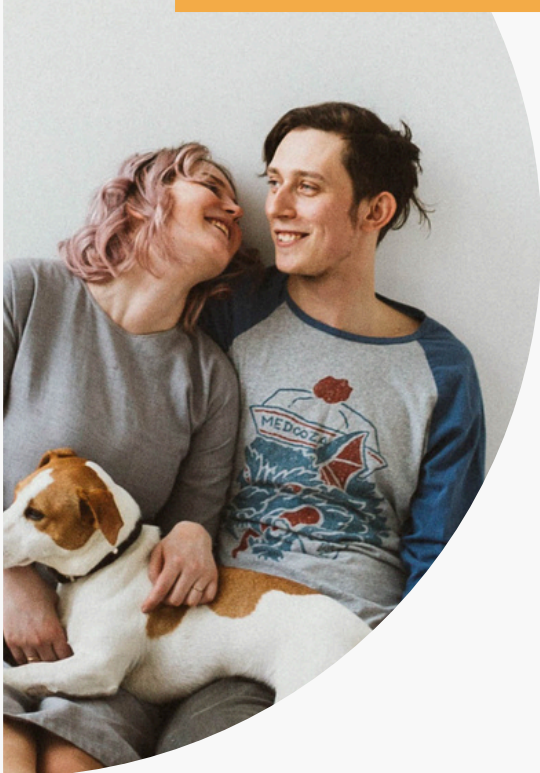


Parution :
6 juin 2026



Période couverte :
1 avril 2025 au 31
mars 2026

An 2
Planification
stratégique
2024-2027



Rapport d'activités

2025 - 2026



www.serenaquebec.com

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	Mot des représentantes	3-4
À PROPOS	L'organisme	5
	L'offre de services	6
	Orientations	7
	Les utilisatrices	8
ÉDQUER	Les ateliers	9
	Utilisation de la MST	10
	Etre formateur.rice	11
	Les formations	12
ACCOMPAGNER	Les services d'accompagnement	13
	Témoignages	14
INFORMER	Communications	15-16
	Pérennité & mise en valeur	17-18
	Activités d'information	19
	Résultats	20
REPRÉSENTATION	Activités de représentation	21
	Collaborations	22
	Evénements spéciaux	23
SCIENCES ET SANTÉ	Contenus scientifiques	24
STATISTIQUES	Utilisation des services	25
VIE ASSOCIATIVE	Membre	26
	Nos bénévoles	27-28
	Activités de mobilisation	29
GESTION	Équipe interne	30
	Comités	31
	Projets internes	32
	Résultat financiers	33
	Partenaires	34
	Nous contacter	35

Sources :

Perrine Austruy
Anne Watine Habib
Marine Le Bourvellec
Nathalie Grégoire-Charette

Mise en page :

Perrine Austruy

Révision :

Nathalie Grégoire-Charette
et le Conseil d'Administration

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Aux membres de Seréna Québec,

L'année 2025-2026 aura été pour nous une année mouvementée, tant au niveau des réussites atteintes que des changements en cours. Plusieurs des souhaits annoncés lors du dernier rapport d'activités ont heureusement vu le jour dans la dernière année, et nous voulons prendre un moment pour les mettre en lumière et célébrer le travail de l'équipe interne et de nos bénévoles.

L'année a commencé en grande pompe avec la célébration du 70e anniversaire de l'organisme qui a été concrétisé par la tenue de l'exposition « De l'intime au collectif – Libérer les savoirs en santé reproductive ». Cela a été l'occasion de mettre en exergue de nombreux artefacts et le travail de toute une communauté passionnée. Cette exposition a été précédée des Retrouvailles le 8 novembre 2025, moment marquant qui a pu réunir d'anciens formateur-ices et bénévoles le temps d'une journée pleine d'émotions. Soixante-dix ans d'histoire ont été relatés via la présentation du travail de la Docteure Suzanne Parenteau, tout en saluant la mémoire de Marie-Paule Doyle.

Nous célébrons également le retour de la Semaine Rouge dans certaines écoles de Montréal. En se rappelant que l'édition 2024 avait malheureusement dû être annulée, il nous fait plaisir de constater les efforts de l'équipe pour ramener et consolider cette initiative dans les écoles, où, d'années en années, nous comptons de nouvelles-aux allié-es. Une nouvelle collaboration sur la Côte-Nord a vu le jour grâce à la présence de deux de nos employées sur place. Elles ont pu établir un premier contact et un partage des savoirs en gestion de la fertilité naturelle pour cette région.

Au-delà du rayonnement externe de l'organisme, Seréna Québec a connu une forte activité interne. Nous avons l'immense plaisir de compter sur une nouvelle cohorte de formatrices accréditées pour l'atelier de base. Laura, Laurence, Sylvie, Édith et Gabrielle viennent renforcer nos rangs, bienvenue et bravo à elles ! Nos deux stagiaires en sexologie, Florence Tremblay et Amélia Hudon, ont brillamment complété leur passage chez Seréna Québec. Nous leur sommes reconnaissantes de leur travail accompli et tenons à souligner plus particulièrement les ateliers qu'elles ont offerts aux bénévoles lors du Ressourcement. Nous leur souhaitons une belle poursuite dans leur carrière professionnelle ! Aussi, saluons le travail de Clara et son rapport de stage sur la Mesure d'impact social sur les services de Seréna, qui est particulièrement éclairante sur les nouvelles utilisations de la méthode symptothermique.

Malgré les nouveaux visages, il nous faut souligner les départs de Perrine Austruy, au poste des Communications, et Marine Le Bourvellec, au poste de Formation et Coordination des bénévoles. L'héritage qu'elles nous laissent est précieux pour la continuité de l'organisme. Elles ont toutes notre reconnaissance pour l'ensemble de leur travail accompli et les bases solides qu'elles ont su mettre en place chacune dans leur domaine de compétence. Nous leur souhaitons une belle continuation dans leurs nouveaux horizons professionnels.

Ces départs soulignent, entre autres, la précarité économique dans lequel se trouve l'organisme, tout comme l'ensemble du secteur communautaire. Une campagne de don a été organisée fin 2025 et la Fondation de Rita Henry-Breault et Gilles Breault a pu répondre en partie aux enjeux financiers de Seréna Québec pour les 3 prochaines années. Nous leur exprimons notre gratitude pour ce geste. Cependant, la lutte pour un financement rehaussé se poursuit afin de donner des conditions de travail plus juste aux employées et pour mener à bien la mission de Seréna Québec.

Pour conclure, de la part de l'ensemble des membres du Conseil d'Administration, nous remercions l'engagement des bénévoles tout au long de l'année. Merci aux comités de travail et collaborateur-ices qui assurent l'avancée et l'amélioration constante de nos façons de faire. Un grand merci du fond du cœur à l'équipe de travail, Anne, Perrine et Marine, qui malgré tous les enjeux de cette année ont su garder le cap, mener à bien les projets et réussir à dépasser nos attentes. Finalement, tout cela n'existerait pas sans l'engagement constant, dévoué et passionné de Nathalie, notre directrice générale, qui guide avec clarté et passion ce vénérable organisme de 70 ans qui a encore de belles aventures devant lui.

Les membres du Conseil d'Administration 2025-2026



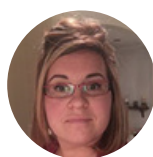
Stacey Sobieck
Présidente
Membre utilisatrice



Floriane Barny
Vice-Présidente
Membre utilisatrice



Laura-Maria Bernal
Secrétaire
Membre aspirante



Véronique Gendron
Trésorière
Membre collaboratrice



Guillemette Landrison
Administratrice
Membre collaboratrice



Magdelaine Flavien
Administratrice
Membre formatrice

MOT DE LA DIRECTION

Cher·ères membres, partenaires et ami·es de Seréna Québec,

C'est avec une grande lucidité et une profonde fierté que je présente le bilan de l'année 2025-2026.

D'abord, je tiens à souligner à quel point les célébrations entourant le 70^e anniversaire de notre organisme nous ont permis de mesurer l'envergure du chemin parcouru, tout en nous gardant les pieds sur terre. Bien que les limites financières demeurent une réalité avec laquelle nous devons composer, la pertinence de notre mission et l'engagement de nos membres constituent une stabilité forte et inspirante. Cela dit, pour maintenir et développer une communauté, nous avons besoin d'une structure solide. Malheureusement, notre moteur financier n'a pas encore l'envergure que nos souhaits les plus chers espèrent. L'an dernier en AGA, nous annonçons un déficit d'environ 20 000\$, annonçant par le fait même, que nos surplus cumulés étaient désormais épuisés. Malgré des demandes de rehaussement à nos partenaires financiers, notre financement annuel n'est pas suffisant pour maintenir quatre postes permanents, forçant notre organisme à entrer en phase de restructuration. Ce passage difficile est toutefois essentiel pour garantir à nos membres et à nos bénévoles une santé financière assez stable pour poursuivre notre mission avec aplomb et ouverture vers l'avenir.

Consolider la structure organisationnelle

Pour bien comprendre les décisions de la dernière année, il importe de rappeler la trajectoire de l'organisme depuis 2019. À la suite de la crise organisationnelle de cette période, qui avait mis en lumière la surcharge liée à la centralisation de nos régions en 2010, le conseil d'administration avait choisi d'investir nos surplus financiers dans la stabilité de l'équipe. Ces cinq dernières années de travail ont permis de consolider notre structure et de protéger notre financement de base auprès du MSSS. Ces surplus arrivant désormais à leur terme, nous devons adapter notre équipe permanente pour maintenir l'équilibre budgétaire. Ces transitions sont exigeantes, notamment avec l'abolition du poste à la coordination des communications et du contenu scientifique, qui entraîne le départ de Perrine Austruy après cinq ans de service. Nous lui devons des réalisations clés de notre offre actuelle, comme l'atelier Santé du cycle, l'implantation de la plateforme transactionnelle en ligne et la modernisation de notre image de marque. S'ajoute dans la foulée, le départ de Marine Le Bourvellec, qui a structuré de façon rigoureuse notre cursus d'apprentissage. Les efforts des dernières années nous permettent aujourd'hui d'aborder cette transition avec méthode. Des solutions de transition sont en place, incluant l'implication solidaire de Sarah Kastendeuch aux communications et la création d'un nouveau comité spécialisé pour soutenir l'équipe. De plus, nous nous réjouissons que Marine et Perrine continuent de contribuer à la mission au sein du réseau communautaire et bénévole de Seréna Québec.

Financement et perspectives de pérennité

Ces changements organisationnels rappellent la réalité financière du secteur communautaire. Selon les indicateurs de la TRPOCB, un organisme de la taille de Seréna Québec requiert entre 5 et 6 postes à temps plein pour réaliser l'ensemble de sa mission autonome. Le sous-financement chronique demeure notre principal enjeu et engendre de façon cyclique, une baisse de régime et des choix déchirants. Dans ce contexte, la Fondation de Rita Henry-Breault et Gilles Breault a entendu notre plaidoyer et un premier vent de changement est annoncé : un soutien financier de 230 000 \$ sur 3 ans est confirmé, sans égard aux projets. Il s'agit d'un appui à la mission qui nous donnera des forces pour réfléchir, planifier et concrétiser notre plan triennal 2027-2030. Cet horizon financier nous permettra de penser et mettre en place une nouvelle structure organisationnelle qui sera déployée au cours de la prochaine année. Néanmoins, les démarches pour obtenir un rehaussement du financement public se poursuivent, afin d'offrir des conditions de travail justes et équitables à notre équipe permanente et un accès universel à nos services pour la population québécoise.

Planification stratégique et évolution de notre mission

L'année à venir sera marquée par l'élaboration de notre planification triennale 2027-2030. Dans cette optique, notre mission s'ajuste pour officialiser des actions récentes, comme la Semaine Rouge, et des intentions d'origine : valoriser les menstruations et lutter contre la précarité menstruelle. Tout au long de ce processus participatif, nous demeurerons à l'écoute des membres et de la population pour orienter nos priorités en santé reproductive.

Remerciements

La gestion de cet organisme de 70 ans repose avant tout sur la force de notre réseau. Votre implication sur le terrain, en région et au sein de nos différents comités, constitue le moteur de nos actions et me permet d'envisager l'avenir avec confiance. Je vous remercie pour votre confiance soutenue et votre dévouement envers la mission de Seréna Québec.

