

Quel que soit leur âge, pour
ces vies à reconstruire, vous
ferez la différence !

Devenez ambassadrice et ambassadeur de La Traversée !



Vous vous êtes engagé-e dans le **Bromont Ultra 2026** pour soutenir La Traversée ? **Bravo !** En relevant ce défi, vous ne portez pas seulement un dossard : vous portez aussi un message d'espoir et de solidarité envers les personnes victimes de violence sexuelle. Votre implication est précieuse, et chaque don que vous récolterez contribuera directement à offrir des services essentiels.

Ce guide est conçu pour vous aider à maximiser votre collecte de fonds en vous donnant des conseils pratiques et des outils concrets.

Prêt-e à passer à l'action ? **1 007 fois merci** pour votre engagement !

Informer

En partageant des faits réels et en expliquant l'impact de La Traversée, vous capterez plus facilement l'attention de votre entourage et les inciterez à donner. Pour ce faire :

- Expliquez l'impact concret de La Traversée sur les personnes victimes et leurs proches.
- Partagez votre motivation à participer et, si vous souhaitez en faire un, annoncez votre propre don.
- Utilisez des témoignages de personnes aidées par La Traversée (disponibles sur notre site web ou dans ce document).



Solliciter

Souvent, si les gens ne donnent pas, c'est simplement parce qu'ils n'y pensent pas ou qu'on ne le leur a pas demandé. Voici quelques conseils pour solliciter efficacement des dons :

- Créez et personnalisez votre page de collecte sur la plate-forme en ligne du Bromont Ultra.
- Démarrez avec votre réseau proche (famille, ami-es, collègues).
- Pensez à élargir votre sollicitation (voisins, coiffeur, notaire, comptable, agent immobilier...)
- Demandez à votre employeur ou un partenaire de doubler les dons.
- Personnalisez vos messages : expliquez pourquoi cette cause vous tient à cœur.
- Relancez : un rappel amical peut faire toute la différence.
- Répondez aux questions et assurez un suivi pour garder le lien avec les donatrices et les donateurs potentiels.
- Facilitez le don en incluant toujours le lien direct vers votre page de collecte.

Remercier

- La Traversée enverra un message de remerciement à chaque donatrice et donateur par le biais de la plate-forme du Bromont Ultra. Toutefois, nous vous encourageons à les remercier personnellement : un message ou un appel personnalisé renforcera leur engagement et pourrait les inciter à renouveler leur soutien à l'avenir.
- Si une personne hésite ou refuse de donner, faites preuve de compréhension et de diplomatie. La sensibilisation est tout aussi importante que la collecte de fonds. Certaines personnes ne donneront pas cette année, mais pourraient le faire l'an prochain ou parler de la cause à leur entourage. Chaque discussion compte !

Messages-clés à partager

Pour vous aider à parler de La Traversée et à mobiliser votre entourage, voici quelques messages que vous pouvez utiliser sur les réseaux sociaux ou dans vos échanges avec vos donatrices et donateurs potentiels :

- La Traversée est un centre de soutien psychosocial et de psychothérapie dédié aux personnes victimes de violence sexuelle (et leurs proches), souffrant de troubles de santé mentale consécutifs à une agression.
- Nos services sont gratuits et accessibles à toutes les personnes résidant en Montérégie, sans discrimination de genre ou d'âge.
- Nous sommes le seul organisme en Montérégie à offrir des services de psychothérapie gratuits aux adultes victimes de violence sexuelle. Pour les enfants, nous sommes seulement deux organismes à offrir ces services sans frais sur le territoire.
- En soutenant La Traversée, vous aidez à offrir des services de santé mentale de pointe aux personnes victimes et à renforcer nos actions pour que les personnes auteures de violence sexuelle répondent de leurs actes devant la justice.

Chiffres et faits saillants 2025-2026

- 42 % : augmentation des demandes d'aide à La Traversée.
- environ 9 mois : délai d'attente moyen pour accéder au service de psychothérapie, en raison de l'afflux de demandes.
- 13 % de la clientèle est masculine, les garçons et les hommes sont également victimes, et les ressources pour les soutenir demeurent rares.
- 281 : nombre de personnes accompagnées cette année, avec plus de 3 300 rencontres de soutien psychosocial et de psychothérapie.
- +13 % de rencontres en psychothérapie et +12,5 % en soutien psychosocial par rapport à l'année précédente avec la même équipe, sans ajout de ressources humaines.
- 72 % d'adultes et 28 % d'enfants parmi les nouvelles personnes accompagnées.
- 4 ans : l'âge de la plus jeune victime prise en charge en psychothérapie à La Traversée. Elle avait 2 ans lorsqu'elle a été agressée. La plus âgée avait 83 ans, et elle a attendu 72 ans avant de rompre le silence et demander de l'aide.

