

# JOURNAL LE MARINGOUIN



Numéro 5 | PRINTEMPS 2023



*Ça fourmille d'activités!*

**COMSEP**

The logo for COMSEP, featuring the word "COMSEP" in a bold, blue, sans-serif font. Above the letters "O" and "M" are stylized, curved lines representing wings or a bird in flight. Below the text is a small graphic of an open book with horizontal lines representing pages.

# DANS CE NUMÉRO

- 3 MOT DE SYLVIE TARDIF
- ALPHABÉTISATION
- 4 Nos bénévoles en Alpha  
Exposition « 35 ans d'inclusion par la culture »  
Atelier « Connexion 2 »
- 5 Témoignages en francisation  
Diversité forestière : une exposition de Gérald Mongrain
- FAMILLES
- 6 Mots d'enfants, spectacle de grands
- 7 La semaine de relâche
- 8 FORMATION ADAPTÉE PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI  
Le spectacle annuel vu par les participantes et participants de COMSEP
- 9 Cassandra, une nouvelle employée
- 10 CHANGEMENTS DANS L'ÉQUIPE DE TRAVAIL
- 11 PAROLES DE MEMBRES  
PUBLICITÉS
- 12 MOTS CROISÉS SUR L'ALPHABÉTISATION

## Solution du Mots croisés (page 12)

Vertical 1. Actualité 4. Lire 6. Apprendre 8. Populaire 9. Livre 1. Arts 3. Mots 5. Écrire 7. Spectacle 10. Connexion  
Horizontal

### RÉDACTION

Membres de COMSEP

### MISE EN PAGE

Marie-Claude Camirand

### RÉVISION ET CORRECTION

Sylvie Tardif, Marie-Claude Camirand

### RÉALISATION ET PUBLICATION

COMSEP

### DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et archives nationales du Québec—2023

LE JOURNAL LE MARINGOUIN EST RÉALISÉ ET PRODUIT AVEC LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES DE COMSEP DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHÉ D'ÉDUCATION POPULAIRE SOUTENUE PAR UNE ÉQUIPE D'ANIMATION ET DE BÉNÉVOLES.

LE JOURNAL EST IMPRIMÉ TROIS FOIS PAR ANNÉE ET EST REMIS À TOUS LES MEMBRES DE COMSEP.



# MOT DE SYLVIE TARDIF



Chers membres,

COMSEP est reparti en grand! Les temps difficiles en lien avec la COVID sont enfin derrière nous, ou presque. Il faut continuer à user de vigilance, mais on sent que ça va beaucoup mieux. On commence tranquillement à enlever les plexiglas dans nos locaux!

Depuis l'automne, on en a organisé des activités! Elles sont toutes de retour. Le spectacle, avec du théâtre, de la chorale et des percussions, a été une grande réussite. Plus de 80 personnes y ont participé et près de 300 spectateurs et spectatrices y ont assisté.

Il y a eu aussi une magnifique exposition présentée chez Espace des Métiers d'Art (EMA) sur notre 35<sup>e</sup> anniversaire. L'artiste Sylvie Leblanc a accompagné nos participants et participantes pour ce beau projet culturel. Les œuvres seront d'ailleurs exposées dans nos locaux ce printemps. Vous pourrez venir les admirer bientôt.

Il y a eu une autre exposition, « Plusieurs cultures, un seul monde », présentée à la bibliothèque du Cap, au Musée Pop et au Zénob. Le photographe Eric De Wallens a pris de très belles photos des personnes impliquées. Ce projet a été réalisé en pleine pandémie avec des personnes immigrantes et des personnes québécoises.

Nos collectifs hommes et femmes ont tenu plusieurs dîners-conférences et les groupes de parole ont également repris du service.

Le comité Familles n'est pas en reste non plus. En plus d'avoir organisé leurs activités régulières, il a offert des événements ponctuels lors des journées pédagogiques et a tenu un carnaval d'hiver.

Quant aux groupes d'alphabétisation, ils ont souligné la semaine de l'alphabétisation populaire avec des activités intéressantes. De plus, Gérald Mongrain, un des participants en alphabétisation, a exposé ses œuvres dans la galerie Pauline-Charest. Allez voir ça, c'est très beau. Bravo Gérald !

Le printemps nous ramène également notre traditionnel repas à la cabane à sucre où on se régale et on s'amuse grandement. De nombreux tirages permettront à plusieurs de nos membres de se sucrer le bec avec de bons produits d'érable.

Je remercie tous ceux et celles qui ont organisé et animé toutes ces activités ainsi qu'à tous les membres qui y ont participé.

À COMSEP, ça fourmille d'activités, grâce à nous tous et toutes !  
Et c'est tant mieux !