Nathalie Grégoire-Charette
Directrice générale
Seréna Québec



L'ORGANISME

Depuis 1955, l'organisme communautaire Seréna Québec œuvre pour la transmission des savoirs et des connaissances en santé reproductive et pour l'accès à des méthodes naturelles de gestion de la fertilité humaine.



Notre mission

- de faire connaître des méthodes naturelles reconnues scientifiquement;
- d'enseigner l'utilisation et les bienfaits de la méthode symptothermique et de la MAMA à travers les étapes de la vie fertile et reproductive;
- d'accompagner toute personne désirant développer son autonomie et renforcer sa capacité d'agir à l'aide de la méthode symptothermique ou de la MAMA;
- **de valoriser une meilleure compréhension du cycle menstruel, d'encourager une vision positive et inclusive des menstruations et de faire connaître les enjeux de santé menstruelle, incluant la précarité menstruelle.**

Notre vision

En 2027, Seréna Québec parvient à faire de la symptothermie une option normale et valable qui traverse les générations, tant dans les relations interpersonnelles que dans les milieux de l'enseignement, de la santé et des services sociaux.

Relevant les défis liés à l'étalement de son territoire et au maintien de sa capacité à répondre aux besoins de la population, la communauté de Seréna Québec diffuse avec confiance de l'information sur les méthodes naturelles et leurs bienfaits.

À travers les différents services offerts, l'organisme agit à titre de référence en matière d'observation du cycle menstruel et de méthodes naturelles pour conjuguer avec la fertilité au quotidien. Offrant un lieu sécuritaire et rassembleur, Seréna Québec permet à toute personne d'être libre et soutenue pour gagner en autonomie et renforcer sa capacité d'agir.

Les principes guidant nos actions

Accessibilité et inclusion

Nous portons une attention particulière à l'accessibilité des services offerts et à l'inclusion de toute personne ou couple intéressé.e par la mission de Seréna Québec. Dans toutes nos actions, nous adoptons une approche humaine, égalitaire et bienveillante, dans le respect de l'identité et des valeurs de chacun.

Prise de décision éclairée

Nous valorisons l'importance de fournir aux personnes toute l'information nécessaire pour prendre une prise de décision éclairée. Pour ce faire, les services offerts à Seréna Québec sont neutres et s'appuient sur les plus récentes données scientifiques dans le domaine.

Renforcement de la capacité d'agir

Nous croyons en la capacité de chaque personne et de chaque couple à prendre en charge sa santé reproductive, ainsi qu'en l'importance de favoriser la participation active de chaque individu dans l'apprentissage et la pratique d'une gestion naturelle de leur fertilité. Nous valorisons également le savoir expérientiel. En ce sens, nous privilégions une éducation populaire par les pairs.

Impact collectif

Nous mettons à profit les forces, les capacités et les ressources des membres et des partenaires de Seréna Québec pour agir en faveur d'une gestion naturelle de la fertilité, ainsi que pour se développer individuellement et collectivement. En suivant les principes démocratiques, en demeurant ouverts et à l'écoute et en collaborant, nous contribuons ensemble à la transformation sociale.

Écoresponsabilité

Nous valorisons une méthode de gestion de la fertilité écoresponsable. En ce sens, nous inscrivons nos actions dans une perspective écoresponsable, en prenant conscience et en prenant acte de nos choix collectifs.

En juin 2026, l'assemblée générale a procédé à une clarification de la mission de l'organisme afin de refléter ses actions mises en place depuis 2021 avec la Semaine Rouge, soit la valorisation des menstruations et la lutte contre la précarité menstruelle.

OFFRE DE SERVICE

Nos services

ATELIERS D'APPRENTISSAGE

D'une durée de 3 heures, les ateliers d'apprentissage permettent aux utilisateur.rice.s des méthodes naturelles de mieux comprendre et gérer leur fertilité.

ACCOMPAGNEMENT TÉLÉPHONIQUE

Les membres de Seréna Québec, qui ont reçu un atelier, ont accès à un accompagnement téléphonique personnalisé (depuis le 1er avril 2022).

CERCLES DE PARTAGE

Les cercles de partage sont des espaces privilégiés, bienveillants et sécuritaires entre utilisateur.rices et formateur.rices de la méthode symptothermique afin d'échanger sur les expériences de chacun.e ou sur une thématique précise.

CAUSERIES

Gratuites et ouvertes à tous.tes, les causeries sont des opportunités de découvrir la méthode symptothermique et ses différents champs d'application.

ACTIVITÉS D'INFORMATION

Seréna Québec intervient ponctuellement auprès des population via des organismes communautaires, des écoles ou des organisations publiques ou privées.

RESSOURCES ET BOUTIQUE EN LIGNE

Nous mettons à la disposition des utilisateur.rice.s des méthodes naturelles, des outils fiables pour pratiquer la méthode symptothermique : thermomètre basal, graphique symptothermique, livre et documentation.

Horaire d'ouverture



Du lundi au
vendredi*

De 9h à 17h

Sauf jours fériés

**à noter que
certaines de nos
activités sont
offertes les soirs de
semaine et de jour
la fin de semaine*

Nos expertises

Informier - Éduquer - Accompagner

CONTRACEPTION NATURELLE

CONCEPTION NATURELLE

RETOUR DE LA FERTILITÉ
APRÈS UNE NAISSANCE

PÉRIMÉNOPAUSE

SANTÉ DU CYCLE MENSTRUEL

MÉNARCHE



Régions desservies par nos services

Grâce aux activités en ligne et à nos formateur.rice.s situé.e.s dans plusieurs régions du Québec, l'organisme est capable de desservir l'ensemble de la province.

ORIENTATIONS

La planification stratégique a eu lieu entre le 4 novembre 2023 et le 28 avril 2024. Encore une fois, l'approche privilégiée pour réfléchir et développer un plan triennal rassembleur et pertinent est le mode collaboratif et participatif. À travers 4 rencontres participatives et un sondage, nous avons pu mettre en commun les idées et la vision de nos membres et de nos bénévoles actifs. Notre objectif final: poursuivre nos orientations 2021-2024 avec un plan de mise en oeuvre concerté et actualisé.

Grandes orientations 2024-2027

1. Coordonner et suivre le plan d'action, en mode collaboratif

- Se doter de mécanismes de suivis du plan d'action collectif 2024-2027, en mode collaboratif

2. Mettre en place des conditions favorables à une saine gestion de la croissance de l'organisme

- Établir annuellement, en mode collaboratif, un plan d'action, incluant un plan de gestion de la pérennité
- Maintenir des pratiques de gestion stables et sécuritaires afin de favoriser une agilité organisationnelle constante et productive
- Mettre en place des ressources visant à soutenir le développement des activités et le maintien de l'équilibre organisationnel

3. Renforcer la capacité d'agir collective pour mieux répondre à une demande croissante

- Poursuite du déploiement du nouveau modèle de gestion des bénévoles
- Offrir des outils et opportunités aux bénévoles pour oeuvrer au sein de leur région
- Offrir une expérience bénévole valorisante et enrichissante

4. Augmenter la reconnaissance de la méthode symptothermique par les femmes, les couples, les jeunes et les professionnels de la santé

- Jouer un rôle actif dans différents milieux concernés par la symptothermie
- Promouvoir la symptothermie à travers des collaborations ou initiatives novatrices
- Faire rayonner la crédibilité scientifique de la MST auprès des professionnels de la santé

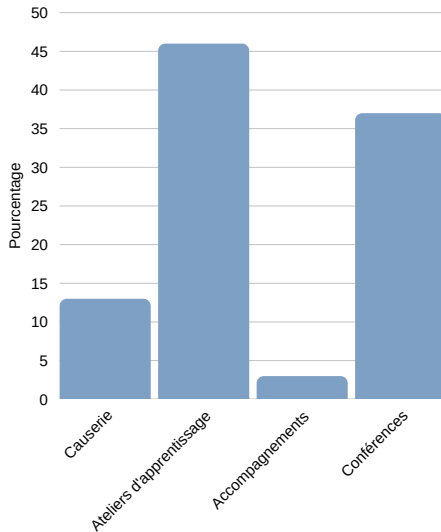
Résultats pour l'an 2

L'ensemble des objectifs du plan d'action de la deuxième année ont été adressés avec des actions ciblées. Les objectifs émis pour l'An 2 sont en grande partie détaillés dans le présent rapport aux sections suivantes. Vous trouverez tous les détails dans le bilan des actions de l'an 2 (dossier partagé sur demande à nos membres en règle).

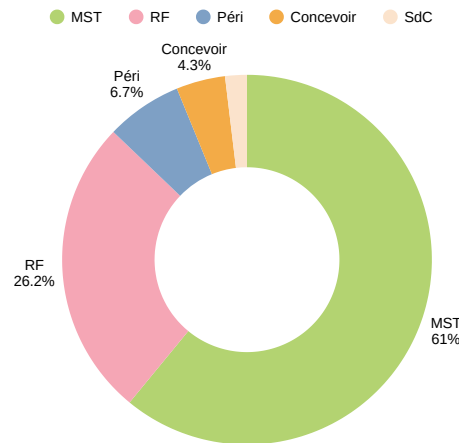
Orientations et objectifs	PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2024-2027	Plan d'action 2025-2026 (An 2)
01	Coordonner et suivre le plan d'action, en mode collaboratif	- Suivi du plan d'action au moins 2 fois dans l'année - Consultation des bénévoles au moins 1 fois dans l'année pour les inviter à contribuer au suivi et à la planification des actions
1.1	Se doter de mécanismes de suivi du plan d'action annuel, en mode collaboratif	- Participation à la communauté de pratique sur le transfert des connaissances - Développement d'un nouveau plan de classification pour la gestion des archives
02	Mettre en place des conditions favorables à une saine gestion de la croissance de l'organisme	- Numérisation d'archives pour faciliter la conservation et l'utilisation - Consultation de l'histoire de l'organisme et de la promotion de son expertise avec l'exposition et les festivités entourant les 70 ans
2.1	Établir annuellement, en mode collaboratif, un plan d'action, incluant un plan de gestion de la pérennité	- Maintien de procédures à jour - Évaluation et diffusion de l'organigramme 2024-2027 de l'organisme (voir villes et responsabilités dans l'équipe) - Assurer une veille sur les charges de travail et besoins en res. humaines
2.2	Maintenir des pratiques de gestion stables et sécuritaires afin de favoriser une agilité organisationnelle constante et productive	- Regroupement des politiques de l'organisme et diffusion auprès des bénévoles et membres de l'équipe - Révision et mise à jour des politiques de Conditions de travail et remboursement des dépenses - Mise en place d'une politique de gestion et sécurité des données
2.3	Mettre en place des ressources visant à soutenir le développement des activités et le maintien de l'équilibre organisationnel	- Actualiser des stagiaires en santé sexuelle et santé reproductive - Mettre en place un conseil d'administration afin de trouver des solutions durables pour assurer un budget annuel équilibré et une équipe de travail permanente à temps plein - Poursuivre le développement de la structure de gestion par projets au sein de l'équipe de travail et du système comptable - Évaluer les besoins des futurs, actuels et nouveaux membres et améliorer les services des utilisatrices des services - Offrir un soutien plus personnalisé et des outils adaptés pour favoriser l'utilisation de la méthode (atelier annuel de graphiques, services sur demande) - Mettre à jour la gestion des membres pour diversifier les types de membres (ex: inclure de nouveaux types d'atouts présents dans la communauté de l'organisme) et fidéliser les membres - Mettre en place un comité de suivi pour la mise en oeuvre du plan de communication
03	Renforcer la capacité d'agir collective pour mieux répondre à une demande croissante	- Continuer de développer nos pratiques de gestion des bénévoles (diversifier le recrutement de bénévoles et réfléchir à un plan de soutien pour les nouveaux bénévoles ou utilisatrices) - Maintenir un suivi régulier avec les bénévoles par région pour connaître et suivre l'évolution de leurs besoins et besoins de l'organisme - Continuer de soutenir les bénévoles en région selon leurs besoins et ressources de l'organisme
3.1	Poursuite du déploiement du nouveau modèle de gestion des bénévoles	- Créer des occasions de rencontre et de visite avec nos bénévoles (incluant le recrutement annuel) - Favoriser la dynamique bénévole dans les régions en stimulant l'organisation d'activités en présentiel avec nos bénévoles
3.2	Offrir des outils et opportunités aux bénévoles pour oeuvrer au sein de leur région	- Continuer de valoriser et mettre en valeur le travail des bénévoles - Valorisation des anciens formatrices avec l'appui de membres honoraires pour les 70 ans de l'organisme - Créer du nouveau contenu afin de continuer à offrir des formations continues - Sonder les utilisatrices des services pour connaître leurs attentes et besoins envers nos services bénévoles
3.3	Offrir une expérience bénévole valorisante et enrichissante	- Présence dans les écoles secondaires avec le Service Rouge et nos activités entourant le manchon - Poursuivre la collaboration avec Notre-Sainte-Marguerite - Poursuivre le développement de collaboration avec des milieux communautaires en alchimie et périmètre - Développer une campagne promotionnelle auprès des milieux en périnatalité et en fertilité (ex: maisons de naissances, étudiantes et sages-femmes du Québec) - Offrir un calendrier de vacances et conférences durant l'année, aligné avec notre calendrier d'ateliers ou en mode collaboratif avec le milieu de la santé reproductive
04	Augmenter la reconnaissance de la méthode symptothermique par les femmes, les couples, les jeunes et les professionnels de la santé	- Continuer de participer à la Campagne Révolution contraceptive pour valoriser le choix éclairé et une meilleure prise en charge en contraception au Québec - Valoriser les manifestations (ex: Semaine Rouge, soirée manchon) - Faciliter la formation en ligne à diffuser sur la plateforme Sensual - Continuer de participer à la Campagne Révolution contraceptive pour valoriser le choix éclairé et une meilleure prise en charge en contraception au Québec - Développer une campagne promotionnelle auprès des milieux en périnatalité et en fertilité (ex: maisons de naissances, étudiantes et sages-femmes du Québec)
4.1	Jouer un rôle actif dans différents milieux concernés par la symptothermie	
4.2	Promouvoir la symptothermie à travers des collaborations ou initiatives novatrices	
4.3	Faire rayonner la crédibilité scientifique de la MST auprès des professionnels de la santé	

