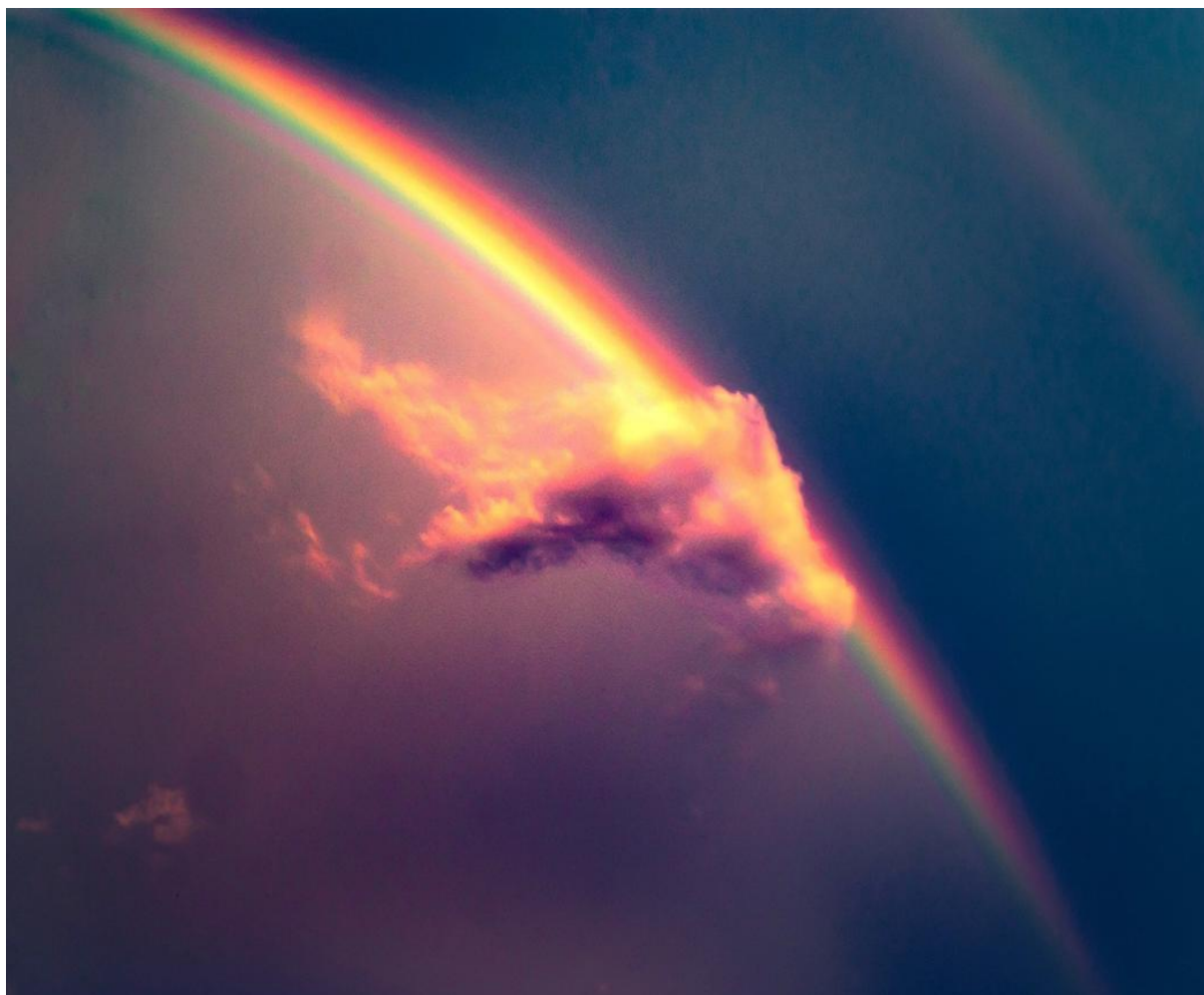




Centre de réalisation de soi
Mieux-être • quête de sens • ressourcement

Rapport annuel d'activité 2025



Mot de la direction générale

En regardant dans le rétroviseur...

À Montréal, l'année a commencé comme s'était terminée la précédente, autour du litige entre le CSSDM et Solidarité Ahuntsic dont nous sommes membres et locataires au centre communautaire. La menace d'éviction a entraîné un climat d'incertitude qui a duré plusieurs mois ainsi qu'une recherche de solutions de rechange dans l'éventualité de devoir quitter nos locaux précipitamment.

La première manche, si je peux me permettre l'expression, s'est terminée en faveur de Solidarité Ahuntsic et nous avons évité l'éviction. La nouvelle est tombée en juin, grand soupir de soulagement ! La seconde manche, concernant les arrérages de loyer, se tiendra quelque part en 2027. D'ici là, nous poursuivons nos activités sur la rue Laverdure tout en sachant que la bataille n'est pas terminée.

À Sutton, l'achalandage, la gestion de la cuisine et la cohésion de l'équipe dont plusieurs membres sont en fin de carrière sont toujours un défi, mais l'équipe en place, directeur en tête, réussit à le relever jour après jour. Je tiens à leur exprimer ma reconnaissance pour leur engagement, leur constance et leur dévouement.

D'autre part, sous divers aspects, l'année en a été une de préparation pour des projets qui devraient se finaliser en 2026. Je pense au nouveau site web, encore en chantier, qui a demandé tout un travail de réflexion pour s'assurer qu'il répond aux besoins actuels et qu'il représente ce qu'est L'Arc-en-ciel aujourd'hui. Je pense également au sentier dédié aux personnes endeuillées et à tout le soin mis en œuvre pour qu'il soit ouvert à la communauté au printemps 2026.

Une réflexion sur les critères d'adhésion à l'organisme a aussi été amorcée. Compte tenu du vieillissement de nos membres et de la fin du cheminement à long terme que nous proposons depuis les débuts de L'Arc-en-ciel (formation en intervention par le rêve et voyage de la conscience), cheminement qui était l'une des conditions d'adhésion, cette réflexion est devenue nécessaire. Elle sera poursuivie en 2026.