Les vies que nous changeons

Chloé débutait sa première année lorsqu'elle a été agressée par deux garçons de neuf ans dans la cour d'école.

Blessée physiquement et menacée d'être attaquée au couteau si elle parlait, la fillette a été terrifiée pendant les mois suivant l'événement. Cauchemars, crises de larmes, incapacité à se déshabiller pour se laver, peur de la cour d'école et traumatisme des parents désespérés ont fait l'objet d'un patient travail de psychothérapie. Le système scolaire ne sachant trop comment soutenir Chloé, l'enfant a dû changer d'école pour retrouver un sentiment de sécurité. Après huit mois de suivi, Chloé s'est apaisée et le souvenir des « mauvais garçons » est moins présent.

« Depuis ce qui m'est arrivé, j'ai encore souvent peur. Mais avec ma psychologue, j'apprends à avoir moins peur de tout. »



Jacob a été abusé sexuellement par son père.

Sa mère le savait, mais fermait les yeux. Cette trahison a laissé de nombreuses cicatrices sur son cœur d'enfant.

Vivant aujourd'hui en famille d'accueil, Jacob a dû faire preuve de beaucoup d'adaptation et de courage. Dépression et anxiété ont été son quotidien pendant plusieurs mois.

Bien que soulagé que les abus aient cessé, il s'est aussi senti responsable de l'éclatement de sa famille et de l'emprisonnement de son père.

Petit à petit, Jacob traverse cette tempête et reprend le contrôle de sa vie.

Il a beaucoup cheminé depuis le début de son suivi.

Aujourd'hui, Jacob n'a plus d'idées noires et apprend, peu à peu, à se défaire de sa culpabilité.

« Je sais que ce n'était pas de ma faute, mais parfois, je ne peux pas m'empêcher de me demander si j'aurais pu éviter de déchirer ma famille. »



Questions fréquentes

Cette section a été conçue pour vous outiller et faciliter vos réponses aux questions que vous pourriez recevoir sur divers sujets, notamment sur ce qui distingue La Traversée, l'importance du soutien apporté par nos donatrices et donateurs, ainsi que la réalité de la violence sexuelle au Québec.

Qu'est-ce qui distingue La Traversée ?

- En 42 ans, nous avons développé une expertise de pointe en accompagnement psychosocial et en soins psychothérapeutiques dédiés aux personnes victimes de violence sexuelle.
- Les soins de santé mentale pour les personnes victimes de violence sexuelle ne sont disponibles que dans de rares endroits au Québec. Encore plus rares sont les soins gratuits, dispensés par des experts formés et utilisant les approches psychothérapeutiques les plus innovantes, recommandées par l'Organisation mondiale de la Santé.
- La Traversée travaille en partenariat avec d'autres organisations pour répondre aux besoins complexes des personnes victimes de violence sexuelle : services judiciaires et juridiques, socioprofessionnels, corps policiers, etc.

Quel est l'impact de mon don ?

- Les dons faits à La Traversée sont utilisés de manière judicieuse et rigoureuse pour créer un impact maximal auprès des personnes victimes de violence sexuelle et de leurs proches.
- Pour celles et ceux qui ont vécu la violence sexuelle, le quotidien est souvent marqué par des symptômes invisibles mais épuisants : hypervigilance, flashbacks, émotions envahissantes, sensations d'engourdissement, brouillard mental... Ces symptômes surgissent sans prévenir, même dans des moments qui paraissent sûrs. La bonne nouvelle, c'est qu'un rétablissement est possible. Toutefois, cela nécessite l'accès à des soins spécialisés en santé mentale, tels que ceux offerts par La Traversée.
- La violence ne se limite pas à affecter directement la victime : elle touche également son entourage. En faisant un don à La Traversée, vous contribuez à la reconstruction non seulement des personnes concernées, mais aussi de leurs enfants, leurs parents, leurs proches et, par extension, de toute la communauté.

La violence sexuelle ne me touche pas de près.

- La violence sexuelle est un problème sociétal qui touche tout le monde, sans discrimination de genre ni d'âge.
- Au Québec, une femme sur trois sera victime d'agression sexuelle au cours de sa vie, et un homme sur six aura subi au moins une agression à caractère sexuel avant l'âge de 18 ans.
- Avec de telles proportions, il est fort probable que chacun connaisse quelqu'un qui a été victime, souvent sans le savoir, en raison des tabous, mythes et préjugés qui rendent encore difficile le bris du silence pour beaucoup.
- Malgré ces statistiques alarmantes, il existe un manque d'expertise et un besoin urgent de services de psychothérapie gratuits pour soutenir les victimes.