LES UTILISATEURICES

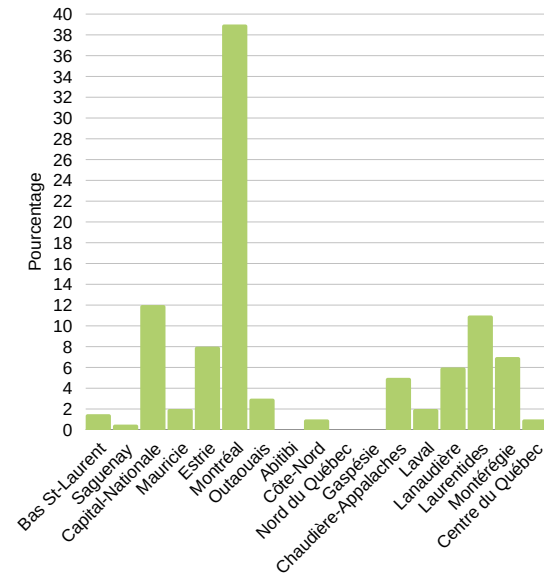
Types de service fréquentés



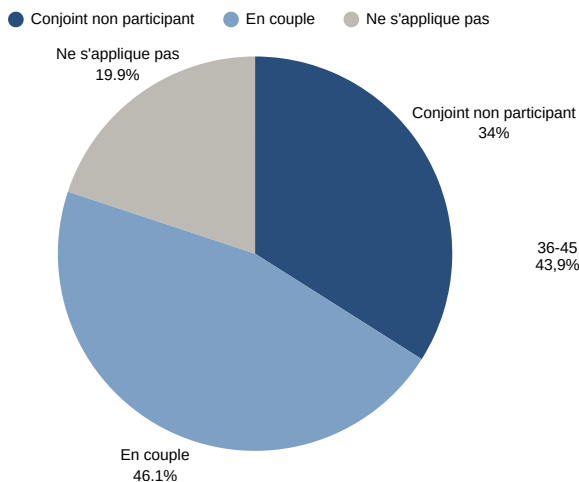
Champs d'expertise sollicités



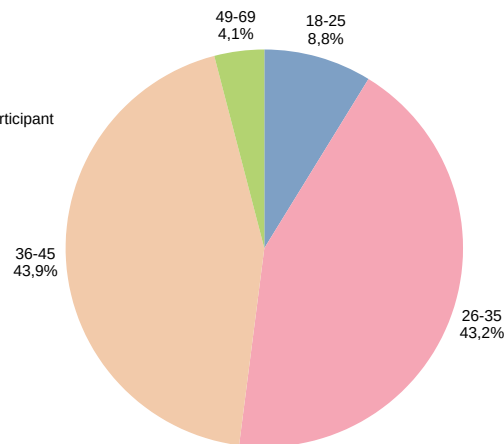
Localisation par région



Couples participants aux ateliers



Âge des participants aux ateliers



Identité de genre



La majorité des personnes participantes à nos ateliers sont des femmes cisgenres. On compte environ 2 tiers de femmes pour 1 tiers d'hommes.

LES ATELIERS

LA MÉTHODE SYMPTOTHERMIQUE

Méthode de contraception naturelle la plus efficace selon les données scientifiques les plus récentes.



Ateliers en ligne : 28
Ateliers en présentiel: 4
Nombre d'inscriptions : 118
Nombre de couples : 32

CONCEVOIR NATURELLEMENT

Permet aux couples fertiles et hypofertiles de mettre toutes les chances de leur côté pour concevoir naturellement.



Nombre d'ateliers : 3
Nombre d'inscriptions : 9
Nombre de couples : 3

SANTÉ DU CYCLE MENSTRUEL

Identifier et prévenir d'éventuels troubles de la santé grâce à une attention particulière portée au cycle menstruel.



Nombre d'ateliers : 3
Nombre d'inscriptions : 8
Nombre de couples : 0

PÉRIMÉNOPAUSE 35ANS ET +

Comprendre les différentes étapes de la périménopause afin d'accueillir cette période particulière en conscience et avec confiance.



Nombre d'ateliers : 4
Nombre d'inscriptions : 12
Nombre de couples : 2

Nouveautés

RETOUR DE LA FERTILITÉ APRÈS UNE NAISSANCE

Ateliers maintenant personnalisés selon les besoins des utilisatrices.
L'objectif de ces suivis est toujours de mieux comprendre le retour de la fertilité après une naissance afin de faire des choix éclairés pour soi et pour son bébé.



Nombre de suivis Mama: 4
Nombre de suivis MSTA: 23
Nombre de personnes suivies: 15
Nombre de couples : 6

MODULES D'APPROFONDISSEMENT

Les modules ont été mis en place pour répondre aux besoins des utilisatrices d'approfondir leur aisance avec certains signes suite à leur première semaine d'utilisation de la méthode.



Nombre de modules : 2
Nombre d'inscriptions : 9

En bref

42
ATELIERS



147
PARTICIPANT.E.S



37
COUPLES
inscrits
ensemble



Source : Questionnaire d'évaluation des ateliers

Ateliers en présentiel

2 ateliers de groupe ont été offerts en présentiel ainsi que 2 ateliers privés en couple

Tableau comparatif

RÉSULTATS	AN 24-25	AN 25-26
Total d'ateliers	47	42
Inscriptions	174	147
Couples (partenaires officiellement inscrits)	48	37

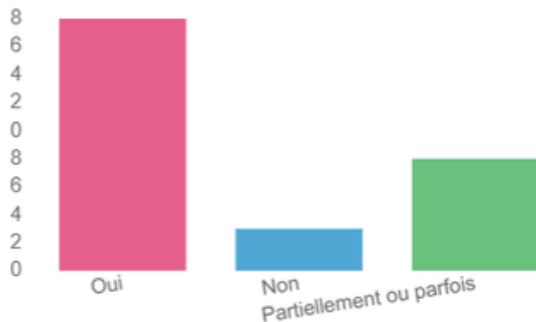
Nouveautés :

- L'atelier Retour de fertilité a été repensé pour mieux convenir aux besoins des participant.e.s. Les suivis sont maintenant personnalisés et privés et offrent les ateliers MAMA MAMA + ou MSTA en plusieurs fois, selon le rythme de la maman.
- Les Modules d'approfondissement ont été mis en place pour permettre aux utilisatrices de revoir les notions sur les signes dans l'atelier.

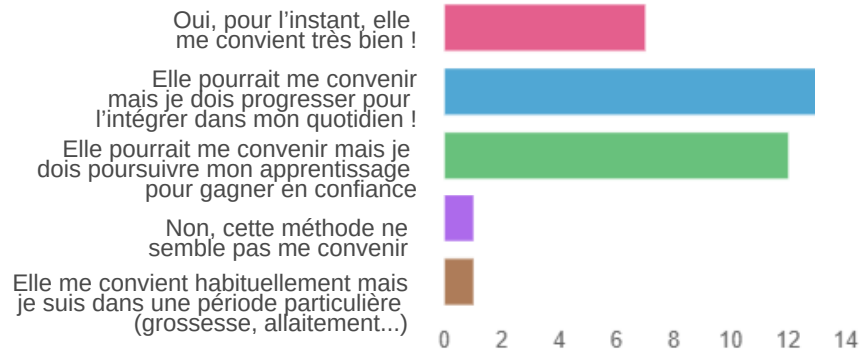
UTILISATION DE LA MST

Ce que répondent les utilisateur.rices de la méthode symptothermique
1 mois après l'atelier (pour 29 répondants) :

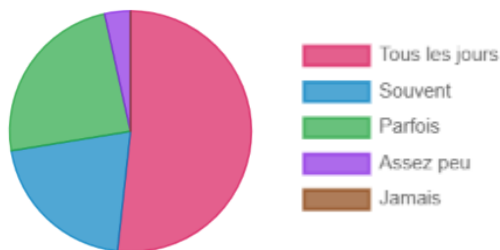
Utilisez-vous la méthode symptothermique ?



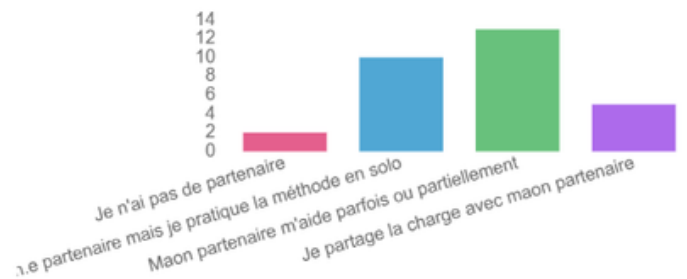
La méthode symptothermique vous convient-elle ?



Les enseignements de l'atelier et la documentation que vous avez reçu chez Seréna Québec vous sont-ils utiles au quotidien ?



Pratiquez-vous la méthode avec un.e partenaire ?



Quels sont les défis que vous rencontrez dans vos propres mots ?

"Constance (heure des réveils, repos minimum avant prise température)"

"Ne pas oublier de prendre ma température avant de me lever."

"Prise de température très variable"

"Difficulté à apprivoiser la texture de la glaire cervicale et l'ouverture du col"

"Parfois oubli de noter les observations. Rhume ou manque de sommeil qui rend plus difficile la lecture du graphique."

"Parfois mes observations (ex glaire ou position/ouverture du col) ne correspondent pas à ce qui a été enseigné."

"L'interprétation du col de l'utérus et la glaire."

"Surtout la compréhension du col de l'utérus."

"Je trouve difficile de statuer sur les caractéristiques que je sens."

"Prendre l'habitude de prendre ma température en me réveillant."

"S'adapter au quotidien de faire les observations."

"J'ai beaucoup de difficulté à identifier la glaire."

"Heures de sommeil irrégulières, difficultés de constance dans la notation des signes."

"J'oublie de prendre ma température souvent. Aussi en camping ou autre c'est compliqué."

"J'oublie souvent de prendre ma température et ça me décourage de surveiller les autres symptômes."

"Il est difficile de s'habituer à interpréter les symptômes, mais avec le temps ça devrait aider!"

