur vie fertile**.

## TÉMOIGNAGES

*Je viens de déceler une masse derrière mon col de l'utérus grâce aux palpations quotidiennes de la méthode symptothermique. Je peux donc prendre immédiatement les choses en mains au lieu de ne pas savoir jusqu'à ce que des symptômes terribles se manifestent. Merci infiniment ! Continuer votre précieux travail !*

Une utilisatrice anonyme

*J'ai participé à une formation fabuleuse en février dernier à Québec. Les informations transmises ainsi que le soutien apporté font une énorme différence dans ma démarche pour essayer de tomber enceinte.*

Une utilisatrice anonyme

*J'ai toujours eu d'excellents suivis. Et grâce à vous j'arrive à bien interpréter mes graphiques et mieux comprendre mon corps. Merci !*

Une utilisatrice anonyme

## Groupe d'entraide

Notre groupe d'entraide sur facebook compte **221 utilisateur.trice.s** et permet à cette communauté de partager en tout temps : observations, questions et expériences avec la méthode symptothermique.

Le groupe a généré **35 discussions** entre les membres et notre équipe au courant de l'année. C'est un outil précieux de communication directe avec nos utilisateur.rices.

## Boutique en ligne

Afin de rendre accessible les outils de la Méthode symptothermique, Seréna Québec offre l'achat et la livraison : du thermomètre basal, du graphique symptothermique et du livre "La fertilité apprivoisée".

### NOMBRE DE PRODUITS COMMANDÉS

THERMOMÈTRES	117
TABLETTES DE GRAPHIQUES	130
LIVRES	17



# STATISTIQUES 2000-2021

## des activités

ANNÉE	ATELIERS DONNÉS	PARTICIPANTE.S AUX ATELIERS		FORMATEUR .RICES		ACCOMPAGNEMENTS D'UTILISATEUR.RICES		FORMATIONS PROS DE LA SANTÉ		CAUSERIES	
		INDIVIDUS	COUPLES	ACTIVES	ENTRANT.ES	TÉLÉPHONE	GROUPE D'ENTRAIDE	COHORTE	PARTICI- -PANT.ES	CAUSERIES	PARTICI- -PANT.ES
2000	ND	333	ND	39	ND	ND	/	/	/	/	/
2001	ND	300	ND	39	ND	ND	/	/	/	/	/
2002	ND	374	ND	37	ND	ND	/	/	/	/	/
2003	ND	312	ND	29	ND	ND	/	/	/	/	/
2004	ND	282	ND	24	ND	ND	/	/	/	/	/
2005	ND	307	ND	28	ND	ND	/	/	/	/	/
2006	ND	239	ND	27	ND	ND	/	/	/	/	/
2007	ND	231	ND	28	ND	ND	/	/	/	/	/
2008	ND	355	ND	26	ND	ND	/	/	/	/	/
2009	ND	325	ND	27	ND	ND	/	/	/	/	/
2010	ND	321	ND	29	ND	ND	/	/	/	/	/
2011	ND	285	ND	28	ND	ND	/	/	/	/	/
2012	ND	276	ND	27	ND	ND	/	/	/	/	/
2013	ND	208	ND	26	ND	ND	/	/	/	/	/
2014	ND	261	ND	19	ND	ND	/	/	/	/	/
2015	ND	290	ND	20	ND	ND	/	/	/	/	/
2016	ND	196	ND	20	ND	ND	/	/	/	ND	ND
2017	ND	437	ND	15	ND	ND	/	/	/	ND	ND
2018	ND	661	ND	21	ND	ND	ND	/	/	ND	ND
2019	40	373	116	23	5	24	ND	/	/	4	55
2020	27	296	85	15	4	47	35	1	4	4	25

### ND - Données non disponibles

Un travail important de recherche et de collecte de ces informations doit être fait. Ces statistiques seront rendues disponibles dans le tableau statistiques de notre prochain rapport annuel.

### Données non mentionnées

Comme il s'agit de nouveaux services, les données n'existaient pas avant la date de lancement du service en question OU l'année en question, ce service n'a pas été activé.

# PROJETS 2020-2021

RÉALISÉ

## *Optimisation des processus internes*

- Révision et mise à jour des procédures par poste;
- Réorganisation du service d'accompagnement;
- Amélioration des outils de travail pour la gestion des inscriptions;
- Optimisation du recensement des données pour des fins de statistique;
- Amélioration de la gestion des revenus de ventes;
- Remaniement de la charte comptable;
- Démarches auprès de programmes de subventions pour obtenir de nouveaux soutiens financiers;

RÉALISÉ

## *Parc informatique et plateformes web*

- Réorganisation du nuage interne
- Migration des données du serveur à Drive
- Analyse des services internet pour une éventuelle refonte
- Analyse des possibilités et de la pertinence de la création d'une application web
- Benchmark des solutions web pour optimiser la gestion des inscriptions
- Analyse des services internet et du contrat actuel et négociations avec le fournisseur pour améliorer la qualité du réseau internet.

