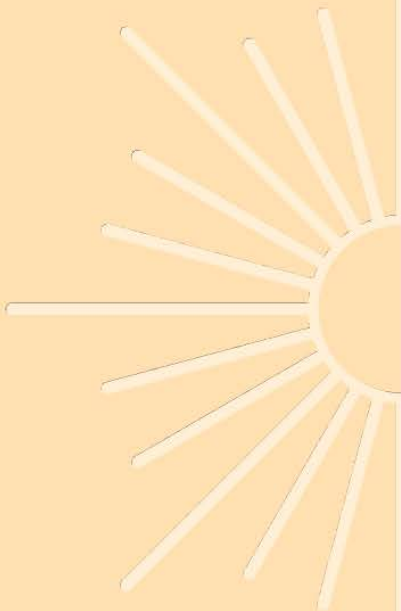


Rapport d'activités 2022



CENTRE
Univers Soi⁺



Centre Univers Soi - Mot de la présidente



C'est avec beaucoup de plaisir que je vous présente le rapport d'activités du Centre Univers Soi pour l'année 2022.

La création du Centre a été un appel que j'ai ressenti il y a plusieurs années, mais ce n'est qu'en 2020 que le tout s'est mis en place.

Je rêvais d'un Centre multi disciplinaire, c'est-à-dire un centre où plusieurs approches allaient mettre leurs connaissances et leurs expériences en commun pour venir créer de nouveaux modes d'intervention auprès des gens. J'y crois encore et je suis convaincue qu'on s'en approche chaque jour!

Cette deuxième année a été plutôt active. Le Centre avait encore plusieurs outils à mettre en place afin de réaliser sa mission dans des espaces qui lui conviennent, avec les bonnes personnes et toutes les ressources dont le Centre avait besoin pour mener à bien sa mission.

Il a donc été priorisé de s'installer dans un local dans le quartier St-Sacrement. Ce local a été une belle opportunité pour mettre en place des activités nouvelles et innovantes afin de répondre aux besoins de la clientèle. Nous avons enfin un endroit qui nous ressemble et nous rassemble.

Une deuxième priorité a été la conception et développement du site web. Un travail colossal dont je suis très fière. J'en profite pour remercier particulièrement Marianne Plourde, Kaylynne Johnson, Sylvie Beaulieu et Marie-Claude Garon qui ont fait de ce site un outil incroyable, bien au-delà de mes attentes.

Le programme de formation du Centre a aussi vu le jour après de longues heures à en faire la conception et le contenu. Encore une fois, je tiens à remercier Sylvie Beaulieu et Marie-Claude Garon qui ont permis à ce parcours transformationnel unique d'exister et d'impacter positivement la vie des gens.

Ces investissements ont été nécessaires, mais ont eu des répercussions importantes sur les ressources financières du Centre. Cette deuxième année s'est donc terminée avec un déficit. Maintenant que les outils sont en place, il nous reste qu'à en faire bénéficier le Centre, les membres et les clients.

Je continue de rêver et de croire que le Centre va soutenir les personnes en quête de sens et de mieux-être dans les années à venir. Il y a encore tellement à faire et à offrir à toutes les personnes désireuses de se transformer.

C'est le cœur rempli d'amour, de gratitude et de joie que je choisis de continuer le développement de ce merveilleux Centre, pour le plus grand bien de tous!

Tous ensemble!

Lily Morin

Centre Univers Soi – 2022 en bref!

L'année 2022 a été un moment pour mettre en place certains services et outils dont le Centre avait grandement besoin afin d'honorer sa mission.

Tout d'abord, il y a eu l'embauche d'une ressource qui a pris en charge les communications, les réseaux sociaux et la mise en service du site web. Ce n'était pas une mince tâche et Marianne Plourde a su relever le défi avec une main de maître.

Le développement et la mise en ligne du site web a été une tâche colossale. Plusieurs personnes ont dû mettre la main à la pâte pour réaliser ce projet. Le site web est maintenant complété et accessible à tous.