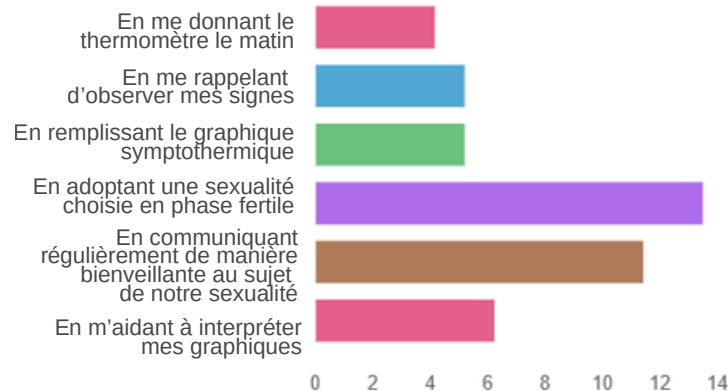
"La température, c'est facile! Il suffit de regarder le thermomètre. Toutefois, les autres signes à identifier sont plus complexes à s'approprier (glaire, utérus). Je crois qu'il faut se donner du temps."

"Les signes sont peu clairs, donc je n'ai pas confiance qu'il s'agisse d'une méthode de contraception fiable."

"Être constante dans l'observation que je dois effectuer pour appliquer la méthode."

"Je suis plutôt irrégulière dans ma notation des symptômes. Pour l'usage que j'en fais, ce n'est pas grave, mais j'admets que la régularité représente un défi."

Comment votre partenaire contribue au partage de la charge de la méthode ?



Plus de données et de détails sont disponibles sur demande au Comité Science et santé de Seréna Québec

ÊTRE FORMATEUR.RICE

Qu'est-ce qu'un.e formateur.rice chez Seréna Québec ?

C'est un.e membre de l'organisme, utilisatrice de la méthode, ayant suivi la formation de 55h et ayant été accrédité.e.

Les formateurices s'engagent à participer aux rencontres de membres et à animer plusieurs activités informatives, d'enseignement, d'accompagnement et/ou de représentation durant l'année. Les formateurices sont encouragé.es à faire de la formation continue et à profiter de tous les avantages qui viennent avec leur engagement.

Les 25 formateur.rices actifs.ves en 2025-2026

Spécialisations :

MST : Méthode symptothermique de base

RF : Retour de fertilité

Péri : Pérимénopause

SdC : Santé du cycle

Concevoir : CV

MN : Ménarche

Formateur.rices :

- Anne Watine : **MST**
- Ariane Vincent : **MST**
- Clémence Marien : **MST-SdC**
- Edith Chailler : **MST**
- Émilie Proulx : **MST - RF**
- Gabrielle Turcotte et: **MST**
- Kim Bérubé : **MST**
- Louise et Gordon Mac Millan : **MST - RF - Péri - CV**
- Laura Maria Bernal : **MST**
- Laura Tshilumba : **MST**
- Laurence Daigneault : **MST**
- Léonie Houle-Parent : **MST- RF - CV**
- Magdeleine Flavien : **MST-SdC**
- Marine Le Bourvellec : **MST - RF - MN**
- Mélodie Lanoix : **MST**
- Nathalie Grégoire-Charette : **MST - RF - MN**
- Perrine Austruy : **MST - SdC - MN**
- Sabrina Da Silva & Fabian Ballesteros : **MST**
- Sarah Kastendeuch & Jean-François Clausse : **MST**
- Sylvie Verret : **MST**
- Lise Lavoie & Serge Fortier : **MST**



Bravo à nos 5 nouvelles formatrices ayant terminé leur accréditation en 2026 :

Edith Chailler

Gabrielle Turcotte

Laura Tshilumba

Laurence Daigneault

Sylvie Verret

Quels sont les engagements des formateur.rices ?

Une fois accrédité.es les formateurices s'engagent à continuer d'utiliser la méthode, à maintenir leur adhésion à jour et respecter les règlements généraux. Elles/ils s'investissent pour au moins 1 année renouvelable.

Les formateurices promeuvent la Méthode et supportent l'organisme dans l'enseignement.

Quels sont les avantages à être formateur.rices chez Seréna Québec ?

Les formateur.rices bénévoles, en respectant leurs engagements envers l'organisme, bénéficient :

- d'une formation de base complète de 55h
- d'un accès gratuit à tous les ateliers de l'organisme
- d'un programme de formation continue
- de l'opportunité de s'impliquer dans un de nos Comités
- d'invitations à divers événements et colloques
- d'une plus grande autonomie et d'une prise de pouvoir en fertilité et gestion naturelle de la santé
- du développement de leur expérience
- **de l'opportunité d'être membre du seul organisme spécialisé en gestion naturelle de la fertilité, reconnu par le Ministère de la santé et des services sociaux du Québec**
- de l'invitation au Ressourcement annuel des bénévoles

LES FORMATIONS

Formation de base Devenir formateur.rice de la méthode symptothermique

La formation s'adresse aux utilisateur.rices de la méthode qui souhaitent à leur tour enseigner.

Aspirant.es en formation	Accrédité.es dans l'année	en réintégration
1	5	1

Dernière cohorte **Devenir formateur.rice** entre mai 2025 et mars 2026.

Formation continue

La formation continue s'adresse à nos formateur.rices accrédité.es qui souhaitent approfondir leurs connaissances de la méthode

Retour de fertilité (RF)	Santé du cycle	Accompagner	Mentorat
2 participantes	2 participantes	6 participantes	6 participantes

Développement et collaborations 2025-2026

Ateliers Ménarche

Les ateliers pour les adolescent.es et leurs allié.es sont maintenant proposés dans les milieux jeunesse dans le cadre de la Semaine Rouge, entre autres.

Pour le grand public, des causeries, ateliers ou accompagnements sont aussi disponibles pour aider la population à (ré)appivoiser ou valoriser les menstruations.

Pour information:
info@semainerouge.com

Mise à jour des services Retour de la fertilité après une naissance

Dre Suzanne Parenteau, Louise Macmillan et Marine Le Bourvellec, ont travaillé depuis décembre 2024 à l'amélioration de l'atelier et du suivi des mamans en retour de fertilité. Le suivi est maintenant plus adapté et spécialisé en fonction des besoins.

Faits saillants des changements apportés:

Division de l'atelier Retour de la fertilité après une naissance en 3 volets distincts:
MAMA, MAMA+ et MSTA

Enseignements privés et personnalisés

Parcours de formation et d'accompagnement adapté à la période post-natale et selon les réalités et besoins dès le premier appel

Collaboration avec le réseau Nourri-Source

Plusieurs projets de collaboration sont en cours avec des organismes de soutien en allaitement afin de rendre la méthode MAMA accessible.

Collaboration à Sept-Iles

En 2025, 2 formatrices de l'équipe interne se sont déplacées à Sept-îles pour former l'équipe d'À la Source, organisme en périnatalité de Sept-Iles, en symptothermie et à la méthode MAMA.

LES SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT

Les accompagnements sont gratuits pour les personnes membres ayant suivi un atelier. Ils permettent de vérifier les connaissances acquises et l'utilisation que l'on fait de la méthode symptothermique ou de répondre aux questions.

Les accompagnements

Nos formateur.rice.s accrédité.e.s ont donné 15 **accompagnements cette année** afin d'aider les personnes souhaitant recevoir de l'aide pour interpréter leurs graphiques symptothermiques et adapter leur utilisation de la méthode.

Cette année, les accompagnements ont été assurés par nos formatrices accréditées : Mélodie Lanoix, Perrine Austruy, Ariane Vincent et Marine Le Bourvellec.

Le mentorat

Nos formateur.rice.s accrédité.e.s ont la possibilité de mentorer les aspirantes formatrices.

Cette année, les suivis de mentorat ont été assurés par nos formatrices accréditées : Mélodie Lanoix, Marine Le Bourvellec et Nathalie Grégoire-Charette.

Les cercles de partage

Les cercles sont des espaces privilégiés, bienveillants et sécuritaires entre utilisateur.rice.s et formateur.rice.s de la méthode symptothermique afin d'échanger sur les expériences de chacun.e dans l'utilisation de la méthode.

Il n'y a malheureusement pas eu d'inscriptions aux cercles proposés cette année.

Les modules d'approfondissement ont eu plus de succès et semble mieux correspondre aux besoins des utilisateur.rices.



NOMBRE D'ACCOMPAGNEMENTS

13 EN CONTRACEPTION NATURELLE

- EN CONCEPTION NATURELLE

2 SANTÉ DU CYCLE

NOMBRE DE MENTORATS

6 SUIVIS DE MENTORATS DE FORMATRICES

**Il n'y a plus d'accompagnements en Retour de fertilité car les ateliers en retour de fertilité sont devenus des suivis personnalisés que l'on comptabilise dans les ateliers.*

TÉMOIGNAGES

Voici quelques extraits de témoignages reçus d'utilisateur.rices suite à un atelier :

Daphnée

L'atelier m'a apporté des précisions et m'a donné plus confiance pour utiliser la méthode!

Ashley

L'atelier était très bien structuré! J'ai acquis plus de connaissances sur la méthode symptothermique et comment observer et interpréter mes signes de fertilité à travers mon cycle.

Anony
me

Une meilleure compréhension de ce que c'est la symptothermie et de comment l'utiliser.

Anony
me

J'ai accompagné ma conjointe à l'atelier pour nous aider à concevoir naturellement. À 40 ans, l'âge représente un enjeu réel : les « fenêtres » sont plus courtes, et mieux comprendre le fonctionnement du corps devient essentiel. Nous avons beaucoup apprécié la bienveillance du groupe et des formatrices. Mieux comprendre son corps, bébé ou pas à la clé, est en soi quelque chose de très précieux. Un gros merci.

Marianne

La formation m'a permise de développer mes connaissances au niveau de la méthode symptothermique. Cela m'a également permis de me sentir plus en confiance en ayant toutes les informations et la pratique nécessaire pour utiliser cette méthode. Je repars avec des connaissances et une motivation pour utiliser la méthode!

Julie

Le plus tôt on commence, le plus vite on apprivoise notre corps, notre cycle et ses variations. À l'aube de ma ménopause, je continue d'utiliser ce moyen naturel et de m'y fier. Je crois que même si beaucoup de notions sont expliquées à l'école, la méthode sympto-thermique devrait être plus exploitée. Elle est une mine d'informations. Je crois important d'investir du temps à la compréhension de son corps, de son cycle, et pour celles qui sont en couple, de le faire avec leur époux. Notre corps est une merveille et tout est en place pour qu'on le comprenne.

COMMUNICATIONS



Demandes d'information

Nous avons répondu à **152 demandes d'informations** au courant de l'année :

- 14 sur Messenger
- 45 sur Instagram
- 21 par téléphone
- 72 par courriel

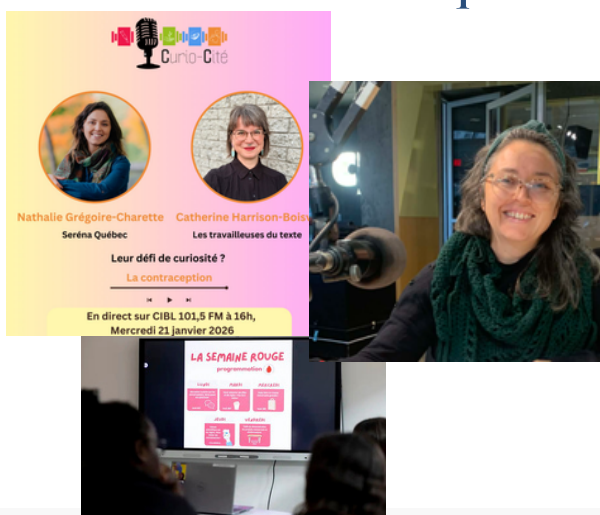
Instagram

Le compte Instagram comptabilise **2 138 abonné.es (+203)**. Nous avons publié **35 publications** et **199 stories**. Résultats : **19k** personnes touchées, **1900 visites**, **989 interactions** et **463 clics** sur des liens.

Facebook

La page Facebook comptabilise **4 091 abonné.es (+60)**. Nous avons publié **93 publications**. Résultats : **134k** vues, **4900 visites**, **1700 interactions** et **2000 clics** sur des liens.