Finalement, une réflexion de fond sur la mission elle-même de L'Arc-en-ciel, sur la forme qu'elle prend aujourd'hui et celle qu'elle pourrait prendre dans l'avenir, nous habite. Comment poursuivre notre mission, particulièrement dans l'aspect de la quête de sens qui en est le cœur ?

L'arc-en-ciel, c'est un chemin entre le ciel et la terre, le symbole de cette union réalisée en soi-même de la dimension humaine et de la dimension spirituelle de l'être. Comment garder vivante cette quête à travers ce que nous offrons ? C'est un questionnement qui nous invite à sortir du cadre connu, à élargir notre vision, à nous ouvrir à de nouvelles possibilités tout en gardant notre direction.

Katia Daudelin

Pour la direction générale



Mot du directeur de Sutton

En 2 mots, 2025 : Quelle année !

Nous avons été très occupés à Sutton. Nous nous étions donné l'objectif d'avoir plus de clientèle et cela a fonctionné. Nous avons eu une année en croissance d'environ 10 % de la fréquentation de l'auberge. C'est stimulant et c'est aussi exigeant : pratiquement, tous nos week-ends ont été occupés et plusieurs retraites en semaine ont été ajoutées au calendrier. La haute saison a débuté en avril et ne s'est terminée qu'en... janvier 2026 !

Beaucoup de mouvements à la cuisine, des départs, de courtes collaborations, il faudra reconstruire l'équipe en 2026 et c'est un défi de taille.

À la coordination des groupes, Claudine Sauvadet s'est jointe à l'équipe en fin d'année. Une transition et une réorganisation des rôles se poursuivront en 2026.

L'activité de bain de forêt continue de se structurer et elle est maintenant proposée régulièrement dans le cadre de plusieurs des séjours qui sont offerts à L'Arc-en-ciel.

Je suis choyé d'être appuyé par une équipe aussi chevronnée et aussi une armée de bénévoles extraordinaires qui nous aident dans de multiples domaines, de la gestion à la literie ! Sans eux, ce rêve ne serait pas possible, sans elles ce rêve ne serait pas réalité. Un immense merci.

Ce rapport vous donnera de nombreux détails et de bonnes nouvelles sur la vitalité du centre. Mais l'essentiel est qu'ensemble nous soutenons des communautés, des individus, dans le chemin vers la conscience. Je demeure animé par le désir ardent de préserver le sacré, notamment en invitant les humains à revenir au contact avec la nature et ainsi toucher leur propre nature.

Avec amour et joie dans la simplicité, merci.

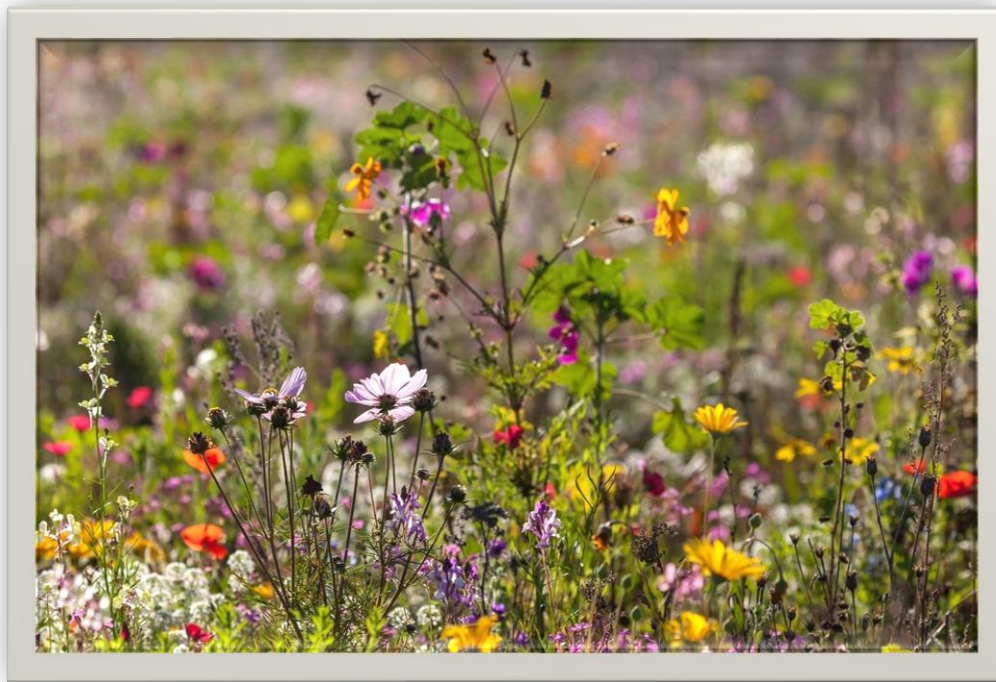
Philippe Tousignant

Mission

Depuis 1983, L'Arc-en-ciel poursuit la mission d'accompagner et de soutenir les personnes en quête de sens, en recherche de mieux-être et de ressourcement.

Plus précisément, nous souhaitons :

- ❖ Sensibiliser les gens à l'importance de la quête de sens et au bienfait de mieux se connaître pour prendre appui sur ses ressources intérieures et s'épanouir
- ❖ Favoriser l'apprentissage d'outils qui permettent le bien-être, la connaissance et l'estime de soi, la gestion du stress, la communication interpersonnelle, la confiance en soi et l'ouverture aux autres
- ❖ Offrir un lieu de ressourcement en nature qui favorise la présence à soi et le contact avec le vivant
- ❖ Accompagner des intervenants et des bénévoles qui vont à leur tour soutenir d'autres personnes
- ❖ Encourager le partage et l'entraide en constituant des groupes qui se soutiennent dans la recherche intérieure
- ❖ Stimuler la recherche personnelle et l'autonomie en encourageant chacun à faire ses propres expériences et à découvrir ses propres réponses.



