vent over tea

Rapport Annuel
Annual Report

2024

01 janvier 2024 - 31 décembre 2024

January 01, 2024 - December 31, 2024

Table des matières

- Board of Directors 2
- Lettre de la Directrice 3
- Mission 4
- À propos 5
- L'Écoute active 6
- Événements 9
- Sherbrooke 14
- Ateliers 15
- Présence en ligne 16
- Rapport financier 2024 18
- Partenaires remarquables 19
- Messages de remerciement 20

Table of Contents

- Letter from the President 2
- Letter from the ED 3
- Mission 4
- About Vent Over Tea 5
- Active Listening 6
- Events 9
- Sherbrooke 14
- Workshops 15
- Online Presence 16
- 2024 Financial Report 18
- Noteworthy Partnerships 19
- Thank yous 20

Conseil d'administration | Board of Directors

Chloe Chow

Présidente
President

Sarah Fennessey

Vice-président
Vice-President

Hannah Buchanan

Secrétaire
Secretary

Stefano Degano

Trésorier
Treasurer

Talya Azrieli

Membre
Member

Rachelle Doucet

Membre
Member

Marissa Norton

Membre
Member

Nimra Khan

Membre
Member

Lettre de la Présidente

En réfléchissant à l'année 2024, j'ai le cœur bien rempli en pensant à la croissance et à l'épanouissement de la communauté de Vent Over Tea. C'est pour moi une source constante de joie de voir comment notre mission se traduit concrètement par des moments d'empathie bien réels. À nos bénévoles : vous êtes le cœur même de cet organisme. Le temps et l'énergie que vous offrez si généreusement sont un cadeau rare dans le monde d'aujourd'hui, et je suis infiniment touchée par votre engagement à être présents pour les autres.
Alors que nous nous tournons vers l'année à venir, je suis remplie d'enthousiasme pour tout ce que nous accomplirons ensemble, tout en célébrant les 10 ans de Vent Over Tea. Continuons de porter fièrement le pouvoir de l'écoute active et de rappeler aux membres de notre communauté que personne n'a à porter ses fardeaux seul. Merci.

Chloe Chow, Président

Letter from the President

Reflecting on 2024, my heart is full as I think about the growth and deepening of the Vent Over Tea community. It is a constant source of joy for me to see how our mission translates into real-world moments of empathy. To our volunteers: you are the heartbeat of this organization. The time and energy you give so freely is a rare gift in today's world, and I am endlessly moved by your commitment to showing up for others. As we look toward the year ahead, I am filled with excitement for what we can achieve together and celebrating 10 years of Vent Over Tea. Let's continue to champion the power of active listening and remind our community that no one has to carry their burdens alone. Thank you.

Chloe Chow, President

Lettre de la Directrice exécutive

À notre communauté VOT,

En réfléchissant à ma première année complète à titre de directrice générale, je suis frappée par l'ampleur des liens que nous avons tissés. 2024 a été une année de présence — nous sommes allés à la rencontre des gens là où ils se trouvent, bien au-delà de nos séances habituelles.

Du lancement de nos groupes hebdomadaires « Marcher et Jaser » à Sherbrooke à nos échanges avec plus de 2 500 personnes lors d'événements communautaires, nous avons prouvé que le besoin d'une oreille attentive est universel. Je suis incroyablement fière que 96 % de nos participants aient rapporté une amélioration de leur état mental; un rappel puissant que, malgré la simplicité de notre approche, son impact est profond.

Au-delà des chiffres, nous nous sommes concentrés sur nos racines en étendant notre portée dans de nouvelles régions et en tissant des liens avec des organisations vraiment exceptionnelles. Merci à notre équipe et à nos partenaires de me faire confiance pour diriger ce groupe et cet organisme magnifiques. Je suis plus motivée que jamais à bâtir un Québec où aucune voix ne reste sans écho.

Avec gratitude,

Marissa Norton, Directrice exécutive

Letter from the Executive Director

To our VOT Community,

Reflecting on my first full year as Executive Director, I am struck by the scale of connection we've fostered. 2024 was a year of "showing up"—meeting people where they are, far beyond our traditional sessions.