Parutions médiatiques



PODCAST – POUR MIEUX VIVRE AVEC LES MENSTRUATIONS de FORNIX – Fév 2026
[Lien vers l'épisode sur Spotify](#)

PODCAST – L'HISTOIRE DE LA RÉGULATION DES NAISSANCES AU QUÉBEC DANS CURIO-CITÉ – JANVIER 2026
[Lien vers l'épisode sur Podcasts.appel.com](#)

MZINE – 30ANS D'ACTION COMMUNAUTAIRE – Septembre 2025
[Apprivoiser la fertilité humaine, ça ne s'improvise pas. Page 41.](#)

LA PRESSE – LA SEMAINE ROUGE – 6 juillet 2025
[Sensibiliser les jeunes aux menstruations](#)

CSN – JOURNÉE INTERNATIONALE DES SAGES-FEMMES – 5 mai 2025
[Les projets de maisons de naissance doivent redémarrer](#)

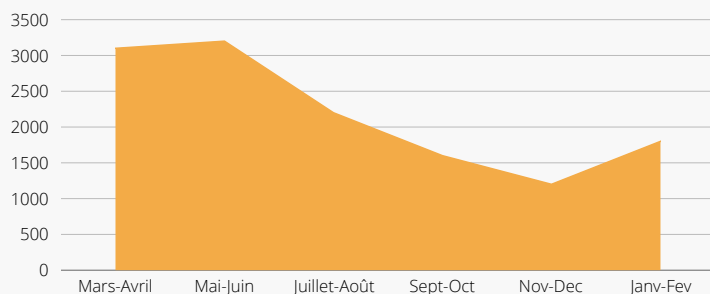
LIVRE CORPS ACCORD FERTILITÉ, GROSSESSE ET PARENTALITÉ – fev 2025
[CHAPITRE 2 : FAIRE FAMILLE, Connaitre sa fertilité, page 94](#)

Découvrez plus de parutions dans la revue de presse sur notre site internet.

Site internet



Nous comptabilisons **4 712 sessions (visites)**, **4 667 utilisateurs** et **32 000 actions** sur notre site internet cette année. **Le printemps** est une période de fort achalandage sur notre site internet alors que **la fin et le début de l'année** sont des périodes plus creuses.



Infolettres

LE BULLETIN MENSUEL



- Fréquence : à chaque mois
- Nombre d'envoi : 5
- **Abonné.e.s : 5 694 (+34)**
- Taux d'ouverture* : 29% (-1%)

LA LETTRE AUX MEMBRES



- Fréquence : à chaque information
- Nombre d'envoi : 9
- **Abonné.e.s : 336 (+81)**
- Taux d'ouverture* : 63% (stable)

L'INVITATION AUX ACTIVITÉS



- Fréquence : à chaque série d'activités
- Nombre d'envoi : 5
- **Abonné.e.s : 595 (+19)**
- Taux d'ouverture* : 43% (+6,5%)

*Les taux d'ouverture moyens via Mailchimp se situent généralement entre 15% et 30%.
Rapport annuel / Page 15

COMMUNICATIONS

Publications sur le blogue



Nouvelles publications à découvrir sur le blogue :

- La méthode symptothermique en périménopause (Dre Suzanne Parenteau)
- L'importance de persévérer avec l'observation du col de l'utérus (Dre Suzanne Parenteau)
- Qu'est-ce qu'on entend par une prise en charge « naturelle » de la fertilité ? (Clara Gargon)

Mise à jour du matériel promotionnel

Nous avons créé un carton d'information succinct qui remplace dorénavant le pamphlet 3 volets. Ce carton est distribué lors de nos kiosques, de nos événements, de nos causeries ainsi qu'à nos partenaires communautaires. Nous avons créé deux nouvelles bannières déroulantes, l'une met en avant les champs d'expertise de Seréna Québec et l'autre met en avant la Semaine Rouge dans les écoles. Ces bannières viennent s'ajouter à nos 2 autres sur la méthode symptothermique.

Distribution du kit promo

Le kit promotionnel comprend l'affichette, les dépliants et le livre. Ce kit est distribué dans les organismes communautaires ainsi que par les membres de Seréna Québec qui agissent dans leurs milieux pour améliorer l'accès à l'information sur la gestion naturelle de la fertilité. **Nouveau point de diffusion de l'année: organisme À la source, Sept-Îles**

Expansion du site internet



Nouvelles pages ou ressources sur le site internet :

- La Semaine Rouge à l'école
<https://semainerouge.com/>
- Exposition historique
<https://serenaquebec.com/evenements/exposition/>
- La bibliothèque
<https://serenaquebec.com/bibliotheque/>
- Mise à jour des informations sur la Contraception naturelle
<https://serenaquebec.com/la-contraception-autrement/efficacite-methodes-naturelles/>

Référencement

Les bottins dans lesquels nous sommes référencés cette année :

- 211 Grand Montreal
- 211 Québec Régions
- Répertoire des ressources au MSSS
- Info-Santé et Info-Social
- Guichet d'accès à la première ligne
- Centre de répartition des demandes spécialisées
- Bottin des services de la MRC Rivière-du-Nord
- Réseau des femmes en environnement
- Organismes ressources du conseil du statut de la femme
- Macommunauté.ca
- Répertoire Lanaudière
- Centres de santé des femmes du Québec
- INSPQ Mieux vivre avec votre enfant
- Famille Point Québec
- Macontraception.org
- Bottin Coalition ÉduSex

PÉRENNITÉ & MISE EN VALEUR

Célébration de 70 ans de transmission des savoirs

Depuis novembre 1955 lors des premières assemblées de cuisine pour parler du cycle menstruel, de l'observation des signes de fertilité et de la connaissance du corps pour gérer sa fertilité, l'organisme a cheminé et s'est adapté au fil des décennies. Tout en écoutant les besoins de ses membres et en tenant compte des enjeux de la société, Seréna Québec est devenu un organisme spécialisé et reconnu tant à l'échelle nationale qu'internationale. Sa contribution au développement d'une méthode efficace et reconnue scientifiquement, au développement d'une communauté internationale pour veiller au maintien et à la démocratisation de connaissances de qualité en matière de santé reproductive. Pour célébrer la contribution de Seréna Québec, un plan de communication pour mettre en valeur l'organisme a été développé et mis en oeuvre autour des deux grandes actions suivantes: retrouvailles des membres d'hier à aujourd'hui et exposition sur l'évolution de l'organisme et sa contribution au milieu communautaire et scientifique.

Retrouvailles - 8 novembre 2025

Afin de lancer les célébrations du 70e anniversaire de Seréna Québec, l'organisme a convié ses bénévoles, collaborateurs et anciens membres à se rassembler pour une soirée de retrouvailles au Manoir d'Youville, à Châteauguay. Cette activité festive, ponctuée d'un cocktail et d'un repas de célébration, a permis de souligner l'histoire, l'engagement et les liens qui unissent la communauté de Seréna Québec. La soirée a également été marquée par des discours inspirants, des moments musicaux et beaucoup d'émotion, rendant ces retrouvailles particulièrement mémorables.



PÉRENNITÉ & MISE EN VALEUR

Exposition De l'intime au collectif – Libérer les savoirs en santé reproductive

L'histoire de Seréna Québec : Un miroir de notre société

L'histoire de l'organisme, tout comme l'évolution de ses services et de sa communauté, est intimement liée à l'évolution des droits des femmes. Au milieu du 20^e siècle, le Québec vit sous le poids de la religion. À cette époque, l'Église catholique interdit la contraception et pousse les femmes à avoir de grandes familles. C'est dans ce contexte difficile que Rita et Gilles Breault démarrent graduellement en 1955 ce qui deviendra Seréna Québec. Au départ, ce groupe de citoyens doit agir en secret pour partager des méthodes naturelles de régulation des naissances. Puis, les années 1960 arrivent avec la Révolution tranquille. À l'image de la société québécoise des années 1960, Seréna Québec se détache tranquillement de l'influence de l'Église pour s'appuyer sur la science et donner aux femmes le contrôle de leur corps. L'organisme délaisse le langage moral de la religion. Il choisit plutôt de parler d'éducation, de science et d'autonomie reproductive. Dans cet élan de sécularisation, Seréna Québec va aider les femmes à reprendre du pouvoir sur leur fertilité et mettre de l'avant des valeurs toujours d'actualité pour l'organisme: l'égalité des genres et l'importance de soutenir le choix libre et éclairé dans la population. Au même moment, les mouvements féministes vont paver la voie vers la légalisation de la contraception au Canada qui sera confirmée en 1969. Libéré de l'illégalité dans laquelle il se retrouve depuis ses premiers pas dans les années 1950, l'organisme peut maintenant agir librement sur le terrain. Au tournant des années 70, le gouvernement du Québec reconnaîtra le travail de l'organisme en lui octroyant sa première subvention provinciale pour sa mission globale, subvention qui a évolué et est aujourd'hui dispensée par le Programme de soutien aux organismes communautaires du Ministère de la santé et des services sociaux du Québec. Pour retracer le développement de son expertise et son impact dans la population sur sept décennies, l'exposition présentée du 9 au 28 février 2026 à l'Écomusée du Fier-Monde de Montréal invitait la population à entrer dans la maison de Seréna Québec, d'hier à aujourd'hui.

Remerciements: Nous remercions chaleureusement la Fondation Breault pour sa confiance et sa participation financière de près de 40 000\$, ainsi que tous les bénévoles de l'organisme ayant participé de près ou de loin à la concrétisation de ce projet d'envergure. Nous tenons à saluer particulièrement le travail minutieux d'Ariane Vincent à la collecte de données et l'incorruptible apport de Catherine Harrison-Boisvert pour sa vision menant à la conceptualisation et la rédaction derrière ce projet mettant en valeur l'expertise de l'organisme à travers une trame historique sociale et communautaire.



ACTIVITÉS D'INFORMATION

Les causeries et les conférences sont des moments privilégiés pour s'informer, se rencontrer et discuter autour d'une thématique liée à la fertilité.

Causeries

Découvrir la méthode symptothermique



Pour le grand public

En ligne : 16 dates
Nombre d'inscriptions : 44

Pour les employées et bénévoles d'organismes

En présentiel et en ligne: 4 dates
Nourri-Source, Bedon et Bout'chou
et À la Source de Sept-îles.
Nombre d'inscriptions : 17

Périménopause



Pour le grand public

En ligne : 1 date
Nombre d'inscriptions : 2

Pour les employées et bénévoles d'organismes

En présentiel : 1 date
À la Source de Sept-îles.
Nombre d'inscriptions : 7

Retour de la fertilité après une naissance



Pour le grand public

En ligne : 1 date
Nombre d'inscriptions : 5

Pour les employées et bénévoles d'organismes

En présentiel : 2 dates
Maison de naissance Repentigny,
Nourri-Source Mercier Est.
Nombre d'inscriptions : 20

Conférences en ligne

Tout sur la progestérone



Nombre d'inscriptions : 50
Animation : Valérie Namer D.O

La fertilité partagée : pour une contraception plus équitable



Nombre d'inscriptions : 9
Animation : Florence Tremblay

Être une femme avec des troubles hormonaux au QC



Nombre d'inscriptions : 20
Animation : Clara Gargon

Ma vie à transmettre les savoirs sur la fertilité humaine



Nombre d'inscriptions : 32
Animation : Dre Suzanne Parenteau

Accompagner en amont de la procréation assistée



Nombre d'inscriptions : 40
Animation : Valérie Namer D.O

Passer du savoir au pouvoir avec la symptothermie



Nombre d'inscriptions : 8
Animation : Clara Gargon

RÉSULTATS

Tableau comparatif des résultats des actions de communication entre cette année et l'année précédente

RÉSULTATS	AN 24-25		AN 25-26
Demandes d'information	141	→	152
Personnes qui nous suivent sur Instagram	1 935	→	2 138
Personnes touchées sur Instagram	52 900	→	59 118
Personnes qui nous suivent sur Facebook	4 052	→	4 091
Personnes touchées sur Facebook	110 000	→	134 449
Abonnés aux infolettres	6 510	→	6 625
Taux d'ouverture des infolettres	Entre 30% et 63%	→	Entre 29% et 63%
Nombre d'activités d'information	17	→	31
Participant.es aux activités d'information	231	→	254

ACTIVITÉS DE REPRÉSENTATION

Les activités de représentation nous permettent d'aller à la rencontre des milieux afin de comprendre leurs besoins et leurs enjeux, ainsi que d'évaluer les opportunités de déployer nos services et de valoriser notre mission.