Je n'ai pas les moyens de donner.

- Avez-vous envisagé un don mensuel, d'un moindre montant ? Les dons de bienfaisance donnent droit à un crédit d'impôt. Par exemple, un don mensuel de 16 \$ vous reviendra à environ 12,80 \$ après impôt, soit environ 0,43 \$ par jour.
- Chaque contribution compte, même la plus petite, et permet de faire une réelle différence.

Que je donne ou non, ça ne changera pas grand-chose.

- Les conséquences de la violence sexuelle sont multiples et peuvent perdurer tout au cours de la vie et se poursuivre à travers les générations avec des effets néfastes sur la santé, l'éducation, l'emploi, la criminalité et la condition économique des personnes qui en sont victimes, mais aussi de leurs familles, des communautés et des sociétés.
- Intervenir rapidement grâce à des services de santé mentale spécialisés et gratuits est essentiel pour atténuer ces impacts.
- Chaque don à La Traversée, même minime, se cumule avec ceux d'autres personnes pour créer un levier puissant qui aide à la reconstruction des personnes victimes et à l'instauration d'un climat de non tolérance envers la violence sexuelle.

Quel pourcentage de mon don est investi pour les services aux personnes victimes de violence sexuelle ?

- 85 % de votre don est directement investi dans nos services destinés aux victimes.
- Nos frais administratifs sont très bas, bien en deçà de la norme de 35 % considérée comme acceptable par l'Agence du revenu du Canada.

Quand recevrai-je mon reçu d'impôt ?

- Les reçus fiscaux pour les dons effectués en ligne sont émis immédiatement.
- Pour les dons par chèque ou en espèces, le reçu fiscal est envoyé dans les six semaines suivant l'encaissement.

Messages de sollicitation et de remerciements personnalisés

Ces exemples sont à adapter selon le canal de communication (médias sociaux, courriel, appel téléphonique ou échange en personne). N'hésitez pas à personnaliser ces messages en y ajoutant votre touche personnelle et à mentionner @La Traversée dans vos publications.

Exemple 1 : message de sollicitation Karine (premier message)

Je me lance un défi... et j'ai besoin de vous !

Cette année, je vais courir pour @La Traversée.

Courir, par solidarité. Mettre un pied devant l'autre, même quand c'est difficile. Comme les personnes victimes de violence sexuelle qui, chaque jour, rassemblent leur courage pour avancer, malgré les blessures et les obstacles.

La Traversée accompagne ces personnes sur leur chemin vers la guérison. Elle leur offre un espace sécuritaire, du soutien et des soins spécialisés en santé mentale, entièrement gratuits. Mais pour continuer à répondre aux besoins croissants, La Traversée a besoin de nous.

Mon objectif : amasser 1 500 \$ pour que La Traversée puisse poursuivre son travail essentiel. Chaque don, petit ou grand, permet d'offrir une écoute, une main tendue, une lueur d'espoir.

Si vous souhaitez m'encourager dans cette course – et surtout, soutenir celles et ceux qui, chaque jour, trouvent la force d'avancer – je vous invite à contribuer ici : [lien de la page de collecte].

Merci du fond du cœur. Ensemble, on avance.

#BromontUltra #LaTraversée

Exemple 2 : message de sollicitation d'Emmanuel (relance)

Près de l'objectif !

Je vous suis extrêmement reconnaissant de votre soutien dans le cadre de ma participation au Bromont Ultra pour @La Traversée. Grâce à votre générosité, j'ai déjà recueilli 525 \$.

Mais ce n'est pas fini ! Il ne reste plus que quelques jours pour m'aider à atteindre les 1000 \$. Chaque don compte, même le plus petit. Rejoignez-moi dès maintenant en faisant un don en ligne : [lien de la page de collecte].

Ensemble, faisons une différence !

#BromontUltra #LaTraversée

Exemple 3 : message de sollicitation de Patrick (J-5)

Samedi prochain, le 18 octobre, je participerai à une course de 50 km avec mon équipe XYZ pour soutenir @La Traversée.

Il me reste 200 \$ à atteindre mon objectif de 2 000 \$. Merci à tous ceux et celles qui ont déjà contribué !

Si vous souhaitez m'encourager et soutenir cette cause, vous pouvez faire un don ici : [lien de la page de collecte].