Le Centre a eu rapidement besoin d'avoir un pied à terre. Un local a été loué dans une clinique d'acupuncture de l'édifice Samuel-Holland. Le Centre pouvait donc mettre en place des activités tous les mois. Nos classiques randonnées pédestres du samedi matin dans les parcs de la ville de Québec et des alentours, ainsi que les activités de yoga en plein air durant l'été ont été populaires en 2022.

Enfin, il y a eu le lancement du programme transformationnel, « Les nuances du JE ». Les modules « Les jeux du JE » et « Les histoires du JE » ont commencé à être transmis aux participants. Les autres modules du parcours continuent de se développer. Le cœur du Centre est maintenant actif!

Voici maintenant les faits saillants de ce qui s'est passé au Centre en 2022 :

- Près de 30 ateliers, conférences et 60 cours hebdomadaires;
- Cinq séances de formations « Les nuances du JE »;
- Dix cours de yoga, Feldenkrais et Essentrics en plein air;
- Une quarantaine de randonnées pédestres dans les parcs de la région;
- La présentation d'une dizaine d'intervenants mieux-être sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram et dans l'infolettre;
- Près de 10 « Facebook live »;
- Une journée portes ouvertes et un kiosque dans un marché public à Cap-Rouge.

Le Centre a terminé l'année 2022 avec 31 membres. Nous avons aussi atteint plus de 800 abonnés sur Facebook, plus de 300 abonnés se sont inscrits à l'infolettre du Centre et plus de 50 abonnés nous suivent sur Instagram. Nous avons tout récemment mis en ligne notre page Google.

Près de 25 bénévoles ont contribué au soutien et au développement du Centre au cours de la dernière année. Sans eux, le Centre ne pourrait tout simplement pas exister!

C'est ainsi que s'est déroulée la deuxième année d'opération du Centre Univers Soi.

Nous tenons à remercier grandement tous ceux et celles qui ont contribué à faire de cette année 2022, une année réussie à tous points de vue! Chaque effort et engagement aura permis de réaliser tout ce qui s'est fait cette année au Centre Univers Soi. Mission accomplie!

Centre Univers Soi – Vers demain...

Le *Centre Univers Soi* est un organisme à but non lucratif. Il se veut un centre intégré pour le développement personnel, santé et mieux-être.

Le *Centre Univers Soi* a comme mission d'accompagner les personnes en quête de sens et de mieux-être dans leur cheminement personnel en valorisant la dimension humaine pour le plus grand bien de tous.

Les valeurs du Centre sont l'écoute, l'amour, l'humilité, l'engagement, la reconnaissance, la conscience et la communauté.

Le Centre œuvre dans la prévention et la conscientisation de la santé mentale, physique, émotionnelle et énergétique afin de réduire les problèmes de dépression, de stress, de sommeil, les problèmes relationnels, la lourdeur des « patterns » et des croyances limitantes, la transformation des habitudes, la gestion des émotions, etc.

Il offre de se libérer des fardeaux que la vie a mis dans notre sac à dos, tout en permettant de s'ouvrir aux possibilités d'une vie différente qu'on choisit consciemment de vivre et d'une reconnexion à soi qui soit saine et expansive.

Il permet de redonner un sens à la vie tout en permettant un meilleur équilibre. Il offre une façon de le faire qui soit harmonieuse et respectueuse du rythme de chacun, en accompagnement individuel ou de groupe.

Le Centre vous invite donc à utiliser votre meilleur outil, votre corps. C'est tout un apprentissage de reprendre contact avec chacune des parties de notre corps. Et du coup, il redonne la maîtrise de sa vie.

Le Centre Univers Soi souhaite être reconnu pour être un endroit où les gens pourront se déposer, en toute sécurité, dans leur authenticité la plus complète.