Se retrouver, s'épanouir, s'entraider

Conseil d'administration

Le conseil d'administration de L'Arc-en-ciel est composé en 2025 de :

- 4 représentants des membres, soit Jocelyne Perron, Myriam Hurtubise, Marcel Cotte et Louise Michaud
- 1 représentante des animateurs et animatrices, soit Liliane Breault ;
- 2 gardiens de la mission de L'Arc-en-ciel, soit Julien Blackburn et Manon Lévesque ;
- La directrice du centre de Montréal, Katia Daudelin
- Le directeur du centre de Sutton, Philippe Tousignant

Au terme de l'année, les postes au conseil d'administration sont répartis comme suit :

- Président : Julien Blackburn
- Secrétaire : Louise Michaud
- Trésorière : Manon Lévesque
- Administrateurs : Liliane Breault, Jocelyne Perron, Myriam Hurtubise et Marcel Cotte

Les rencontres

Nous avons tenu 8 séances ordinaires, soit les 16 janvier, 20 février, 3 et 17 avril, 13 juin, 28 août, 20 octobre, 24 novembre et 2 séances extraordinaires, les 27 janvier et 7 février.

Lac-à-l'épaule

Comme nous en avons pris l'habitude pour mettre en commun le travail accompli par chacun des groupes de travail, nous donner un temps de réflexion sur les enjeux de l'heure et nous donner une direction commune pour l'année qui vient, nous nous sommes réunis du 25 au 27 mai 2025 à Sutton. « Nous », ce sont les membres du Conseil d'administration, du comité de gestion de Sutton et l'équipe des animatrices et animateurs, soit quatorze personnes au total engagées de différentes manières dans la mission de L'Arc-en-ciel.



Une partie de l'équipe réunie à Sutton lors du lac-à-l'épaule

Une pause-santé nous permet d'explorer le trajet du futur sentier des endeuillés.



Équipe 2025

Comme nous avons 2 centres de service avec des vocations complémentaires, certains membres de l'équipe œuvrent plus particulièrement à Montréal, d'autres à Sutton et plusieurs naviguent entre les deux sites. Certains ont fait de l'animation leur priorité tout en ayant également d'autres responsabilités. En bref, plusieurs d'entre nous sont très polyvalents !



Katia Daudelin, Julien Blackburn et Manon Lévesque veillent depuis de nombreuses années à l'orientation du centre

Montréal et Sutton

- **Katia Daudelin**, *codirection générale, direction Montréal*
- **Manon Lévesque**, *codirection générale*
- **Julien Blackburn**, *orientation et gestion*
- **Paul-Émil Provost**, *coordination des communications et de la promotion*
- **Josée Lévesque**, *comptabilité*
- **Marie-Thérèse Clermont**, *animation*

Équipe Sutton

- **Philippe Tousignant**, *direction Sutton*
- **Viviane Schwartz**, *responsable des groupes et accueil le week-end*
- **Marielle Dumas**, *responsable des séjours individuels et coordination des bénévoles*
- **Lise Robillard**, *accueil, responsable du bain libre*
- **Marcel Desjardins**, *soin des lieux et entretien*
- **Claudine Sauvadet**, *s'est jointe à l'équipe en décembre pour épauler avec Viviane*
- **Claude Desloges et Liliane Breault**, *bains de forêt*

À cette équipe s'ajoute, bien sûr, celle de la cuisine (**Annie Laurier, Jocelyne Perron, Sam Greenwood et Vanessa Beaudry**)... qui est toujours en mouvement !

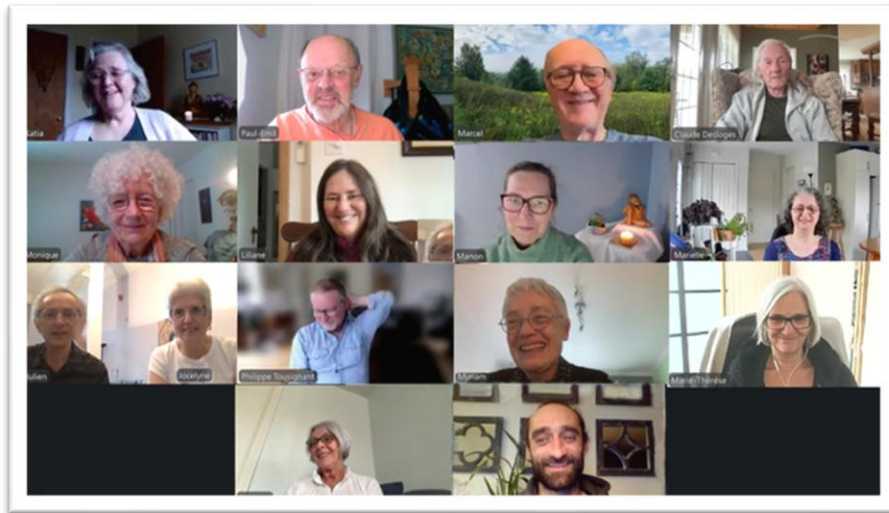
Par ailleurs, la direction peut toujours compter sur les conseils éclairés du **comité de gestion de Sutton** : **Manon Lévesque, Marielle Dumas, Claude Desloges, Rémi Turcotte et Paul-Émil Provost**.