From launching our weekly "Walk & Talk" groups in Sherbrooke to engaging over 2,500 people at community events, we've proven that the need for a listening ear is universal. I am incredibly proud that 96% of our venters reported an improved mental state; a powerful reminder that while our tools are simple, their impact is profound.

Beyond the numbers, we've focused on our roots—expanding our reach into new regions and making new connections with some truly incredible organizations. Thank you to our team and partners for trusting me to lead this beautiful group and organization. I am more energized than ever to build a Quebec where no voice goes unheard.

With gratitude,

Marissa Norton, Executive Director

Énoncé de mission

Nous vous prêtons une attention sans réserve, sans jugement ni réaction, nous sommes là simplement pour vous écouter.

Mission

Let no voice go unheard and foster a community that speaks openly and listens without judgment.

À propos

Vent Over Tea est une organisme à but non lucratif qui offre un service d'écoute active gratuit et confidentiel, des événements communautaires, et de la formation à l'écoute active. Notre vision est de créer une communauté définie par la connectivité et non par l'isolement ; où la santé mentale est aussi importante que la santé physique et où ceux qui ont besoin d'aide n'ont pas peur de la demander.

L'ÉCOUTE ACTIVE

Notre offre de base est notre service d'écoute active appelé Vent Sessions. Nous offrons le service unique en personne dans les cafés locaux, par téléphone ou par appel vidéo.

ÉVÉNEMENTS

Les événements offrent des outils d'auto-assistance enseignés par des professionnels et une connexion avec des personnes partageant les mêmes idées.

ATELIERS

Nous avons développé une version modifiée de notre formation d'écoute active que nous proposons aux écoles, aux entreprises et à la communauté.

About Us

Vent Over Tea is a Québec non-profit that offers free active listening services, events, and workshops with the vision of a community defined by connection and not by isolation; where mental health is as important as physical health and where those who need support are not afraid to seek it.

ACTIVE LISTENING

Our active listening service is our core service, called Vent Sessions. We offer the unique service in person in local cafes, over the phone, or video call.

EVENTS

Events offer self-help tools taught by professionals and connection with like minded individuals. The blog is a resource that promotes open discourse on mental health/wellness topics.

TRAINING

We have developed a modified version of our active listener training that we offer to schools, companies, and the community.

Points Forts

L'ÉCOUTE ACTIVE

En 2024, nous avons tenu 310 séances d'écoute active, dont 68 % se sont déroulées virtuellement afin de joindre de nouvelles régions comme la Montérégie et la Rive-Sud. Nous avons également offert plus de 50 « mini-séances » lors de divers événements communautaires. Nous continuons de voir une forte participation des hommes, qui ont représenté 27 % de nos séances. L'impact de ces échanges demeure profond : nos participants ont attribué une note moyenne de 9/10 à leurs séances, et 96 % ont rapporté une amélioration de leur état mental après avoir été écoutés.

Highlights

ACTIVE LISTENING

In 2024, we held 310 active listening sessions, with 68% taking place virtually to reach new regions like the Montérégie and South Shore. We also held 50+ "mini-sessions" at various community events. We continue to see a strong reach among men, who made up 27% of our sessions. The impact of these connections remains profound: our venters gave their sessions an average rating of 9/10, and 96% reported an improved mental state after being heard.

310 **+50 MINI**

SESSSIONS EN 2024

SESSIONS IN 2024

"It helped to talk to someone and vent. They helped me see things differently and helped me think about a few things (brainstorm) I could do to help me get better."