RÉALISÉ

## *Gestion des ressources humaines*

Deux personnes ont quitté leur poste au courant de la dernière année.

Une personne a brigué le poste d'agente aux communications et aux projets spéciaux en janvier

Une personne a brigué le poste de coordonnatrice en Février

La personne au poste d'ajointe administration et comptabilité est actuellement en congé maternité et est remplacée par une prestataire externe.

À VENIR

## *Déménagement des bureaux*

Notre équipe est en recherche de nouveaux locaux et un déménagement est à prévoir dans la prochaine année. Cela implique en premier lieu un tri des archives, du matériel et des meubles. Des discussions ont lieu en parallèle avec des partenaires, des espaces de travail partagés, afin de trouver le bureau idéal pour Seréna Québec.

REPORTÉ

## *Lancement du livre *La fertilité apprivoisée**

En raison de la Covid-19, notre équipe a dû reporter l'événement de Lancement du livre "La fertilité apprivoisée" écrit par la médecin-conseil de Seréna Québec, Dre Suzanne Parenteau.

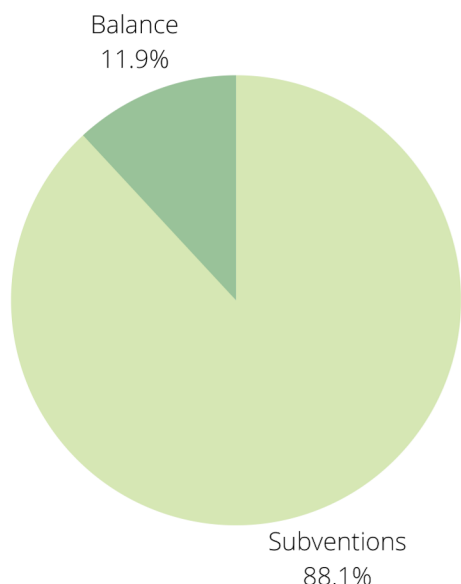
REPORTÉ

## *Célébration des 65 ans de l'organisme*

En raison de la Covid-19, notre équipe a dû reporter l'événement de célébration des 65 ans de l'organisme en la présence de nos membres.

# RÉSULTATS 2020-2021

## SOURCES DE FINANCEMENT



Subventions 88.1%

### BALANCE :

Fondation Breault 3.2%

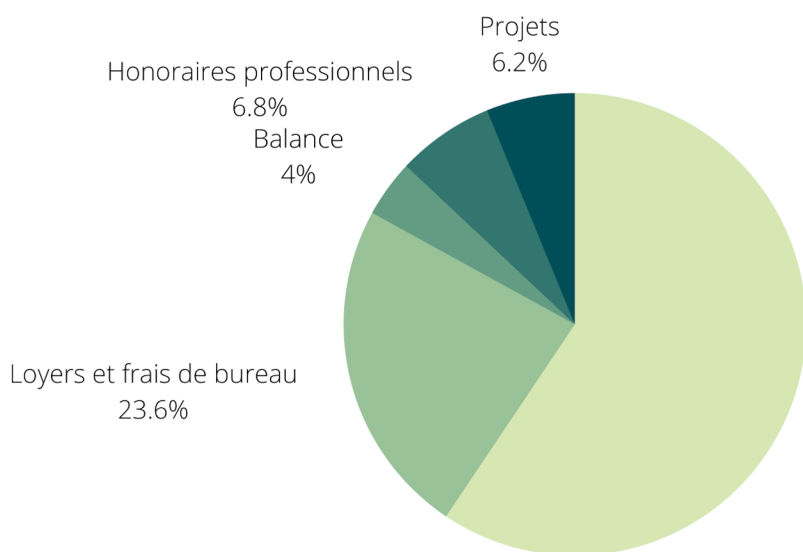
Dons et contributions 3.7%

Ventes 1.8%

Sous-location 1.6%

Autres 1.6%

## CHARGES ANNUELLES



Salaires et rémunérations 54.9%

Loyer et frais de bureau 23.6%

Honoraires professionnels 6.8%

Projets 6.2%

### BALANCE :

Formations et frais d'activités 2%

Achats et frais administratifs 2%

Salaires et rémunérations  
59.4%

## POUR ALLER PLUS LOIN

### Documents fournis sur demande :

- États financiers 2020 et 1er trimestre 2021
- Budget prévisionnel 2021-2022

# PROJECTIONS 2021-2022

**Selon le bilan de la planification stratégique 21-24, voici les trois grandes orientations du plan d'action pour les trois prochaines années :**