Merci d'avance pour votre soutien !
#BromontUltra #LaTraversée

Exemple 4 : message de sollicitation de Julie (J-1)

C'est demain le GRAND JOUR! Aidez-moi à amasser un maximum de fonds pour @La Traversée, un organisme pour lequel j'ai la chance de siéger au C.A. depuis maintenant plus d'un an! La Traversée permet d'offrir un soutien gratuit et personnalisé aux personnes victimes de violence sexuelle pour les aider à se reconstruire.

Chaque don aide à réduire les délais d'attente et à offrir ces services essentiels aux victimes. À coups de 10 \$ ou 20 \$, je suis confiante que je peux atteindre la somme de 1000 \$!

Je penserai à vous demain en courant au minimum 18 km pour la cause!

Merci infiniment pour votre générosité!
Pour faire un don : [lien de la page de collecte].
#BromontUltra #LaTraversée

Exemple 5 : message de sollicitation de l'entreprise ABC

Notre équipe sera présente au Bromont Ultra du 17 au 19 octobre pour une course à relais de 80 km sur 12 heures.

Nous avons à cœur de soutenir @La Traversée, un organisme qui aide à protéger et à réparer des vies morcelées afin que les personnes victimes de violence sexuelle puissent se libérer de ce fardeau et se reconstruire.

Votre don contribue à offrir un accompagnement personnalisé à celles et ceux qui en ont besoin, pour les aider à se reconstruire.

Encouragez-nous et soutenez La Traversée en faisant un don ici : [lien de la page de collecte].

#BromontUltra #LaTraversée

Exemple 6: message de sollicitation de l'entreprise HydroSolution (post-événement)

Ce samedi 18 octobre, plusieurs membres de notre équipe se sont surpassés lors du Bromont Ultra, une course à relais de 80 km à travers la montagne.

À ce jour, nous avons amassé 4 496,73 \$ pour soutenir @La Traversée, un centre qui offre un soutien psychosocial et de la psychothérapie aux personnes souffrant de troubles de santé mentale suite à une agression sexuelle.

Il est encore temps de faire une différence! Vous avez jusqu'au 1er novembre pour contribuer à cette belle cause. Chaque don compte, qu'il soit petit ou grand.

Faites un don ici : [lien de la page de collecte].

[Insérer une photographie de vous sur le parcours ou à l'arrivée].

#BromontUltra #LaTraversée

À noter : chaque année, il est possible de continuer à amasser des dons pendant quelques jours après l'événement. C'est une belle occasion de remercier vos donatrices et donateurs, de partager des photos de votre course et de faire un dernier appel à la générosité.

Exemple 7 : Message de sollicitation de Caroline (post-événement)

Défi personnel

Je viens de relever un nouveau défi en complétant mon tout premier 12 km pour notre équipe au Bromont Ultra, et quelle expérience incroyable !

Votre soutien a été précieux, et il n'est pas trop tard pour contribuer à une cause qui me tient à cœur : @La Traversée. Chaque don compte.

Vous pouvez encore faire la différence ici : [lien de la page de collecte].

[Insérez une photo de votre défi].

#BromontUltra #LaTraversée

Exemple 8 : Message de remerciement de Michèle à son équipe (par courriel)

Bonjour à toutes et tous,

Le Bromont Ultra s'est déroulé le week-end dernier, et l'équipe Normandin Beaudry a relevé le défi avec brio : 12 heures de course, près de 100 km parcourus en sentier et un dénivelé positif d'environ 5 000 mètres, le tout dans une ambiance automnale exceptionnelle.

Mais au-delà du défi sportif, c'est la solidarité qui nous a réunis. Sous le slogan « Pédales plus, courir plus, donner plus », nous avons réussi à recueillir 7 000 \$ pour La Traversée !

Vos dons ont un effet multiplicateur en aidant les personnes victimes de violence sexuelle à retrouver le chemin de la guérison.

Au nom de toute l'équipe et de La Traversée, merci pour votre générosité !

Exemple 9 : message de remerciement de Karine, sur les réseaux sociaux

On l'a fait !

Ce week-end, j'ai couru pour @La Traversée. Kilomètre après kilomètre, j'ai pensé à vous, à votre générosité, à votre soutien indéfectible. Et surtout, j'ai pensé aux personnes que La Traversée accompagne chaque jour. À celles et ceux qui, malgré la complexité des épreuves et des traumatismes vécus, trouvent la force de mettre un pied devant l'autre, d'avancer sur leur propre chemin vers la guérison.

Grâce à vous, nous avons récolté [montant] \$!