ANONYMOUS FEEDBACK

Points Forts

L'ÉCOUTE ACTIVE

Highlights

ACTIVE LISTENING

GENDER

55%

FEMME | WOMEN

27%

HOMME | MEN

4%

NON BINAIRE | NON-BINARY

AGE

NUMBER OF ACTIVE LISTENING SESSIONS

NOMBRE DE SESSIONS D'ÉCOUTE ACTIVE

96%

ONT SIGNALÉ UN CHANGEMENT POSITIF DANS LE BIEN-ÊTRE

REPORTED POSITIVE CHANGE IN WELLBEING

From 5 to 8

CHANGEMENT MOYEN D'ÉTAT MENTAL AVANT ET APRÈS LA SESSION (SUR 10)

AVERAGE CHANGE IN MENTAL STATE BEFORE AND AFTER SESSION (OUT OF 10)

Points Forts

L'ÉCOUTE ACTIVE

En 2024, nous avons constaté un renforcement significatif de notre rôle au sein de l'écosystème de la santé mentale. Les références provenant de conseillers, de travailleurs sociaux et d'organismes communautaires sont officiellement devenues notre deuxième source de référence, juste après les recherches organiques. Ce changement représente une étape majeure : les professionnels considèrent désormais Vent Over Tea comme une ressource fiable et digne de confiance pour leurs clients. Un intervenant nous a confié qu'il privilégie nos services parce qu'ils sont « gratuits, accessibles et qu'ils offrent un niveau de service moins intimidant que d'autres ressources ».

En 2024, 32 % de nos séances se sont déroulées en personne dans des cafés locaux. Malgré la commodité des plateformes numériques, notre communauté continue manifestement de valoriser le pouvoir unique d'une rencontre physique. Cet équilibre entre 100 séances en personne et 210 séances virtuelles garantit que, peu importe si un participant a besoin du confort de son foyer ou de la chaleur d'une table partagée, nous sommes là pour l'écouter.

Highlights

ACTIVE LISTENING

In 2024, we saw a significant strengthening of our role within the broader mental health ecosystem. Referrals from counselors, social workers, and community organizations have officially become our #2 referral source, trailing only organic search. This shift represents a major milestone: professionals view Vent Over Tea as a trusted, reliable resource for their clients. One intervention worker shared that they prioritize referring to us because our service is "free, accessible, and provides a level of service that isn't as intimidating as other services."

While virtual sessions remain a core pillar of our accessibility, the appetite for face-to-face connection is stronger than ever.

In 2024, 32% of our sessions were held in person at local coffee shops. Despite the convenience of digital platforms, our community clearly continues to value the unique power of a physical "meet-up." This balance of 100 in-person sessions alongside 210 virtual ones ensures that whether a venter needs the comfort of their own home or the warmth of a shared table, we are there to listen.

Points Forts

ÉVÉNEMENTS

En 2024, notre rayonnement a atteint de nouveaux sommets alors que nous avons organisé 24 événements diversifiés et mobilisé plus de 700 participants. Un point saillant de l'année a été notre série « Le soin communautaire comme pouvoir », réalisée en collaboration avec Black Mental Health Connections Montreal (BMHC MTL).

Grâce au soutien financier du CHSSN, nous avons collaboré avec plus de 40 organismes communautaires et professionnels du bien-être. Qu'il s'agisse de conférences d'experts, d'expositions artistiques ou de nos nouveaux groupes hebdomadaires « Marcher et Jaser », nous sommes restés dévoués à rencontrer les gens là où ils se trouvent et à garantir que les ressources gratuites en santé mentale demeurent accessibles aux Québécois d'expression anglaise.

Highlights

EVENTS

In 2024, our outreach reached new heights as we hosted 24 diverse events and engaged with over 700 participants. A major highlight was our "Community Care as Power" series, held in collaboration with Black Mental Health Connections Montreal (BMHC MTL).

Supported by funding from CHSSN, we collaborated with over 40 community organizations and wellness professionals. Whether through expert talks, art exhibitions, or our new weekly "Walk & Talk" groups, we remained dedicated to meeting people where they are and ensuring that free mental health resources remain accessible to English-speaking Quebecers.