Autour du cycle : savoirs, discours et pratiques sur l'observation du cycle menstruel



Lieu : Québec
Public : 100 inscriptions
Représentante : Nathalie Grégoire-Charette

Congrès APCCQ des équipes scolaires dans le cadre de la promotion de la Semaine Rouge



Lieu : Trois-Rivières
Public : 270 inscriptions
Représentantes : Perrine Austruy et Nathalie Grégoire-Charette

Sommet des états généraux sur la pratique sage-femme



Lieu : UQTR - Novembre 2025
Public : 61 organismes en santé et services sociaux du Québec
Représentante : Nathalie Grégoire-Charette

Participation : Journée de sensibilisation aux Fibromes utérins



Lieu : espace fibromelles (Montréal)
Public : 50 personnes
Représentante : Marine Bourvellec

Journée des stages en sexologie de l'UQAM



Lieu : UQAM, Montréal
Public : 120 personnes
Représentantes : Perrine Austruy, Clara Gargon et Florence Tremblay

Retour de la fertilité après une naissance Collaboration avec Nourri-Source Montréal



Lieu : Montréal, Haltes allaitement
Public : 20 personnes
Représentante: Marine Le Bourvellec

Lieu : Montréal, causerie en ligne
Public : 15 personnes
Représentante: Marine Le Bourvellec

Lieu : Montréal, Secteur Ouest-de-l'île
Implication: Marrainage, 45 heures
Représentante: Marine Le Bourvellec

COLLABORATIONS AVEC LE RÉSEAU COMMUNAUTAIRE

Projets de mutualisation

Seréna Québec est heureux de pouvoir mettre à contribution son équipe compétente en gestion communautaire et communication pour d'autres organismes. L'accessibilité étant une valeur importante chez Seréna Québec, nous croyons que la mutualisation de nos ressources permet à la fois d'offrir des services de qualité à des coûts raisonnables tout en offrant une approche spécialisée et adaptée au milieu des organismes communautaires en santé et services sociaux. Les possibilités de mutualisation reposent actuellement sur une expérience en gestion communautaire de plus de 15 ans et la mise en place de nouvelles méthodes de gestion au cours des 5 dernières années avec le soutien d'experts en ressources humaines, en gouvernance démocratique, en leadership et saines pratiques de gestion ainsi qu'en développement organisationnel.

Représentantes : Nathalie Grégoire-Charette, Anne Watine Habib et Perrine Austruy.

Organismes partenaires: Maison Parent-Roback, Vivre 100 Fibromes, Co-Savoir, Mouvement pour l'autonomie dans l'enfantement, Table des groupes de femmes de Montréal, Action Femmes et handicap, Regroupement Naissances Respectées et RQASF.

Coalition Ado

Seréna Québec est fier de pouvoir compter sur le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) à titre de partenaire principal et Petit tiroir, partenaire de diffusion, pour ce projet phare en valorisation des menstruations et lutte à la précarité menstruelle: La Semaine Rouge. Soulignons aussi l'implication cette année d'une toute nouvelle ambassadrice, Roxanne Dubé-Rémillard, enseignante en classe d'accueil. Cette initiative incite les milieux jeunesse à dépasser les tabous entourant les menstruations et offrant un espace sain et respectueux pour toutes. Chaque milieu développe son propre programme d'activités gratuites, offerte aux ados, à leurs parents et allié-e-s, pour apprivoiser le cycle menstruel et les menstruations.

Représentantes: Perrine Austruy, Nathalie Grégoire-Charette, Marine Le Bourvellec, Roxanne Dubé-Rémillard, Geneviève Normandin et Gabrielle Turcotte.

Réseau Nourri-Source

L'organisme Nourri-Source, présent sur toute l'île, possède une force bénévole conséquente. Depuis mars 2024, Nourri-Source Montréal et Seréna Québec collabore via l'enseignement de la MAMA aux mairaines d'allaitement intéressées. Depuis mars 2025, nous commençons à collaborer avec Nourri-Source Laval.

Représentantes : Marine Le Bourvellec et Nathalie Grégoire-Charette

Coalition Édusex

Coordonnée par la Fédération Québécoise du planning des Naissances, la Coalition ÉduSex rassemble une centaine d'organismes qui demandent la mise en place de mesures garantissant une éducation à la sexualité positive, inclusive et émancipatrice aux jeunes du Québec. En juin prochain, la coalition lancera la campagne ÉduSex avec des capsules vidéo animées visant à informer, sensibiliser et démystifier l'éducation à la sexualité dans les écoles, mais aussi dans la société en général.

Représentante : Marine Le Bourvellec

Comité contraception FQPN

La Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN) a sollicité plusieurs organismes et membres afin de constituer un comité consultatif sur l'accès à la contraception au Québec. Seréna Québec est ravi de maintenir son engagement et implication sur ce comité afin de contribuer aux échanges, aux réflexions et révisions de documents. Par sa présence sur ce comité, Seréna Québec contribue à valoriser et favoriser le choix libre et éclairé en matière de contraception.

Représentante : Perrine Austruy

Brigade Dépistafest

Chaque année, Seréna Québec collabore à la diffusion et à la mobilisation autour du festival DepistaFest, le festival de dépistage des maladies sexuellement transmissibles en partenariat avec Le Club sexuel qui organise l'événement. Ce festival permet de vulgariser l'information autour des ITSS, d'augmenter la fréquentation des lieux de dépistage et que les québécois.es, particulièrement les plus jeunes, se sentent informé.es et outillé.es afin de se faire dépister.

Représentante : Perrine Austruy

Maintenant sur la Côte-Nord

L'organisme À la source, basé à Sept-îles, a fait appel à Seréna Québec pour élargir ses services à la population en matière de santé sexuelle et reproductive. En octobre 2025, 2 formatrices sont parties à Sept-Îles afin d'offrir 4 jours de formation aux employées du centre de périnatalité. Suite à la situation précaire des organismes, cette collaboration s'est achevée.

Représentantes: Nathalie Grégoire-Charette, Marine Le Bourvellec.

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Apprivoiser
les menstruations
et le cycle menstruel

LA SEMAINE ROUGE

La Semaine Rouge dans les milieux jeunesse

Suite au succès des éditions de *La Semaine Rouge* "à la maison" en 2021 et 2023, Seréna Québec, en collaboration avec le RQASF, a travaillé sur une édition 2025-2026 dans les écoles afin de s'adapter aux besoins des milieux jeunesse.

Nouveautés pour la 3e édition

Cette année, notre partenaire principal, le RQASF, a développé 2 guides sur les menstruations destinés aux jeunes. Ces guides sont venus s'ajouter à notre boîte à outils sans frais pour la population et qui sont des solutions concrètes pour soutenir les alliés dans leur rôle auprès des jeunes.

Nous avons ajouté une partenaire de diffusion: l'entreprise à vocation sociale qui lutte contre la précarité menstruelle, Petit Tiroir. Offrant un outil concret pour sensibiliser à l'importance de l'équité menstruelle chez les jeunes, sa fondatrice, Geneviève Normandin, a offert à la Semaine Rouge une vitrine précieuse dans le cadre du lancement de son projet.

Inspirée et emballée par l'enthousiasme et le sens de l'initiative de l'enseignante en classe d'accueil au secondaire, Roxanne Dubé-Rémillard, nous lui avons offert de devenir notre ambassadrice. Au-delà de prendre la parole pour faire connaître l'initiative, Roxanne est une alliée pour approfondir les réflexions et comprendre les réalités sur le terrain. Elle a aussi offert du temps bénévole pour accompagner certains milieux pour développer des initiatives de sensibilisation.

Plus de 65 enseignant-es en Culture et citoyenneté québécoise ont manifesté leur intérêt à organiser une initiative "La Semaine Rouge" lors de notre présence à leur congrès en 2025.

Visitez le site de la Semaine Rouge pour voir les milieux en action : www.semainerouge.com

Vernissage de l'exposition

Le vernissage de l'exposition, tenu le 12 février 2026, a permis de célébrer le parcours de l'organisme à travers l'exposition « De l'intime au collectif ». L'événement a mis en valeur une partie de l'histoire de la fertilité au Québec. Il a rassemblé des membres, des partenaires et le grand public autour d'archives uniques. Ce moment fort a rappelé le rôle pionnier de Seréna Québec dans la libération des savoirs sur la santé reproductive.

La soirée a été ponctuée par un moment fort en émotion en annonçant à Dre Suzanne Parenteau, qu'elle se verra décerner ce printemps, la Médaille du député. Cette distinction honorifique vise à souligner l'ensemble de sa carrière et son apport exemplaire au domaine de la santé des femmes.



CONTENUS SCIENTIFIQUES

Résultats du banc d'essai Tempdrop



Tempdrop est une technologie novatrice pour la prise de température basale. Elle semble être une solution intéressante pour les personnes qui ont des difficultés avec la prise de température matinale régulière. Cependant, pour différentes raisons évoquées dans notre compte-rendu : la difficulté de partager le compte avec un partenaire, le manque de transparence sur l'utilisation des données, le manque de clarté sur le traitement des températures dérangées, l'augmentation de la durée de la phase de fertilité probable, Seréna Québec et ses formateur.rice.s ne peuvent recommander l'utilisation de Tempdrop.

Compte-rendu détaillé :

<https://serenaquebec.com/resultats-du-banc-dessai-tempdrop/>

Mesure d'impact social et évaluation des services de l'organisme

Dans le cadre du programme « Accélération » de l'organisme MITACS, l'objectif de la recherche intitulée « Santé du cycle menstruel : Des voies alternatives aux hormones », était d'établir un ou plusieurs profil(s) type(s) de la clientèle actuelle de Seréna Québec et d'évaluer leurs besoins.

Il s'agissait de contribuer à l'avancement des connaissances sur l'apprentissage et la compréhension de la méthode symptothermique dans le contexte québécois. Cette recherche s'est déroulée en partenariat avec Seréna Québec et l'étudiante chercheuse était placée sous la supervision de la professeure agrégée Florence Pasche Guignard (Université Laval, FTSR).

Les résultats de l'étude serviront l'an prochain dans le cadre de la planification stratégique triennale de l'organisme afin de tirer des apprentissages de cette étude et faire évoluer l'organisme en cohérence avec les besoins de la population



Clara Gargon

Doctorante, Département

d'anthropologie de l'Université Laval

Titre de sa thèse : Les pratiques de

guérison holistique des femmes au

Québec: représentations, trajectoires et expériences

Le projet de recherche a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : N° d'approbation 2025-218/23-07-2025.

Avec la participation financière de:



UTILISATION DES SERVICES

ANNÉE	ATELIERS DONNÉS	PARTICIPANTE.S AUX ATELIERS		FORMATEUR .RICES		ACCOMPAGNEMENTS D'UTILISATEUR.RICES		FORMATIONS PROS DE LA SANTÉ		CAUSERIES CONFÉRENCES	
		INDIVIDUS	COUPLES	ACTIF.VE.S	ENTRANT.ES	ACCOMPAG.	DEMANDE INFORMATION	COHORTE	PARTICI- -PANT.ES	ACTIVITÉS D'INFOMATION	PARTICI- -PANT.ES
2000	ND	333	ND	39	ND	ND	ND	/	/	/	/
2001	ND	300	ND	39	ND	ND	ND	/	/	/	/
2002	ND	374	ND	37	ND	ND	ND	/	/	/	/
2003	ND	312	ND	29	ND	ND	ND	/	/	/	/
2004	ND	282	ND	24	ND	ND	ND	/	/	/	/
2005	ND	307	ND	28	ND	ND	ND	/	/	/	/
2006	ND	239	ND	27	ND	ND	ND	/	/	/	/
2007	ND	231	ND	28	ND	ND	ND	/	/	/	/
2008	ND	355	ND	26	ND	ND	ND	/	/	/	/
2009	ND	325	ND	27	ND	ND	ND	/	/	/	/
2010	ND	321	ND	29	ND	ND	ND	/	/	/	/
2011	ND	285	ND	28	ND	ND	ND	/	/	/	/
2012	ND	276	ND	27	ND	ND	ND	/	/	/	/
2013	ND	208	ND	26	ND	ND	ND	/	/	/	/
2014	ND	261	ND	19	ND	ND	ND	/	/	/	/
2015	ND	290	ND	20	ND	ND	ND	/	/	/	/
2016	ND	196	ND	20	ND	ND	ND	/	/	ND	ND
2017	ND	437	ND	15	ND	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
2021-22*	27	421	81	8	2	54	175	2	6	14	78
2022-23	38	299	66	13	5	59	123	0	0	18	99
2023-24	50	259	51	16	2	42	116	0	0	15	90
2024-25	47	174	48	19	2	18	141	0	0	15	231
2025-26	42	147	37	24	5	15	152	1	5	31	254

*Changement d'année financière, données comptabilisées sur 15 mois

ND - Données non disponibles

Un travail important de recherche et de collecte de ces informations est nécessaire. Ces statistiques seront rendues disponibles lorsque possible.