Équipe d'animation

- **Katia Daudelin** : Retraites, groupes de soutien, Célébration du Solstice d'été
- **Manon Lévesque** : Retraites, groupes de soutien, quête de vision
- **Julien Blackburn** : Cercle de paroles d'hommes, Paroles d'hommes (fin de semaine), Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort, Cafés-partage sur le vieillissement et la mort, Rêver sous les arbres, retraites
- **Marie-Thérèse Clermont** : En marche vers soi-même, Mes rêves en vidéoconférence, Rêver sous les arbres, quête de vision
- **Marielle Dumas**, rencontres rêves (Sutton)
- **Suzanne Prévost**, Qigong cafés-partages et assistante à l'atelier Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort
- **Olivier Daudelin** : Cercle de paroles pour hommes, Paroles d'hommes (fin de semaine)
- **Liliane Breault** : Mes rêves en vidéoconférence, Tarò
- **Suzanne Slobodian et Isabelle Maltais** : Thé-rêves jusqu'en mai

Rencontres mensuelles

Pour nous tenir au courant du travail de chacun des comités, nous nous réunissons mensuellement en ligne (conseil d'administration, comité de gestion Sutton et animateurs). Dans l'ordre : Katia, Paul-Émil, Marcel, Claude, Monique, Liliane, Manon, Marielle, Julien, Jocelyne, Philippe, Myriam, Marie-Thérèse, Suzanne et Olivier. Louise Michaud du CA est absente.



Activités et services

Première activité de 2025

Zoom Nouvelle Année le 5 janvier : Pour que grandisse la lumière

Lors de cette rencontre, chacune des personnes présentes a pu se demander : en ce temps d'ombre, qu'est-ce que je peux offrir pour qu'il y ait un peu plus de lumière ? Quelle peut être ma part, si infime soit-elle, pour que la lumière grandisse autour de moi ? Comment pouvons-nous contribuer à la paix plutôt qu'à la division, à la joie plutôt qu'à la morosité ?

Et nous avons partagé sur ce thème tout en souhaitant que cette nouvelle année apporte la sérénité dans les cœurs troublés, la tranquillité dans les esprits agités et plus de joie tout autour de nous.



Les ateliers

- **Paroles d'hommes** week-end à Sutton : juin : 12 participants — octobre : 10 participants
- **Rêver sous les arbres** : 5 participations
- **Qigong** : 20 participations
- **Tarò** à Sutton (atelier de 3 heures) : 18 participations (août)
- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort** : 8 présences en février, 6 en septembre



Le groupe « Paroles d'hommes » à Sutton en juin 2025

Autres activités

Nous avons toujours le souci d'offrir des activités gratuites ou moyennant une contribution volontaire pour que le plus grand nombre puisse en bénéficier. Elles attirent toujours des inconditionnels qui reviennent régulièrement et de nouveaux participants. Voici les chiffres pour cette année.

- **Mes rêves en vidéoconférence** : 18 rencontres ont été offertes dans l'année pour un total de **85** participations
- **Méditation guidée en ligne et en présence**
Julien a poursuivi la méditation en ligne sur Facebook le lundi. La méditation du mercredi en présence à Montréal accueille toujours son petit groupe fidèle de participants.
- **Cercles de paroles d'hommes (en virtuel et en présence, en alternance)** : 47 présences étalées sur 8 rencontres
- **Cafés-partage sur le vieillissement et la mort** : Les 9 rencontres du café-partage ont totalisé **96** présences
- **Thé-rêves** : Le nombre de présences restant faible, malgré l'enthousiasme des 2 animatrices et l'importance que nous accordons à l'exploration des rêves, nous avons convenu d'un commun accord de cesser d'offrir les thés-rêves. L'activité s'est terminée en mai après la session d'hiver (11 présences en 5 rencontres).

Groupe long terme : En marche vers soi-même

Nous savons par expérience qu'il est long le chemin pour se connaître, s'accepter, s'aimer, tisser des liens authentiques et nourrissants, entrer en relation d'une façon saine et respectueuse des différences, long le chemin de la réconciliation avec notre histoire personnelle, notre vie telle qu'elle est. Long, peut-être, mais passionnant le chemin qui nous permet de déployer tout ce que nous portons en nous. C'est la raison pour laquelle nous proposons ce groupe qui s'étale sur 9 mois.

En marche vers soi-même

À l'automne 2024, le groupe n'avait pas pu être offert, le nombre de participants étant insuffisant. Les efforts déployés cette année pour qu'un groupe puisse se former ont porté des fruits et c'est avec 9 belles personnes qu'il a pu commencer en octobre 2025. Il se poursuit jusqu'en juin 2026.

Activités à Sutton



Les séjours individuels en 2025

Les séjours individuels comprennent : les séjours repos sans cuisinière, les séjours Découvertes et ressourcement, les séjours silence et les 5 séjours de célébration au fil des saisons.

Nous avons reçu 199 personnes en séjour individuel qui ont séjourné 456 nuitées, donc en moyenne 2,3 nuitées par personne/séjour.

Événements	Nombre de séjours	Nombre de personnes	Total de nuitées
Séjours Découvertes et ressourcement	6 prévus. Un a été annulé	30	74
Séjours silence	6	34	102
Séjours spéciaux	5	57	163
Séjour repos		68	127
Total des séjours		199	456

Le nombre de personnes a augmenté de 23,6 % comparé à 2024 et le nombre de nuitées a augmenté de 15 % passant de 396 à 456.

Nouveauté en 2025 : les séjours Découvertes et ressourcement

Comme l'achalandage diminuait dans les forfaits du mois de même que dans les ateliers de 2 jours et les retraites de 3 jours que nous proposons, nous avons imaginé une formule avec des ateliers plus courts (3 heures), des bains de forêt et des séances de Qigong ou de yoga.

Cela permettait d'explorer différents thèmes, de continuer d'utiliser les rêves et de faire profiter davantage de la forêt. De plus, il devenait ainsi possible pour les personnes de la région de participer à l'une ou plusieurs de ces activités, sans hébergement.

6 séjours ont été proposés, chaque fois, sous un thème différent avec la participation de plusieurs animatrices et animateurs de l'Arc-en-ciel. La réponse a été bonne, une moyenne de 6 personnes par séjour.