24 ↗ 23%

EVENTS HOSTED IN 2024

ÉVÈNEMENTS EN 2024

Points Forts

ÉVÉNEMENTS

Highlights

EVENTS

NOMBRE DE PARTICIPANTS CHAQUE ANNÉE

NUMBER OF ATTENDEES EACH YEAR

EVENT TYPES

TYPES D'ÉVÉNEMENTS

Points Forts

ÉVÉNEMENTS

Highlights

EVENTS

24 23%

ÉVÉNEMENT ORGANISÉ EN 2024

EVENTS HELD IN 2024

710 5%

PARTICIPANTS À L'ÉVÉNEMENT EN 2024

EVENT ATTENDEES IN 2024

Points Forts | Highlights

ÉVÉNEMENTS REMARQUABLES | NOTABLE EVENTS

COMMUNITY CARE AS POWER FORUM

En collaboration avec BMHC MTL, nous avons organisé une série d'événements pour explorer le pouvoir du soutien collectif. En 2024, nous avons présenté le dernier volet de notre série, Le soin communautaire comme pouvoir : un panel interactif et une discussion explorant l'entraide comme forme de soin communautaire, à travers le regard d'organismes locaux innovants. Nous sommes reconnaissants envers les professionnels du bien-être et les leaders qui ont généreusement offert leur temps pour favoriser ces liens essentiels.

In collaboration with BMHC MTL, we hosted an event series to explore the power of collective care. In 2024 we hosted the final part of our series, Community Care as Power: An interactive panel and discussion exploring mutual aid as a form of community care through the lens of innovative local community organizations. We are grateful to the wellness professionals and leaders who donated their time to help foster these essential connections.

PANEL HOSTED BY: HARAR V.A. HALL

Points Forts

SHERBROOKE

En 2024, notre expansion à Sherbrooke a atteint un nouveau sommet d'intégration communautaire. Un point saillant de l'année a été le lancement de notre Guide des ressources en santé mentale, réalisé en collaboration avec Santé Mentale Estrie, offrant un outil essentiel aux anglophones de la région pour s'orienter dans le système de soutien local. Nous avons également lancé avec succès nos groupes hebdomadaires « Marcher et Jaser », créant un espace régulier de connexion et de mouvement. Grâce à ces ressources stratégiques et à nos séances d'écoute active, nous avons consolidé notre présence en tant que pilier de confiance pour le bien-être mental en Estrie.

Highlights

SHERBROOKE

In 2024, our Sherbrooke expansion reached a new level of community integration. A major highlight was the launch of our Mental Health Resource Guide in collaboration with Mental Health Estrie, providing a vital tool for English-speakers in the region to navigate local support systems. We also successfully introduced our weekly "Walk & Talk" groups, creating a consistent space for connection and movement. Through these strategic resources and ongoing active listening sessions, we have solidified our presence as a trusted pillar of mental well-being in the Estrie region.

Vent Over Tea à Sherbrooke !

Vent Over Tea in Sherbrooke!

"It has been incredibly rewarding to see our roots deepen in Sherbrooke. From launching our Resource Guide with Mental Health Estrie to strengthening our local partnerships, we've made support more accessible than ever."

MARIE-PIER FORTIN
PROGRAM MANAGER, ESTRIE

Points Forts

ATELIERS

En 2024, nos ateliers ont joint 170 participants au cours de 8 séances, et un taux remarquable de 92 % des participants a affirmé que les compétences acquises les aideraient à mieux soutenir leur entourage. Nous avons enrichi notre offre avec un nouvel atelier sur le « Soutien à la vulnérabilité », adapté pour des organisations comme Amis de la santé mentale, BGC Dawson et Collège Vanier. Nous avons également poursuivi notre modèle d'économie sociale en collaborant avec des entreprises privées pour soutenir le bien-être de leurs employés. Ces séances rémunérées financent directement nos programmes communautaires gratuits, permettant à nos partenaires corporatifs de renforcer leur responsabilité sociale tout en garantissant l'accessibilité de nos services pour tous.