**ORIENTATION 1 :** Mettre en place des conditions favorables à une saine gestion de la croissance de l'organisme

**ORIENTATION 2 :** Renforcer la capacité d'agir collective pour mieux répondre à une demande croissante

**ORIENTATION 3 :** Augmenter la reconnaissance de la gestion naturelle de la fertilité comme une méthode crédible et accessible

*Consultez le bilan de la planification stratégique et le plan d'action 2021-2024 pour plus de détails sur les grands travaux à venir pour 2021-2024 (sur demande).*

## PROJETS ET PRIORITÉS 2021-2022

### Comité Science et Santé

Formation continue, soutien scientifique auprès des membres et équipe interne

### Comité Éducation

Développer un programme de formations de base et continue, soutenir la qualité de l'enseignement au sein de l'organisme

### Comité Cadre de gouvernance

Poursuivre le redressement du cadre de gouvernance, révision, mise à jour ou ajout de politiques internes, finaliser la planification stratégique et mettre en place un comité de suivi

### Projets TI

Amélioration et mise en place d'outils technologiques pour s'adapter au changement et besoins de l'organisme en croissance

### Projet - Comité Mise en valeur et pérennité de l'organisme

Initiatives pour mettre en valeur l'histoire, les bénévoles et les 65 ans de l'organisme et pour assurer sa pérennité

### Projet - Gestion et sécurité des données

Transfert du serveur vers un nuage numérique sécurisé

### Projet - Télétravail - Adaptation des outils de travail

Acquisition de matériel informatique performant pour offrir des activités et services à distance (équipe interne, bénévoles et CASQ)

### Projet - Lancement et mise en marché du livre

En collaboration avec le comité Promotion de Seréna Canada

### Projet - Déménagement

Diminution des frais de loyer et d'occupation

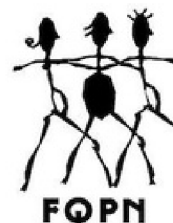
# MERCI À NOS PARTENAIRES

*Pour leur confiance renouvelée*

## PARTENAIRES FINANCIERS



## RÉSEAUX ET PARTENAIRES



## COLLABORATIONS 2020-2021

Cette année, Seréna Québec s'est impliquée auprès de :

- La campagne "La vie en rouge" du RQASF en participant à la promotion
- La coalition Edusex : en participant aux discussions
- Le comité de promotion de Seréna Canada
- La Fondation Breault : révision et mise à jour de l'entente partenariale

# MERCI DE VOTRE ATTENTION

*Visitez notre site internet*

[www.serenaquebec.com](http://www.serenaquebec.com)

*Suivez-nous sur facebook*

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

*Abonnez-vous à nos bulletins*

Sur [www.serenaquebec.com](http://www.serenaquebec.com)

*Découvrez nos règlements  
généraux*

<https://bit.ly/39KHkyR>

POUR SOUTENIR NOTRE  
MISSION, CHAQUE GESTE  
COMPTE :

Devenir membre

Faire un don

Devenir formateur.rice

Partager un témoignage

Être membre et faire un don  
permet de soutenir la mission de  
Seréna Québec et de démontrer  
notre pertinence auprès de la  
population Québécoise. Chaque  
adhésion compte, passez le mot !

## RESTONS EN CONTACT

**Nathalie Grégoire-Charette**

**Direction générale**

[direction@serenaquebec.com](mailto:direction@serenaquebec.com)

**Anne Watine Habib**

**Comptabilité et administration**

[comptabilite@serenaquebec.com](mailto:comptabilite@serenaquebec.com)

**Nadia Ramirez Castellanos**

**Coordination**

[coordination@serenaquebec.com](mailto:coordination@serenaquebec.com)

**Perrine Austruy**

**Communications et projets spéciaux**

[communication@serenaquebec.com](mailto:communication@serenaquebec.com)



Pour joindre le conseil d'administration :

[presidence@serenaquebec.com](mailto:presidence@serenaquebec.com)

[vice-presidence@serenaquebec.com](mailto:vice-presidence@serenaquebec.com)

[tresorerie@serenaquebec.com](mailto:tresorerie@serenaquebec.com)

[secretaire@serenaquebec.com](mailto:secretaire@serenaquebec.com)

[administrateur@serenaquebec.com](mailto:administrateur@serenaquebec.com)