Au final, le Centre Univers Soi veut devenir un leader dans le domaine du développement personnel, de la santé et du mieux-être au Québec en offrant des produits et des services uniques et innovants qui répondent aux besoins de la clientèle.



Centre Univers Soi - Son nom et son image

Le *Centre Univers Soi* porte plusieurs symboliques.

En voici quelques-unes:

Centre : le mot centre fait référence à un lieu dédié à une activité particulière. Le centre est le point milieu et il fait référence à revenir en son centre, cet espace d'équilibre en soi.

Univers : l'Univers représente l'ensemble de tout ce qui existe et de tous les possibles. Il se décline en deux parties : « uni » pour uni à soi, uni aux autres, uni au Tout. « Vers » pour aller vers soi, aller vers l'autre.

Soi : le « s » fait référence au 8, ce lien entre le Ciel et la Terre. Le « o » dans sa symbolique représente l'éternité, un cercle qui n'a pas de fin, l'union du yin et du yang. Et le « i » représente l'individu.

Le **cercle** dans sa symbolique représente l'Univers, l'infiniment grand, symbole de la vie et d'une approche holistique. C'est aussi le symbole de l'infini, de la divinité, de l'harmonie, du naturel et de la perfection.



Le **soleil** par son rayonnement évoque le déploiement, l'expansion, l'énergie.

Le **chemin** symbolise le cheminement de la personne, sa route vers un état de mieux-être. L'équilibre est évoqué par la forme circulaire - équilibre entre la terre et le ciel.

Les **étoiles** percent la nuit et brillent dans l'obscurité. Les étoiles sont un signe d'espoir qui permet à ceux qui cherchent de trouver leur chemin.

L'**étoile centrale** du soleil représente l'humain au cœur du processus. L'étoile supérieure représente son ascension vers un état de bien-être et d'autonomie.

Au global, le *Centre Univers Soi* offre de cheminer en pleine conscience vers cet état supérieur de soi-même, être infini et illimité!

Centre Univers Soi - Sa gouvernance

La gouvernance du Centre repose sur un conseil d'administration (CA) qui s'est donné comme mandat d'assurer le développement du Centre et de veiller à ce que la mission, la vision et les valeurs soient respectées et partagées. Les membres du conseil forment aussi l'équipe de coordination et se réunissent régulièrement afin de se partager les différentes tâches à accomplir et échanger sur les différents dossiers.

Noms des administrateurs

Le conseil d'administration actif en 2022 était constitué de sept personnes.

- Lily Morin, présidente
- Sylvie Beaulieu, vice-présidente
- Jacques Bélanger, trésorier
- Christophe Gagné, secrétaire
- Julie Allaire, administratrice
- Danielle Durand, administratrice
- Patricia Poulin, administratrice