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.

NOS MEMBRES

Les membres de l'organisme sont les personnes qui utilisent ses services et soutiennent sa mission. L'adhésion est à 5\$ pour les membres individuels et elle est gratuite pour les organismes communautaires.



208 utilisateur.rice.s

Dont 35 ayant l'intention d'adhérer en couple.



27 formateur.rices et aspirant.es

dont 1 aspirante bénévole, 12 formatrices bénévoles, 4 couples formateur.rice.s bénévoles
4 formatrices employées, 1 ancienne formatrice en réintégration, 1 aspirante ayant abandonné la formation



14 collaborateur.rice.s

Ancien.nes formateur.rices, membres de la Fondation Breault, stagiaires et membres de soutien individuels.

Nouveau type d'adhésion*



12 Membres d'organismes communautaires

Faisant partie de 7 organismes communautaires

Seréna Canada
Vivre 100 fibromes
Options Pregnancy Centre
Service d'entraide Passerelle

Ya féminine
Aire Ouverte CIUSSS ODI
À la Source Sept-Îles et Port-Cartier

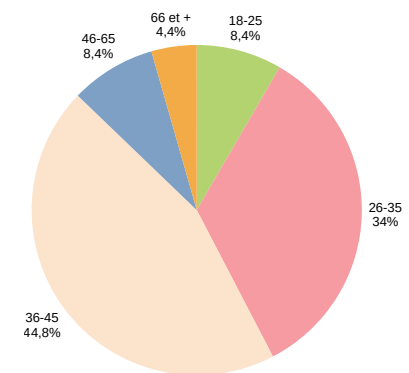
* La nouvelle adhésion pour les organismes communautaires est en place depuis le 1er avril 2025 et est gratuite pour tous ses employé.es et bénévoles. L'adhésion est individuelle pour chaque membre ou bénévole de l'organisme qui souhaite s'inscrire et participer à nos activités.

Au 31 mars 2025, nous avons **261** membres entre 19 et 88 ans.

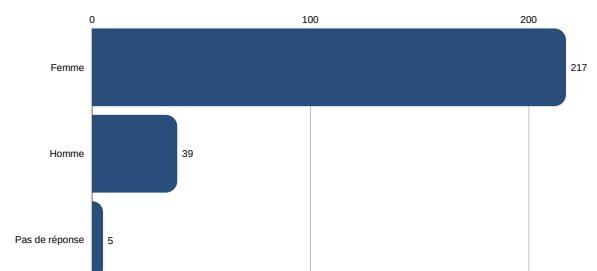
RÉGION OÙ TROUVER NOS MEMBRES :

01 - Bas-St-Laurent	4
02 - Saguenay-Lac-Saint-Jean	3
03 - Capitale-Nationale	31
04 - Mauricie	2
05 - Estrie	25
06 - Montréal	105
07 - Outaouais	12
08 - Abitibi-Témiscamingue	4
09 - Côte-Nord	5
10 - Nord du Québec	1
11 - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	2
12 - Chaudière-Appalaches	17
13 - Laval	4
14 - Lanaudière	12
15 - Laurentides	10
16 - Montérégie	20
17 - Centre du Québec	4

TRANCHES D'ÂGE DE NOS MEMBRES



GENRE DE NOS MEMBRES



NOS BÉNÉVOLES

33 bénévoles actifs
et actifs cette année

Outaouais



Gordon Mac Millan
Comité science et santé



Louise Bourdeau Mac Millan
Ateliers, Comité des Bénévoles, Révision de documents



Martin Roy
Comité Science et Santé



Serge Fortier
Comité des Bénévoles



Lise Lavoie
Comité des Bénévoles
Formation continue
Révision de documents



Sylvie Verret
Ateliers et causeries
Formation des aspirantes



Laura Maria Bernal
Causeries
Conseil d'Administration



Jean-François Clause
Ateliers et Causeries



Sarah Kastendeuch
Ateliers et Causeries



Magdeleine Flavien
Ateliers et causeries
Comité des Bénévoles
Formation continue
Conseil d'Administration
Représentation

Capitale-Nationale

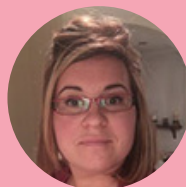
Mauricie



Emilie Proulx
Ateliers
Causeries
Formation continue



Léonie Houle-Parent
Vie Associative



Véronique Gendron
Conseil d'Administration



Kim Bérubé
Vie associative

Abitibi-Temiscamingue



Suzanne Parenteau
Comité Science et Santé
Projet Expo 70
Révision ateliers et documents

Estrie



Ariane Vincent
Ateliers et causeries
Révision de documents
Comité Financement



Clémence Marien
Ateliers
Formation continue
Accompagnements



Geneviève Normandin
Semaine rouge



Mélodie Lanoix
Accompagnements
Mentorat



Stacey Sobieck
Causeries
Conseil d'Administration
Comité Financement

NOS BÉNÉVOLES

33 bénévoles actives
et actifs cette année

Montréal



Daniel White
Comité Science
et Santé



Floriane Barny
Conseil
d'Administration



Valérie Namer
Comité Science
et Santé



**Guillemette
Landrison**
Conseil
d'Administration



**Roxanne
Dubé-Rémillard**
Ambassadrice
Semaine Rouge



Laura Tshilumba
Ateliers
Formation des
aspirantes

Laval



Fabián Ballesteros
Comité Science et Santé



Sabrina Da Silva
Comité d'Éducation

Monterégie



Celly Diallo
Formation
des aspirantes



**Christiane
Vallières**
Comité Expo 70

Lanaudière



Edith Chailler
Ateliers et
causeries
Formation des
aspirantes



**Laurence
Daigneault**
Ateliers et causeries
Formation des
aspirantes



Gabrielle Turcotte
Ateliers et
causeries
Formation des
aspirantes
Représentation

Temps de bénévolat

ATELIERS : 163h30
CAUSERIES : 24h30
ACCOMPAGNEMENT/MENTORAT: 20h
AUTRES ACTIVITÉS*: 226h30
FORMATION DE BASE SQ : 152h
FORMATION CONTINUE SQ : 82h
FORMATION DE FORMATEUR.RICES: 143h30
LECTURES, VIDEOS, PODCATS : 71h30
RENCONTRES TRIMESTRIELLES: 45h
COMMUNICATION ÉQUIPE: 13h15
PROMOTION ET REPRÉSENTATION : 66h30
CONSEIL D'ADMINISTRATION: 151h
COMITÉ EDUCATION: 16h
COMITÉ SCIENCE ET SANTÉ: 95h30
COMITÉ DES BÉNÉVOLES: 24h
COMITÉ 70 ANS: 63h
SEMAINE ROUGE: 70h
COMITÉ FINANCEMENT: 15h30
VIE ASSOCIATIVE: 375h30

TOTAL : 1818.5 heures

* révisions documents et ateliers

Faits saillants

Les bénévoles ont contribué au rayonnement de la méthode au Québec en animant des causeries et des activités de représentation dans leur région.

Le mentorat de formatrices a été mis en place officiellement et les aspirantes de la nouvelle cohorte ont pu être jumelées avec d'autres formatrices pour les accompagner dans le suivi de leur formation.

Les bénévoles formateur.rices ont continué à faire rayonner la méthode symptothermique en animant des ateliers, en participant aux rencontres trimestrielles des formateurs, aux formations continues et aux conférences offertes par l'organisme.

Les bénévoles se sont beaucoup impliqués.e.s dans des comités de travail et dans des projets spéciaux **en soutien à l'équipe du bureau** comme la révision de documents et des ateliers, la collaboration aux projets en lien avec les 70 ans comme les retrouvailles ou l'expo à l'Écomusée du fier monde.

ACTIVITÉS DE MOBILISATION

De la représentation

Les visites en région et à nos bureaux à Montréal

Cette année, l'Équipe du bureau s'est rendue:

- à Québec
- à Trois-Rivières
- Dans Lanaudière avec 3 de nos nouvelles formatrices.

Des bénévoles sont aussi venues nous voir À Montréal à la Maison Parent-Roback pour soutenir l'équipe du bureau et à Chateaugay pour le weekend des bénévoles et pour les Retrouvailles des 70 ans.



Salon de l'enfance et de la famille en mars 2026

Des causeries en présentiel



Brunch de Noël à Québec



Causerie Retour de fertilité après une naissance pour le Comité de parents- Maison de naissance de Repentigny en décembre 2025



Causerie sur la méthode symptothermique lors du rassemblement "Enfanter l'Évolution" à Saint-Fortunat en Août 2025



Souper des retrouvailles des 70 ans de Seréna Québec au Manoir D'Youville le 8 novembre 2025

Merci à nos Bénévoles pour le bel engagement et les moments partagés ensemble!

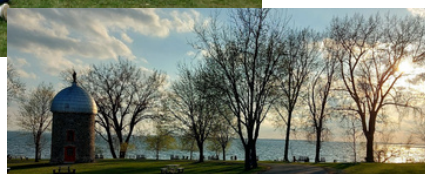
Le week-end de ressourcement des bénévoles 2025



Le week-end des bénévoles, notre rendez-vous annuel tant attendu, a eu lieu en mai 2025 à Chateaugay et a rassemblé 20 de nos précieux Bénévoles, toute l'équipe du bureau et 2 de nos stagiaires de l'année.

Au programme :

- Présentation du nouvel atelier MST par Marine Le Bourvellec
- Retour sur le congrès en Belgique
- Yoga par Marine
- Souper de reconnaissance des bénévoles avec des membres de la fondation Breault



- Planification stratégique pour les communications
- Présentation du Guide des bénévoles
- Moments informels de qualité tout au long du weekend !

ÉQUIPE INTERNE

Équipe permanente



NATHALIE GRÉGOIRE-CHARETTE

Direction générale



ANNE WATINE-HABIB

Administration et comptabilité



PERRINE AUSTRUY

Communications
et contenus scientifiques



MARINE LE BOURVELLEC

Responsable formation et accompagnement
depuis septembre 23

Mandat complémentaire



CATHERINE HARRISON-BOISVERT

Conception et rédaction - Projet Exposition

Faits saillants

PROJETS MAJEURS DE L'ÉQUIPE INTERNE

- **Nathalie Grégoire-Charette, directrice générale** : Gestion de projets de mutualisation et du projet d'exposition pour les 70 ans.
- **Anne Watine-Habib, Administration et Comptabilité** : Organisation logistique de la journée des retrouvailles et du ressourcement. Collaboration avec un organisme partenaire en mutualisation des ressources administratives.
- **Marine Le Bourvellec, Formation et accompagnement** : révision du contenu et de l'approche pédagogique des ateliers *Retour de la fertilité après une naissance* et *Méthode symptothermique de base*, création de collaborations avec le milieu de l'allaitement, ouverture d'une nouvelle cohorte de formation Devenir formatrice de la MST.
- **Perrine Austruy, Communications et Contenus scientifiques** : planification stratégique participative des communications, rédaction du plan de communication triennal, veille informationnelle et coordination des projets scientifiques, représentation et développement de collaborations avec le milieu de la contraception et de la santé du cycle menstruel.