Highlights

ACTIVE LISTENING WORKSHOPS

In 2024, our workshops reached 170 participants across 8 sessions, with a remarkable 92% of attendees reporting that the skills learned would help them better support those around them. We expanded our curriculum with a new "Supporting Vulnerability" workshop, tailored for organizations like Friends for Mental Health, BGC Dawson, and Vanier College. We also continued our social enterprise model, partnering with for-profit businesses to support employee wellness. These paid sessions directly fund our free community programming, allowing corporate partners to enhance their social responsibility while ensuring our services remain accessible to all.

"This training should be mandatory for any organization that deals with one-on-one situations, especially with a vulnerable clientele. Most HR departments would benefit significantly from these tools."

ANONYMOUS PARTICIPANT FEEDBACK

Points Forts

PRÉSENCE EN LIGNE

En 2024, nos plateformes numériques sont devenues une porte d'entrée privilégiée pour le soutien en santé mentale, rejoignant 22,895 visiteurs uniques sur notre site web. Nos réseaux sociaux ont poursuivi leur croissance, particulièrement sur Instagram, où notre contenu axé sur la communauté et nos capsules éducatives ont généré une augmentation significative de l'engagement. Un point saillant a été notre série Projecteurs communautaires, comprenant des entretiens approfondis avec des partenaires, partagés sous forme de blogues et de publications sociales pour mettre en lumière le travail essentiel accompli dans la communauté montréalaise.

VISITORS BY AGE
VISITEURS PAR AGE

Highlights

ONLINE PRESENCE

In 2024, our digital platforms became a primary gateway for mental health support, reaching 22,895 unique website visitors. Our social media channels continued to grow, particularly on Instagram, where our community-focused content and educational spotlights led to a significant increase in engagement. A major highlight was our Community Spotlight series, featuring in-depth interviews with partners, which were shared as blogs and social features to highlight the vital work being done across the community.

22,895

VISITEURS DU SITE WEB
WEBSITE VISITORS

5.8 k

ABONNÉS
FOLLOWERS

241,056

PERSONNES JOINTES
PEOPLE REACHED

Financial Statement

END OF YEAR - DEC 31, 2024

*This financial report was generated and reviewed by mc.cpa, CPA permit No. 458689

	2024 $	2023 $
Donations		
Workshop/Speaker Series	1 395	2 141
Individual donations	939	1 020
Interest earned	144	-
	2 478	3 161
Expenses		
Wages and benefits	125 034	90 539
Office expenses*	10 754	11 681
Rent	5 109	6 095
Professional Fees	2 479	1 837
Advertising and promotion	612	1 066
Meals and entertainment	243	532
Taxes and Licenses	81	-
Bank charges	77	-
	144 389	111 750
Deficiency of revenues over expenses from operations	(141 911)	(108 589)
Grants	124 000	134 000
Excess (deficiency) of revenues over expenses	(17 911) $	25 411 $

Contributions in kind**

Listeners	20 000	14 000
Event support	600	660
Administrators	14 000	16 000
Coordinator/Executive Director	-	-
	34 600	30 660

* Materials and dues/subscriptions for programming are included in office supplies

**Volunteer hours are valued at a rate of 20 $/hr

Partenaires remarquables | Noteworthy Parnters

MERCI | THANK YOU

Nous sommes immensément reconnaissants pour le soutien continu du CHSSN, dont le financement a été essentiel pour soutenir nos initiatives visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être dans notre communauté. De plus, nous exprimons notre sincère appréciation à DavidsTea pour leur partenariat continu, fournissant généreusement des fournitures pour nos événements et des cadeaux réfléchis, ce qui a contribué de manière significative au succès et à l'impact de nos programmes.

We are immensely grateful for the continued support of CHSSN, whose funding has been instrumental in sustaining our initiatives aimed at promoting mental health and well-being in our community. Additionally, we extend our heartfelt appreciation to DavidsTea for their ongoing partnership, generously providing supplies for our events and thoughtful gifts, which have contributed significantly to the success and impact of our programs.

CHSSN

Le CHSSN soutient les communautés anglophones du Québec en développant des programmes et des services visant à aborder les déterminants sociaux de la santé.

The CHSSN supports English-speaking communities in Quebec by developing programs and services to address the social determinants of health.