Le séjour Découvertes et ressourcement de septembre coïncidait avec l'équinoxe d'automne. Moments sacrés de présence à soi, de réflexion, d'échanges et de gratitude pour toute l'abondance que nous offre la nature.

Séjour silence

Nous avons offert 6 séjours silence en 2025 avec une augmentation de 42 % des nuitées et de 36 % des personnes participantes. Ces séjours sont toujours recherchés et appréciés.

Les séjours spéciaux ou thématiques

Nous sommes conscients que de nombreuses personnes sont seules pour vivre ces moments significatifs de l'année et peuvent se sentir isolées. Nous souhaitons offrir une alternative à la tournure commerciale que prennent beaucoup de célébrations et permettre des moments d'intériorité et de partage chaleureux. Plusieurs animateurs collaborent bénévolement lors de ces séjours pour offrir des activités rassembleuses et des rituels. Des bénévoles dévoués assurent aussi l'accueil et le confort des personnes présentes.

Dans ces séjours, on retrouve les séjours-célébration (Nouvel An, Saint-Valentin, Pâques, solstice d'été) et les vacances de rêve sous les étoiles filantes.

Nouvel An

Ce séjour fonctionne bien depuis 2012. On a rassemblé 17 participant.es de même que 4 bénévoles et 2 membres du personnel. Manger autour d'une même table au réveillon et partager le rituel crée une connivence et une atmosphère des plus joyeuses.

Saint-Valentin

La réponse a été limitée pour ce séjour. On se reprend l'année prochaine en repensant notre approche !

Pâques

Nous avons accueilli 12 personnes cette année. Un séjour tout en simplicité, quelques activités en lien avec le thème du renouveau, des méditations et un rituel de Pâques. Deux bénévoles et une travailleuse ont accompagné les participant.es.



Un beau week-end de Pâques où des liens se sont créés et où les rêves nous ont montré quoi laisser aller pour accueillir le renouveau dans nos vies !

Célébration du solstice d'été

Pour une 3e année, une activité pour les familles alliant conte, jeux et activités pour enfants, magie et rituel.



Dans la forêt enchantée de L'Arc-en-ciel, un beau moment de la célébration du solstice d'été. À la recherche d'indices pour résoudre l'énigme posée par le conte, les plus jeunes enfants couraient devant et tout le monde suivait à son rythme.

Quinze adultes, douze enfants et adolescentes, six bénévoles, sans compter le personnel de l'auberge, étaient réunis pour célébrer l'arrivée de l'été. Soleil et pluie, fraîcheur et chaleur se sont succédé pour rendre hommage aux éléments.

Merci à tous ceux et celles qui étaient avec nous pour ce moment joyeux de contact avec la nature... et de contact entre humains !

Les Perséides

Chaque année, ce séjour rassemble de 15 à 20 personnes pour 4 jours durant les vacances au mois d'août. Cette année, toutefois, le groupe était plus petit : nous avons reçu 9 personnes.

Merci aux personnes bénévoles qui rendent possibles ces nombreuses activités par leur présence et leur disponibilité.

Noël

Comme il est plus difficile de trouver une cuisinière, du personnel et des bénévoles disponibles pour les journées de Noël, nous avons choisi de renouer avec une ancienne pratique et de louer l'auberge 2 jours pour un groupe privé à Noël, d'autant plus que nous n'avions eu que 3 participant.es en 2024. Cette formule est gagnant-gagnant, car elle nous permet de louer les lieux pour l'équivalent d'environ 40 nuitées sans avoir à gérer l'événement, les inscriptions, etc.

Bilan des groupes en 2025

L'année 2025 fut très bien remplie, soit pratiquement tous les week-ends et également certaines périodes en semaine, principalement à l'été et l'automne. Ce qui nous a permis d'atteindre un nombre de nuitées supérieur à nos prévisions (1854 par rapport à 1700) atteignant ainsi le nombre de nuitées le plus élevé depuis 2020.

Le nombre total de nuitées occupées par les groupes a augmenté d'environ 12 % par rapport à l'année précédente, passant de 1625 en 2024 à 1854 en 2025.

Nombre de nuitées pour les réservations de groupe (incluant les animateurs)

Groupes de L'Arc-en-ciel	Nombre de personnes	Nombre de nuitées	Total de nuitées	Projections nuitées 2026
VDC 29	5	2	10	12
VDC 30	6	1	6	0
Rêver sous les arbres	7	5	35	50
En marche vers soi-même	5	2	10	18
Quête de vision	9	5	45	50
2 x groupes d'hommes	14 11	2 2	28 22	24 24
2 x Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort	10 9	3 3	30 27	24 24
Vivre le moment présent	5	3	15	0
Retraite août Retraite décembre	12 18	7 10	84 180	84 180
Grand Rassemblement	35	3	105	90
13 groupes de L'Arc-en-ciel	5 à 35	1 à 10 nuitées	597	11 groupes +/- 580 nuitées
25 groupes partenaires pour un total de 38 séjours (plus 2 annulations)	8 à 28	2 à 5 nuitées	1257	20 groupes 35 séjours +/- 1157 nuitées

TOTAL	Groupes de 5 à 35 personnes	1 à 10 nuitées par séjour	1854	+/- 1737 nuitées
--------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------	-------------------------



Groupe de l'atelier Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort (Sutton, septembre 2025)

Activités et services aux voyageurs

Chaque année, nous concevons des activités spécialement à l'intention des voyageurs (qui sont aussi nos membres) engagés à long terme dans une démarche de connaissance de soi, et ce, soit en présence, soit en mode virtuel. Elles ont pour but de les soutenir dans leur cheminement, de favoriser les échanges et la cohésion du groupe.