MANDATS COMPLÉMENTAIRES

- **Catherine Harrison-Boisvert, chargée de projet contractuelle** : A mené à bien la phase 3, 4 et 5 du projet d'exposition pour souligner les 70 ans de l'organisme, soit la réalisation ou la coordination des étapes suivantes: réalisation, production, fabrication, montage, présentation et mise en oeuvre de l'exposition finale présentée à l'écomusée du fiermonde du 9 au 28 février 2026.
- **Clara Gargon, doctorante en anthropologie**: Étude des besoins de la communauté de Sérénité Québec et mesure d'impact social via le programme Innovation de MITACS et en collaboration avec le CSMO-ESAC.
- **Amélia Hudon, stagiaire en sexologie**: A travaillé sur un projet soutenant le développement de l'agentivité sexuelle individuelle et de couple ainsi que l'adaptation des comportements sexuels en phase B.
- **Florence Tremblay, stagiaire en sexologie**: A travaillé sur un projet de mise en valeur et de la démocratisation du partage de la charge contraceptive.
- **Margot Chénier, stagiaire en communication** (projet de mutualisation avec la Maison Parent-Roback): Élaboration du plan de communication pour la célébration des 70 ans de l'organisme au cours de l'été 2025.
- **Ève Lessard, stagiaire au baccalauréat en pratique sage-femme**: A collaboré à développer les liens avec les maisons de naissance du Québec pour améliorer l'accessibilité des services de l'organisme dans leur milieu.



COMITÉS

Comités permanents

Comité Science et santé

6 RENCONTRES

Mandat : Veille à la rigueur scientifique de nos actions

Membres : Suzanne Parenteau, Fabian Ballesteros, Martin Roy, Daniel White, Valérie Namer, Perrine Austruy*.

Projets réalisés : Mise à jour de la feuille d'efficacité et création d'une documentation sur l'efficacité des méthodes naturelles; Mise à jour en continue du recueil d'études de cas; rédaction d'articles; publication des résultats du Banc d'essai Tempdrop sur le site internet; veille scientifique

Comité Éducation

3 RENCONTRES

Mandat : Veille à la qualité de nos enseignements

Membres : Nathalie Grégoire-Charette et Sabrina Da Silva, Marine Le Bourvellec*, Gabrielle Turcotte.

Projets réalisés : Formation Santé du cycle et de la formation Retour de Fertilité pour les formateur.rices; amélioration de l'atelier de base et transformation en cursus complet d'enseignement; révision de l'atelier Retour de Fertilité pour en faire un atelier personnalisé; mise en place de formation MAMA pour les mairaines d'allaitement.

Comité des Bénévoles

5 RENCONTRES

Mandat : Mobilise, outille et accompagne les bénévoles dans leur implication, s'assure de la qualité de l'expérience bénévole

Membres : Lise Lavoie et Serge Fortier, Louise Bourdeau, Magdeleine Flavien, Marine Le Bourvellec, Anne Watine-Habib*.

Projets réalisés : Réflexion sur les possibilités d'actions pour la reconnaissance et le soutien des bénévoles, réflexions sur le recrutement de nouveaux bénévoles et sur la rétention des bénévoles actuels. Soutien à l'équipe du bureau sur les différentes actions impliquant les bénévoles (Par ex: expo, retrouvailles, semaine Rouge).

Comité Accessibilité et inclusivité

2 RENCONTRES

Mandat : Soutien l'organisme dans le développement et maintien de pratiques d'accessibilité et d'inclusivité.

Membres participants au comité en 2025-2026 : Nathalie Grégoire-Charette*, Amélia Hudon et Florence Tremblay, stagiaires en sexologie.

Résultats 2025-2026 : Reprise des rencontres et réflexion d'un plan d'action pour l'an 3 du plan triennal.

*responsable de la coordination du comité

Comités spéciaux (ad hoc)

Comité Exposition 70 ans

12 RENCONTRES

Mandat : Créer une exposition qui mette en valeur l'histoire et la mission de Seréna Québec et qui permette d'aller à la rencontre de la population québécoise.

Membres: Nathalie Grégoire-Charette*, Perrine Austruy, Catherine Harrison-Boisvert, Julie Scheid et Anne Watine Habib.

Projets réalisés : Réalisation de la Phase 3 à 5 - Conception, scénarisation, production et présentation de l'exposition.

Comité de suivi de la planification stratégique

2 RENCONTRES

Mandat : Veiller à la réalisation du plan d'action annuel et planification du plan d'action annuel de l'année 2025-2026.

Membres : Nathalie Grégoire-Charette* et conseil d'administration.

Projets réalisés : Suivi du plan d'action annuel et activité participative avec les membres pour la planification annuelle.

PROJETS INTERNES

Communauté de pratique - Transfert des connaissances en milieu communautaire

- Développement et mise sur pied, avec l'organisme Projet Collectif, d'une communauté de pratique regroupant 7 organismes du milieu communautaire sur le transfert des connaissances. Ce projet de mutualisation a permis de développer le réseau de contacts de l'organisme, renforcé les liens avec les membres de la MPR participants et de bénéficier de leurs expériences pour améliorer nos pratiques.

Comité consultatif - Événement scientifique autour de la fertilité

- Un comité consultatif a été mis sur pied pour évaluer la possibilité d'organiser un événement rassembleur afin de réunir des membres de la communauté scientifique interpellés par la fertilité. Le comité a établi une liste d'objectifs, les publics cibles ainsi qu'un moment opportun pour tenir l'événement, soit l'automne 2027. La recherche de financement est en cours.

Recherche de financement

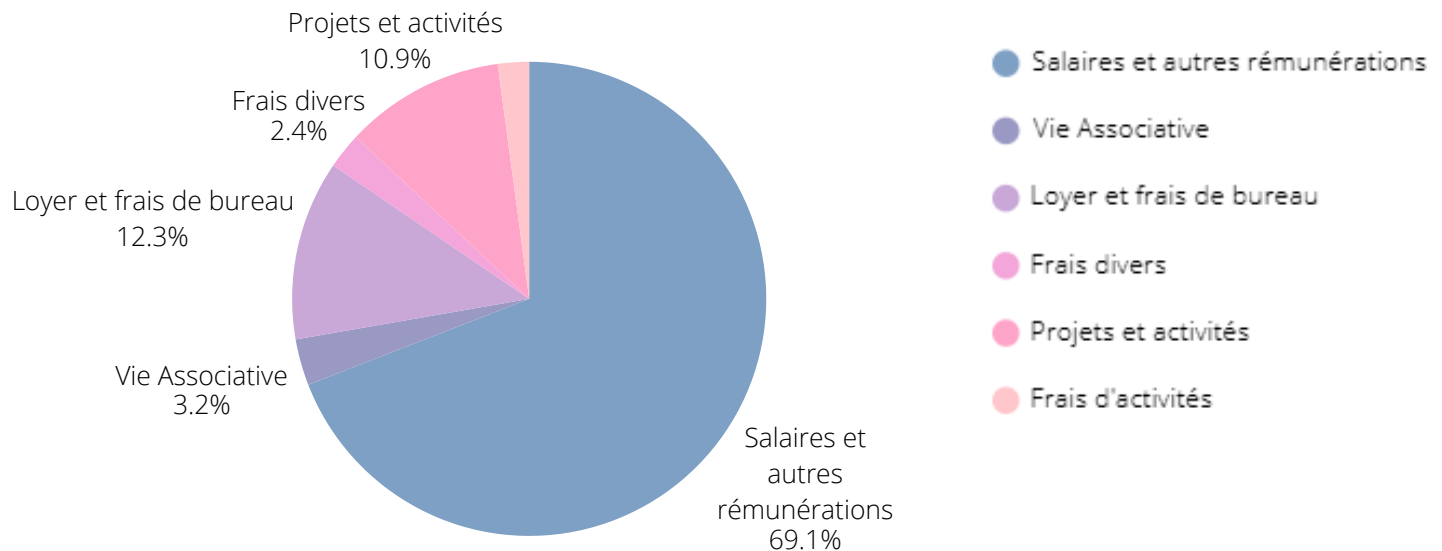
- Développement de projets de mutualisation pour favoriser le partage de ressources et expertises entre organismes.
- Création d'un comité Financement pour soutenir l'organisme dans la mise en oeuvre de sa mission.
- Dépôt d'une demande au MEM - Centre des mémoires montréalaises pour valoriser et diversifier les modes de diffusion de l'exposition.
- Demande de soutien financier à Desjardins pour la diffusion de notre exposition.
- Demande de soutien financier à Emploi Été Canada pour l'embauche d'étudiant en gestion documentaire et archivistique.
- Rencontres avec la Fondation Breault pour discuter de l'entente partenariale et des besoins actuels de l'organisme.
- Demande de soutien au programme MITACS pour soutenir deux recherches indépendantes sur l'organisme et ses services.
- Lancement d'une collecte de fonds pour le soutien du projet d'exposition et l'organisation d'un événement scientifique autour de la fertilité en 2027.

Une mention spéciale pour La Fondation Rita Henry-Breault et Gilles Breault

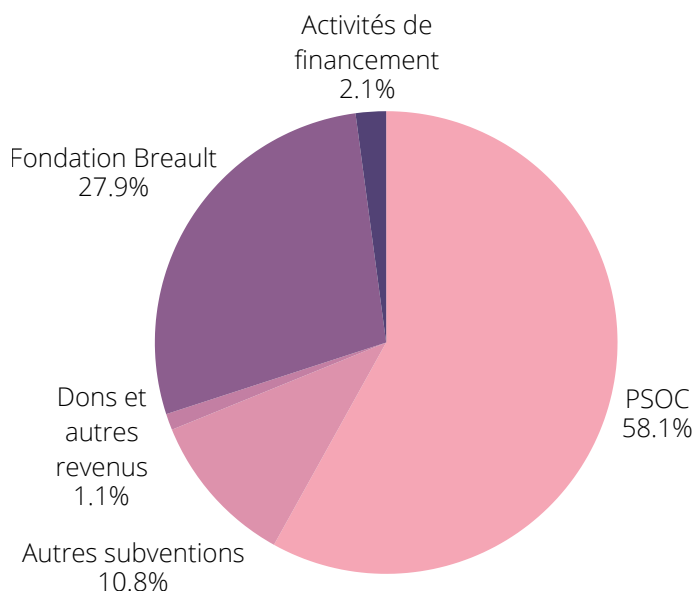
Seréna Québec tient à remercier la Fondation Breault pour son aide financière de 81 047\$ sans laquelle la plupart des projets nommés dans le présent rapport n'auraient pu être réalisés. La Fondation Breault, par son soutien renouvelé, nous permet d'investir du temps dans des projets spéciaux porteurs de sens et à forte valeur ajoutée. Il s'agit de conditions gagnantes pour assurer le développement, la mise en valeur et la pérennité de l'organisme fondé en 1955 par Rita Henry-Breault et Gilles Breault.

RÉSULTATS FINANCIERS EN BREF

Charges annuelles



Sources de financement



Aller plus loin

Des documents plus détaillés peuvent être fournis à nos membres sur demande :

- États financiers 2025-2026
- Budget prévisionnel 2026-2027

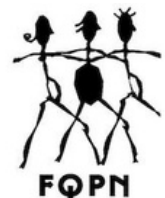
Si vous souhaitez accéder à la lecture des documents, faites parvenir une demande d'accès à : comptabilite@serenaquebec.com

MERCI À NOS PARTENAIRES

Partenaires financiers



Réseau communautaire et collaborations



À BIENTÔT !



Nous suivre

Site internet : www.serenaquebec.com
Page FB : [@serenaquebec](https://www.facebook.com/serenaquebec)
Instagram: [@serena_quebec](https://www.instagram.com/serena_quebec)
Groupe FB : **Les formateur.rice.s Seréna QC**
Groupe FB : **Les utilisateur.rice.s Seréna QC**



Devenir membre

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



Devenir bénévole

L'organisme ne pourrait voir si grand sans l'implication de sa force bénévole. Si l'appel du bénévolat se fait ressentir, découvrez nos offres de bénévolat sur notre site internet ou **contactez-nous pour nous présenter vos envies et/ou votre projet.**



Faire un don

Les dons recueillis par Seréna Québec permettent à l'organisme de s'acquitter pleinement de sa mission. **Merci de votre soutien !**



Restons en contact

Nathalie Grégoire-Charette - Direction générale
direction@serenaquebec.com

Anne Watine Habib - Comptabilité et Administration
comptabilite@serenaquebec.com

Pour joindre le conseil d'administration
presidence@serenaquebec.com