DAVIDsTEA

DAVIDsTEA est un détaillant canadien spécialisé dans le thé et les accessoires de thé, basé à Montréal, au Québec. Ils sont un partenaire fidèle de VOT, fournissant des fonds pour les événements, du thé gratuit, des cadeaux pour les tirages au sort, et plus encore.

DAVIDsTEA is a Canadian specialty tea and tea accessory retailer based in Montreal, Quebec. They have been a loyal partner with VOT, providing funds for events, complimentary tea, gifts for giveaways, and more.

Merci | Thank You

Nous tenons à exprimer un immense merci à chaque bénévole exceptionnel, partenaire, contributeur et donateur qui a contribué à la croissance de Vent Over Tea jusqu'à aujourd'hui.

We would like to extend a huge thank you to every amazing volunteer, partner, contributor, and donor who has helped Vent Over Tea grow to where it is today.

DONORS & CONTRIBUTORS

DavidsTea • David Robinson • Josee Luz • Fimo Mitchell • Paul Arcand • Marie Claude Prégent • Fatin Hawarri • Sampreet & Arrielle at Scattered • Shari Ramos • Terrie Reyes • Aishah Seivwright • Wulan • Myrlie • Harar V.A. Hall • Sofie Hojabri • Café Refuge Le Château

COMMUNITY PARTNERS

Vanier College • Concordia University • McGill University • Bishops • Black Mental Health Connections MTL • Friends for Mental Health • The Yellow Door • Grow Still • P10 • Mental Health Estrie • When the Village Meditates • Scattered • AlterHéros • The Refugee Center • ASTTeQ • Black Healing Fund • ELAN • BGC Dawson • MESCN • Tyndale • 4Korners • Filipinos of Montreal • CUTEAS • CMAC • Student Wellness Hub • Y4Y Québec • Ami-Quebec • Avante Women's Group • Community Vitality Committee CIUSSSE-CHUS Eastern Towships • GRIS Estrie • Marie-Claude Bibeau, Member of Parlement • Service Budgétaire Populaire • Phelp's Helps • The Record • TransEstrie • Wales Homes

Merci | Thank You

BOARD OF DIRECTORS

President/Président	Chloe Chow
Vice-President/Vice-présidente	Sarah Fennessey
Secretary/Secrétaire	Hannah Buchanan
Treasurer/Trésorier	Stefano Degano
Member/Membre	Talya Azrieli
Member/Membre	Rachelle Doucet
Member/Membre	Marissa Norton
Member/Membre	Nimra Khan

TEAM

Executive Director/Directrice générale	Marissa Norton
Director of Fundraising/Directeur de la collecte	Stefano Degano
Director of Training & Workshops/Directrice de la formation et des ateliers et membre du conseil	Rachelle Doucet
Director of Operations/Directrice des opérations	Talya Azrieli
Volunteer Manager/Responsable des bénévoles	Eric Karpman
Events Director/Directrice des événements	Hannah Buchanan
Program Manager, Estrie/Gestionnaire de programme, région de l'Estrie	Marie-Pier Fortin
Project Coordinator/Coordinateur de projet	Saria Chatila
Events Coordinator/Coordinatrice d'événements	Carissa Wong
IT Security/Sécurité informatique	Jason Perez
Website Manager	Xander Strachan

VOLUNTEERS

Afifa • Antonina • Audrey-Lise • Avi • Axel • Claire • Cynthia • Defne • Fjolla • Gabrielle B • Gabrielle C • Ihama • Jessica • Katheryn • Kayla • Kelly • Kim R • Kristen • Lara • Larissa • Lynda • Maria • Martin • Manon • Megan • Mozhdeh • Mylene • Nora • Ntando • Pinar • Randa • Rose • Sheila • Tash • Tianna • Yeimy • Yinan

vent over tea

NEED TO TALK? WE'RE HERE TO LISTEN

BESOIN DE PARLER? NOUS SOMMES LÀ POUR ÉCOUTER

VENTOVERTEA.COM INFO@VENTOVERTEA.COM @VENTOVERTEA