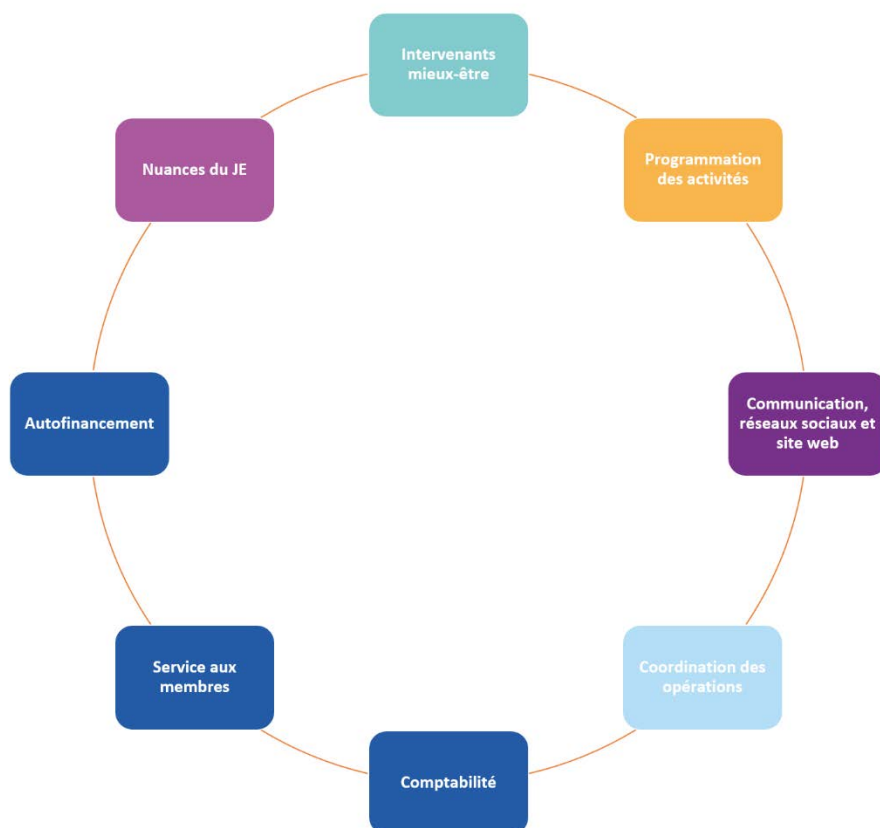
Centre Univers Soi - Sa structure

Le Centre utilise une formule de gestion basée sur la collaboration et l'échange. Même si cette formule n'est pas encore très répandue, le Centre a le goût d'y consacrer temps et effort. Le Centre croit que l'avenir appartient à ceux qui sauront s'adapter aux nouvelles réalités et créer un espace où toutes les personnes se sentiront respectées et valorisées.

Pour ce faire, le Centre a un organigramme circulaire où chacun est responsable d'un secteur d'activités. Tous doivent collaborer les uns avec les autres, dans le plaisir, la bienveillance et le respect des idées et des différences. C'est tout un défi, mais le Centre y croit profondément. Tous adhèrent avec joie à ce nouveau concept!

L'organigramme du *Centre Univers Soi* ressemblera à l'image ci-dessous lorsque tous les services seront en fonction. Depuis décembre 2021, seulement quelques secteurs sont actifs, comme la programmation, la comptabilité, les communications et réseaux sociaux.

Organigramme opérationnel du Centre Univers Soi



Centre Univers Soi - Sa conscience durable et humaniste

Le *Centre Univers Soi* contribue au développement d'une conscience durable et humaniste. En ce sens, il veut non seulement mettre de l'avant des programmes d'accompagnement et des services répondant aux besoins des divers usagers, mais ses actions visent également à outiller ces personnes afin qu'elles deviennent autonomes et maîtres de leur destinée.

Une conscience durable est une conscience qui contribue à l'évolution de l'humanité et à son éveil, se connecte à son essence véritable d'être et cherche à développer son plein potentiel.

Une conscience humaniste reconnaît que chaque être humain dispose de toutes les ressources nécessaires pour rayonner la joie, la liberté, l'amour, la lumière et devenir maître de sa destinée.

Pour que cette conscience soit durable, elle doit accepter la dualité en soi et autour de soi, de naviguer dans le chaos, de se libérer des poids qu'elle traîne, de transcender les blessures émotionnelles et les croyances limitantes, de donner un sens à la vie, de reconnaître la voix de l'ego et celle de l'âme pour que s'amorce un processus de transformation durable.

Une conscience durable et humaniste aura un impact important sur notre propre vie, notre travail, nos relations, nos familles et tout ce qui nous entoure. C'est une merveilleuse façon de rayonner!

Et comme le disait Gandhi :

« Soyons ce changement que nous voulons voir dans le monde ».

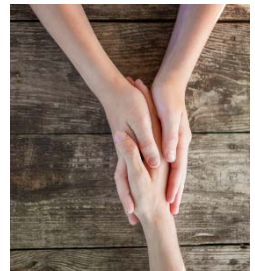
Centre Univers Soi - Ses ambitions

La vision du *Centre Univers Soi* pour l'année 2023 est d'offrir un espace d'interaction et de ressourcement dans un climat de bienveillance à tous ceux qui recherchent un équilibre dans leur vie.