Rencontre d'une journée

- **En présence à Montréal le 4 mai** : 16 présences-sous le thème *Laisser la vie circuler librement*
- **En Zoom le 16 novembre** : 36 présences autour du thème *Passer du rêve à la réalité*

Retraites à Sutton

- Retraite d'été du 1er au 8 août : 10 participations sous le thème *Prendre refuge en soi-même*
- Retraite d'hiver du 9 au 19 décembre : 15 participants sous le thème *Passer du rêve à la réalité*

Retraite en ligne

Nous avons convenu que la retraite de mars se donnerait dorénavant de façon virtuelle pour faciliter la participation des membres.

Retraite du 7 au 11 mars : 15 participations sous le thème *Retrouver la plénitude*

Groupes de soutien

Les 5 groupes formés à l'automne 2024 se sont poursuivis jusqu'en mai 2025. À l'automne 2025, la majorité des participants souhaitent poursuivre la démarche. Nous avons donc continué en offrant cette année encore des rencontres en groupe de 6 ou 7 personnes, en présence ou en ligne. Les groupes se rencontrent avec une animatrice, mais les participants se rencontrent aussi entre eux de manière à créer l'intimité nécessaire à l'ouverture et à la confiance mutuelle.

Les cinq groupes constitués à l'automne 2025 poursuivent leurs rencontres jusqu'en mai 2026. Au total, 33 personnes participent à ces groupes.

L'assemblée générale annuelle s'est tenue en mode virtuel le 24 avril (36 membres étaient présents)

Rassemblement des voyageurs et voyageuses de la conscience

Chaque année, la fin de semaine de la fête du Travail convie les voyageurs et voyageuses à un rassemblement pour nourrir le sentiment d'appartenance et nous soutenir dans cette démarche commune qui nous invite à dépasser l'individualisme pour développer la confiance, la coopération, la conscience de groupe et le désintéressement. Du 29 août au 1er septembre, nous étions 36 voyageurs et voyageuses réunis pour cette fin de semaine à Sutton sur le thème ***Voir l'infini dans chaque moment.***

Bénévolat

Année après année, nous pouvons toujours compter sur la fidélité des bénévoles de L'Arc-en-ciel pour contribuer à la poursuite de notre mission. Plusieurs des tâches nécessaires au bon fonctionnement du centre ont été réalisées, cette année encore, par des bénévoles. Nous sommes toujours émerveillés et remplis de gratitude pour tout ce qui est accompli.

Nous voulons souligner l'apport des bénévoles dans les tâches reliées :

- Aux communications et à la promotion (publications Facebook, mises à jour du site web, création d'affiches, infolettres, etc.)
- À certains dossiers administratifs, tels que les assurances
- À l'animation des activités gratuites
- Au soin des lieux, des plantes, à l'entretien des sentiers et du terrain à Sutton
- À l'accueil et au confort des hôtes de l'auberge et à la cuisine
- Au suivi des prêts et des dons
- À la mise à jour de la base de données
- À la logistique des ateliers et des retraites
- Et plus encore...

C'est sans parler de toutes les personnes engagées dans les différents comités qui réfléchissent et mettent leurs idées dans la matière.

Nombreuses sont les personnes qui s'impliquent à L'Arc-en-ciel de mille et une façons, autant avec leur cœur qu'avec leurs bras. Nous les remercions de tout cœur du soutien indispensable qu'ils apportent ainsi à l'organisme.



Bénévolat à Sutton

Nous reconnaissons, année après année, l'importance des bénévoles et leur incroyable contribution. Cette année, 66 personnes ont offert de leur temps, allant d'une journée à plus de 100 jours pour certaines. On peut estimer cet apport à environ 880 jours, ce qui représente 3 à 4 postes à temps plein. Et le temps donné bénévolement par les travailleurs et travailleuses, difficile à estimer, n'est pas calculé...

**880 jours de bénévolat à Sutton,
soit l'équivalent de 3 à 4 postes à
temps plein, c'est impressionnant !**

Médit-actions

Les médit-actions du printemps et de l'automne rassemblent 7 à 12 personnes pour des travaux extérieurs (patio, sentiers, ponts, coupe de bois...).

Nous avons profité d'un temps plus tranquille en janvier pour réunir 8 personnes durant 3 jours, permettant d'effectuer plein de tâches qu'on ne peut faire quand il y a des clients dans l'auberge.

Les personnes présentes méditent et mangent ensemble. Une expérience agréable et ressourçante.

Cette année, nous avons commencé à envoyer une carte d'anniversaire à chaque personne qui a offert de son temps. Un geste simple, mais qui témoigne de notre reconnaissance.

Merci à toutes les personnes dévouées qui ont généreusement offert de leur temps.



En 2026, nous souhaitons organiser 2 médit-actions pour des travaux à l'intérieur avec au moins 12 personnes (janvier et juin).

Plan d'action et réalisations

Lors de la planification de l'année 2025, nous avons convenu de mettre l'accent sur 5 points principaux :

1. L'équipe d'animation avec l'objectif de *retrouver la confiance qu'on peut rejoindre les gens*

Dans les dernières années, la fréquentation de nos ateliers avait baissé et la confiance s'était émoussée. Cela nous a amenés à réfléchir à ce que chacun voulait offrir et à nous repositionner clairement sur notre intention de poursuivre notre offre d'animation tout en acceptant de renoncer à certaines activités. Nous avons aussi constaté que nous avons besoin de revoir notre façon de communiquer. Ce qui nous amène au volet promotion.

2. La promotion avec l'objectif de *mettre en place de nouvelles stratégies pour rejoindre les gens qui ont besoin de nos services*

En 2025, nous avons amorcé une transformation de notre manière de communiquer. Nous nous sommes appuyés sur l'expertise d'une firme de communication externe, spécialisée en

entrepreneuriat et en développement d'offres sur le web (*Communication Futée*), afin d'affiner nos messages et notre façon de nous adresser à celles et ceux que nous souhaitons rejoindre. Les animateurs ont été rencontrés et soutenus dans leurs actions promotionnelles, afin de rendre nos démarches plus cohérentes et alignées.