Grâce à vous, @La Traversée pourra offrir un espace sécuritaire, du soutien et des soins essentiels à davantage de personnes victimes de violence sexuelle.

Chaque pas que j'ai posé pendant cette course, c'est un peu grâce à vous. Chaque don, petit ou grand, a une portée immense.

Du fond du cœur, merci.

Ensemble, on avance. Toujours.

[Insérez une photo de votre défi].

#BromontUltra #LaTraversée

Pour partir du bon pied

Comme pour un entraînement réussi, la clé d'une bonne collecte de fonds, c'est la constance et le plaisir, la fierté d'accomplir ce que vous faites. Chaque publication, chaque message, chaque interaction est un pas de plus vers votre objectif.

La sollicitation de dons peut sembler intimidante pour certaines personnes, mais avec un peu de régularité, vous maximiserez vos chances de succès... et vous inspirerez d'autres à vous suivre dans ce beau projet.

Voici quelques stratégies pour donner du souffle à votre collecte !

1. Faites rayonner La Traversée sur vos réseaux sociaux !

- Instagram : @_latraversee_
- Facebook : @latraversee
- LinkedIn : @la traversee

2. Utilisez les visuels disponibles pour capter l'attention et donner plus d'impact à vos publications (demandez-les à evenements@latraversee.qc.ca).

3. Restez dans la course avec des publications régulières

- Soyez constants. Plus vous partagez, plus vous avez de chances d'atteindre vos objectifs ! Publiez régulièrement des mises à jour sur votre collecte et parlez de la mission de La Traversée.
- Partagez votre parcours. Publiez des photos et vidéos de vous en entraînement, parlez de vos défis, de ce qui vous motive à courir pour La Traversée. L'authenticité inspire et engage !

4. Relancez aux moments-clés pour garder le rythme

- Jour de l'inscription : « Je me lance ! Je viens de m'inscrire pour courir en soutien à La Traversée. Mon objectif : [montant] \$. Qui embarque avec moi ? »
- Premiers entraînements : « Les premiers kilomètres de mon entraînement sont faits ! Comme pour les personnes que La Traversée accompagne, chaque pas compte. Un petit don pour m'encourager ? »
- J-5 : « Plus que 5 jours avant la course ! Il est encore temps de faire un don. »
- J-1 : « Demain, c'est le jour J ! Un dernier coup de pouce pour La Traversée ? »
- Jour J : « C'est parti ! Chaque pas que je fais aujourd'hui, c'est grâce à vous. »
- Post-événement : « On l'a fait ! Un immense merci pour votre soutien. »

5. Faites des demandes personnalisées

Bien que les réseaux sociaux permettent de toucher rapidement un large public, un message personnel a bien plus d'impact qu'un simple partage en ligne. Pensez à :

- envoyer un message privé à vos proches pour leur expliquer pourquoi vous courez,
- écrire un courriel plus détaillé à votre réseau professionnel,
- parler directement aux personnes qui pourraient être sensibles à la cause.

6. Mobilisez votre entourage et créez un effet d'entraînement !

- Demandez à vos proches et collègues de partager votre collecte sur leurs réseaux.
- Encouragez-les à participer autrement (en venant vous encourager le jour J, en relayant votre défi, etc.).
- Créez un défi collectif : invitez vos proches à s'entraîner ou à relever le défi du Bromont Ultra avec vous.

7. Activez un cercle vertueux avec les remerciements

- Chaque fois qu'une personne fait un don, prenez un moment pour la remercier publiquement. Un simple message peut inspirer d'autres à suivre le mouvement :
« Merci à [nom du donateur] pour son soutien ! Chaque contribution nous rapproche d'un monde plus engagé et solidaire. »
- Vous pouvez aussi faire une story Instagram ou Facebook avec un shoutout à vos donatrices et donateurs.



Merci de nous donner de l'élan

Votre engagement fait toute la différence. Vous êtes des ambassadrices et des ambassadeurs du changement, des porteurs d'espoir. Vous nous donnez de l'élan, de la force et une immense inspiration pour poursuivre nos efforts pour lutter contre la violence sexuelle et offrir un accompagnement personnalisé et empreint d'humanité aux personnes qui en ont besoin.

Ensemble, on avance.

Nous sommes là pour vous !

Des questions ? Besoin de soutien ?

Contactez Karine Cloutier par courriel
à kcloutier@latraversee.qc.ca.

La Traversée

10 avenue Hickson,
Saint-Lambert, QC, J4R 2N3

T. 450-465-5263

latraversee.qc.ca