Pour 2023, le Centre poursuivra son développement et augmentera sa visibilité. Pour ce faire, il maintiendra les activités déjà en place, en plus de finaliser la mise en place de ses services.

Trois grands axes seront priorisés pour l'année en cours :

- 1- Le Centre a mis en service son parcours transformationnel « Les nuances du JE ». Cette première présentation a dépassé les attentes prévues. En 2023, les modules « Les histoires du JE » et « Le petit JE » seront à l'horaire pour une première fois. Tout en continuant les enseignements des modules, il est prévu de continuer de développer les autres modules. Ce parcours est un voyage au cœur de soi-m' aime. C'est une belle opportunité de délester ce qui ne convient plus pour définir de nouvelles avenues qui seront plus en harmonie avec l'être extraordinaire qui sommeille en chacun de nous.
- 2- Le Centre consolidera la mise en place de l'équipe d'intervenant mieux-être. Cette équipe multidisciplinaire sera plus qu'un regroupement de personnes. Elle vise à intégrer les services des uns avec les autres en créant des maillages entre les intervenants ou en créant une complémentarité entre eux. L'objectif étant de mettre le bien-être du client et son processus de transformation au cœur de nos actions.
- 3- Les membres du Centre Univers Soi seront à l'honneur en 2023. Il y a des nouveautés qui sont offertes aux membres afin de leur permettre de se rencontrer, se connaître, échanger et se soutenir. Ils sont à la fois des personnes qui contribuent au développement du Centre tout en permettant à celui-ci d'honorer sa mission. C'est tout en leur honneur qu'ils soient là, pour eux et pour tous!



Seul, on va plus vite, ensemble on va plus loin!

Centre Univers Soi – États financiers

Centre Univers Soi

État des résultats

Pour la période du 1er janvier au 31 décembre 2022

	2022	2021
Revenus		
Cartes de membre	900 \$	2 200 \$
Revenus d'activités / ateliers	6 051 \$	6 768 \$
Revenus parcours de formation	2 100 \$	-
Dons et contributions	6 910 \$	5 546 \$
Plan de visibilité et location local	1 185 \$	-
Subventions	22 849 \$	-
	39 995 \$	14 514 \$
Total revenus	39 995 \$	14 514 \$
Dépenses		
Salaires et avantages sociaux	33 403 \$	-
Publicité / réseaux sociaux / site web	5 764 \$	3 761 \$
Papeterie et frais de bureau	573 \$	697 \$
Formation	572 \$	-
Assurances	545 \$	-
Loyer	6 900 \$	136 \$
Honoraires des formateurs	2 325 \$	520 \$
	50 082 \$	5 114 \$
Sous-total dépenses	50 082 \$	5 114 \$
	(10 087 \$)	9 400 \$
Surplus (déficit)	(10 087 \$)	9 400 \$

Centre Univers Soi – États financiers

Centre Univers Soi Bilan Au 31 décembre 2022

	2022	2021
Actif		
Encaisse	1 694 \$	9 814 \$
Comptes à recevoir	<u>3 300 \$</u>	<u>-</u>
Total de l'actif	<u>4 994 \$</u>	<u>9 814 \$</u>
Passif et actifs nets		
Passif		
Fonds de soutien financier	674 \$	414 \$
Comptes à payer	3 907 \$	-
Revenus perçus d'avance	<u>1 100 \$</u>	<u>-</u>
Total passif	5 681 \$	414 \$
Actifs nets non affectés	<u>(687 \$)</u>	<u>9 400 \$</u>
Total passif et actifs nets	<u>4 994 \$</u>	<u>9 814 \$</u>



Danielle Durand, administratrice



Jacques Bélanger, trésorier