Peu à peu, nos communications se sont incarnées. À travers des vidéos, des partages sur Facebook et des retours après les ateliers, nous avons choisi de faire circuler le vécu et de donner à voir l'expérience telle qu'elle se vit à L'Arc-en-ciel — une manière simple de créer un lien plus humain et plus vivant avec notre communauté.

Nous avons commencé la refonte de notre site web en avril 2025. Bien que le processus soit exigeant, il s'inscrit dans une intention claire : offrir un espace plus simple, plus cohérent et plus accueillant, où les réservations et les paiements pourront se faire directement en ligne.

Nous constatons déjà les effets de ces transformations. Et nous croyons que leur portée devrait se déployer encore davantage au cours de l'année 2026, tant dans notre capacité à rejoindre que dans la qualité du lien que nous tissons avec notre communauté.

3. La fréquentation de l'auberge à Sutton avec l'objectif bien concret *d'augmenter le nombre de nuitées*

La nuitée demeure la principale source de revenus à Sutton qui propose de l'hébergement (et aussi du bain libre, et des activités de ressourcement). C'est l'élément sur lequel nous mettons l'accent pour améliorer la rentabilité de l'auberge. En 2025, l'équipe a fait tout un travail ! Pour les séjours individuels, le nombre de nuitées a augmenté de 15 %, passant de 396 à 456 ; pour les groupes, le nombre total de nuitées occupées a augmenté d'environ 12 % par rapport à l'année précédente passant de 1625 à 1854. L'action combinée de l'augmentation des nuitées et de la continuité dans le contrôle des coûts ont permis un équilibre entre les coûts et les revenus à Sutton en 2025.

Perspectives 2026 pour les groupes :

Nous prévoyons encore une bonne année 2026 pour les groupes, soit probablement près de 1800 nuitées. Nous avons conservé les mêmes tarifs avec l'objectif de maximiser la participation à chaque événement. Nous espérons ainsi favoriser les inscriptions, autant pour les séjours des groupes de L'Arc-en-ciel que pour les autres groupes qui fréquentent le centre. Nous sommes heureux de constater que plusieurs des groupes qui s'annoncent en 2026 sont des habitués, que certains groupes plus nouveaux passent de 2 à 3 week-ends et pensent se lancer dans des retraites plus longues, ce qui augure bien à moyen terme.

4. Le financement avec l'objectif de *viser l'équilibre budgétaire*

En 2025, l'équipe s'est mobilisée avec détermination pour tendre vers un meilleur équilibre entre les revenus et les dépenses.

À Sutton, les efforts soutenus pour augmenter le nombre de nuitées et circonscrire les dépenses ont permis de se rapprocher concrètement de l'équilibre budgétaire.

À Montréal, une gestion rigoureuse a conduit à une réduction des dépenses, tout en favorisant une hausse des revenus liés aux activités d'animation.

Une réflexion sur notre manière de penser les finances de l'organisme est amorcée. Il est convenu d'inclure dans nos perspectives l'inclusion de profit suffisant pouvant être réinjecté dans les projets et entretien des lieux. C'est dans cette optique que le sentier des endeuillés est pensé, nous espérons qu'il générera suffisamment de revenu (contribution volontaire, dons) pour alléger le fardeau d'entretien du terrain et des sentiers à Sutton.

Ces efforts conjugués ont permis de créer une année qui se termine avec un léger bénéfice.

Pour l'année 2026, nous comptons poursuivre les efforts amorcés depuis plusieurs années et nos prévisions budgétaires annoncent un léger bénéfice.

5. La vie communautaire avec l'objectif de *développer les échanges et le partenariat avec la communauté et les membres*

L'année 2025 a été marquée par une importante réorientation des actions du Comité Vie communautaire. À la suite de notre participation à diverses activités du RACOR, il est apparu clairement que les intervenants constituent le public le plus directement interpellé par notre mission et notre offre de services. Cette prise de conscience a orienté l'ensemble de nos priorités pour l'année.

Actions réalisées

Afin d'accroître notre visibilité et de renforcer nos liens avec nos partenaires, principalement les groupes membres du RACOR à Montréal, plusieurs actions ont été menées.

- Rédaction d'un texte publié dans la revue papier soulignant les 40 ans du RACOR. Ce document a été diffusé auprès des membres, des bailleurs de fonds, ainsi que des organismes partenaires sollicités par le RACOR.
- Production d'une capsule vidéo de témoignage mettant en valeur l'expérience vécue, les apprentissages réalisés, les bienfaits personnels et professionnels liés à la participation aux activités de ressourcement et la fréquentation des lieux à Montréal et à Sutton.
- Participation à un projet de recherche sur la participation citoyenne.
- Présence à divers déjeuners-causeries dans une optique de réseautage.
- Participation à l'événement : *Les Grands Rendez-vous en santé mentale*.

Par ailleurs, certaines de nos actions ont rejoint les objectifs d'autres comités de l'Arc-en-ciel. À ce titre, nous avons apporté notre soutien à la journée porte ouverte de Sutton ainsi qu'aux efforts de réseautage et de promotion auprès de la communauté locale.

Porte ouverte à Sutton

Malgré le fait que L'Arc-en-ciel soit installé à Sutton depuis des décennies, nous avons constaté que, tout en connaissant notre existence, peu de gens de la région étaient vraiment au courant de ce que nous offrons. C'est ce qui nous a donné l'idée d'organiser une journée *porte ouverte* destinée particulièrement à la communauté de Sutton et des environs.

C'est le **dimanche 1er juin 2025** qu'elle s'est tenue. Cette activité s'inscrivait dans le cadre de notre objectif de créer des liens avec la communauté des environs. Dans une atmosphère chaleureuse et joyeuse malgré le vent et la pluie, vingt-cinq personnes ont participé aux activités proposées : bain de forêt, exploration d'un symbole de rêve, tarot géant dans la pinède, etc. Elles ont pu ainsi découvrir les couleurs de L'Arc-en-ciel et avoir une meilleure idée des services que nous offrons. À refaire !



Tout est en place sous le chapiteau, on attend la visite !

Retombées et constats

Les actions réalisées en 2025 ont permis d'améliorer de façon notable la visibilité et la reconnaissance de notre offre particulière de services et notre mission, tant au sein du RACOR, qu'auprès de ses membres.

À Sutton également, la population se montre désormais plus sensibilisée à notre mission.

De plus, la révision de notre accréditation à titre d'OSBL auprès de la Ville de Sutton nous donne accès à de nouveaux outils favorisant la promotion de nos activités et une meilleure intégration dans le milieu.

Perspectives pour 2026

En 2026, le Comité poursuivra ses efforts afin de maintenir et renforcer les échanges avec ses partenaires de Montréal et de Sutton. Une attention particulière sera également portée à l'amélioration de la communication avec nos propres membres, dans un esprit de continuité.

L'Arc-en-ciel demeure un organisme en constante évolution, porté par une énergie toujours bien vivante et un engagement constamment renouvelé envers sa mission.

D'autres aspects de la vie communautaire

Le bénévolat

En 2024, un gros travail de coordination du travail des bénévoles avait été fait. La structure de coordination mise en place fonctionne bien et les bénévoles sont au rendez-vous, comme nous en avons parlé plus haut. Un grand merci aux bénévoles, mais aussi à Marielle qui coordonne leurs actions et veille à leur bien-être.

Les membres

Lors du lac-à-l'épaule de mai 2025, un comité sur le membership a été formé. Il a tenu plusieurs rencontres afin de réfléchir aux tenants et aboutissants pour l'Arc-en-ciel de modifier le processus d'adhésion afin de faciliter l'accueil de nouveaux membres. Le comité a présenté un document synthèse de ses travaux aux membres du conseil d'administration en novembre. Cette réflexion se poursuit et nous projetons de la partager avec nos membres lors d'une assemblée générale en 2026.

Bains de Forêt



En 2025, le **Comité Bain de Forêt** a poursuivi sa réflexion à savoir comment déployer une offre d'activités et de services mettant en valeur le potentiel de notre belle forêt, afin de répondre aux besoins des personnes en quête de sens, de mieux-être et de ressourcement. La notion de Bain de forêt s'est élargie pour mieux représenter la diversité des expériences que peut offrir notre site afin de favoriser ce contact intime et profond avec soi, et avec tout ce qui nous entoure.

Les actions suivantes ont été réalisées

1. Promotion

- Site web : La page Bain de Forêt de notre site web a été reformulée pour refléter cette vision élargie. Il a également été proposé que la page d'accueil du nouveau site en construction mette davantage de l'avant le rôle de la forêt.
- Facebook : La chronique mensuelle *Un arbre m'a dit* » a pris forme à la fin de l'année 2025. La première parution a eu lieu en janvier 2026.
- Portes ouvertes 2025 : Un aperçu de l'atelier Taro et d'une marche guidée de type Bain de forêt a été offert en version condensée d'une heure. Ces activités ont suscité de l'enthousiasme et rejoint environ 13 participants, malgré un temps maussade.
- Organismes dans la région : Une marche guidée Bain de Forêt a été offerte à deux organismes, la maison de soins palliatifs *Au Diapason* et le *Mouvement Albatros*, section Montréal.

Par ailleurs, Sutton est une communauté active où plusieurs personnes partagent des valeurs qui sont aussi les nôtres. Nous sommes toujours à l'affût de possibilité de réseautage et d'échanges avec cette communauté.

2. Activités mises en place

Marches Bain de Forêt

Des marches Bain de forêt ont été intégrées à chacun des séjours Découvertes et ressourcement. De nouvelles marches ont été aussi ajoutées pour en offrir une par mois.

Sentiers des endeuillés

Le comité collabore à la concrétisation du projet et a commencé à identifier le tracé du sentier en vue de son ouverture en mai 2026.

Aménagement d'un espace naturel à caractère plus anthropique

Un espace plus dégagé, facilement praticable et convivial pour les personnes à mobilité plus restreintes, ou encore moins à l'aise de s'aventurer en forêt est en cours d'aménagement.

3. Perspectives pour 2026

Différentes pistes ont été explorées et sont encore à l'état de remue-méninges. Cette réflexion sera à poursuivre en 2026, en collaboration élargie, de façon à tenir compte, entre autres, de l'offre actuelle, de la disponibilité de l'espace dans l'auberge, dans le pavillon et sur le terrain.

Parmi les idées qui ont émergé : *parcours connaissance des arbres, fin de semaine FORÊT ou Tarot, Rêve et Bain de forêt, parcours axé sur les 4 éléments ou 4 directions, etc.* Les idées ne manquent pas !

L'Arc-en-ciel-Sutton, accueillant en toutes saisons



PERSPECTIVES 2026

L'objectif général que nous nous sommes donné : **Nourrir notre feu et l'offrir**

Voici les enjeux sur lesquels nous avons choisi de nous pencher particulièrement cette année ainsi que l'objectif pour chacun d'eux :

2026	Pérennité de la mission	Structure organisationnelle à Sutton	Rayonnement	Ressources humaines	Pérennité du membership
Objectif annuel :	Mettre en place des mesures pour garder vivante la mission de l'organisme	Revoir et optimiser la structure pour soutenir la mission	Poursuivre et consolider le rayonnement dans la communauté	Préciser l'équipe dont nous avons besoin pour la suite et comment en prendre soin	Revoir le processus d'adhésion



L'Arc-en-ciel à Montréal

10780, rue Laverdure, Montréal, QC H3L 2L9

montreal@larcenciel.org

514 335-0948



Centre de ressourcement à Sutton

567, chemin McCullough, Sutton, QC J0E 2K0

sutton@larcenciel.org

450 538-0333