Sylvie Tardif  
Coordonnatrice générale, COMSEP



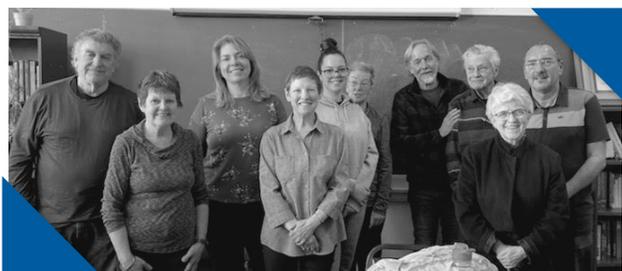
# ALPHABÉTISATION

## NOS BÉNÉVOLES EN ALPHA

Voici les bénévoles du secteur Alphabétisation qui, tout au long de l'année, préparent et animent des ateliers pour les participants et participantes.

Denis Grenier, Joanne Veillette, Luciana Costa, France Fernet, Rachel Beaudoin, Cécile Poirier, Luc Goudreault, Dessauls Beaudry, Sr Liette Diamond et François Morin.

Merci pour votre précieuse implication!



## EXPOSITION « PLUSIEURS CULTURES, UN SEUL MONDE »



## ATELIER CONNEXION 2

Connexion 2 est un atelier qui a lieu chaque semaine. Nous parlons de la santé du corps et comment l'améliorer. Voici les témoignages des participants.

- Ce qui m'a le plus attiré était le sujet sur la digestion. (*Stéphanie Demers*)
- L'atelier m'a permis d'agrandir mes connaissances, comme par exemple les épices/herbes ou sur les hormones du bonheur. Ça m'a appris à prendre soin de ma personne au maximum. (*Mathieu Juneau*)
- J'ai trouvé tous les ateliers intéressants et enrichissants : le bienfait des herbes sur le corps humain, comment fonctionne exactement le système digestif et quoi faire pour que ça fonctionne bien, comment maximiser un bon sommeil. (*Line Chiasson*)
- J'ai bien aimé parler de l'anxiété et l'angoisse. Je fais beaucoup d'anxiété et ça m'a aidée dans mon cheminement. J'ai bien apprécié et appris des choses que je ne savais pas. (*Claudia Brodeur*)
- J'ai appris beaucoup de choses pour m'aider, ex : l'ail pour aider l'hypertension et réduire le cholestérol. (*Sylvie Bouchard*)
- J'ai appris à faire la distinction entre le stress et l'anxiété. Au niveau du sommeil aussi, établir une bonne routine, ne pas manger avant de dormir, etc. Pour la ménopause et l'andropause, j'ai appris que les hommes pouvaient avoir certains symptômes pareils à nous. (*Guylaine St-Louis*)
- L'atelier m'a amené à plus me connaître, découvrir que certaines plantes peuvent être très utiles pour soigner et que c'est naturel. Qu'il soit possible d'avoir des pertes de mémoire en vieillissant sans que ça veuille dire Alzheimer. Le stress et l'anxiété ne nous font pas agir de la même manière, mais l'atelier nous a aidés à les différencier et comment savoir trouver une solution pour les contrôler. (*Nicole Lavoie*)

# ALPHABÉTISATION

## TÉMOIGNAGES EN FRANCISATION

Je m'appelle Jade Bernier et je suis stagiaire à COMSEP. J'ai la chance d'être l'animatrice principale, à tous les lundis après-midis, d'un atelier de francisation avec quelques femmes immigrantes. Dans le cadre de mon atelier, j'ai demandé aux femmes qui y participent d'écrire un petit mot qui parle d'elles, et j'ai demandé la même chose à l'une des bénévoles qui nous aide. Alors, bonne lecture !

« Bonjour, je m'appelle Colette Ndadjena. Je suis arrivée au Québec le 1<sup>er</sup> décembre 2015. Je suis originaire de la République Centrafricaine. J'ai vécu au Cameroun pendant 20 ans avant de déménager au Québec avec ma famille (mon mari et mes 5 enfants). J'ai entendu parler de COMSEP par un ami à l'école Bel-Avenir. Ici, j'ai participé à des ateliers de cuisine et présentement, je suis en alphabétisation. Toute la famille aime être ici et se sent très bien accueillie. J'aime beaucoup l'organisation de l'organisme. Je suis contente de faire partie de COMSEP. Merci ! ».

« Je m'appelle Mariam Kone. Je viens de la Côte d'Ivoire en Afrique de l'ouest. J'ai 35 ans et j'ai 6 enfants. Nous sommes au Québec depuis 5 ans. Je viens à COMSEP depuis maintenant 4 mois et je participe à deux ateliers de francisation. Cela me permet d'apprendre le vocabulaire français, lire et écrire. Également, cela m'aide pour avoir un travail et obtenir mon permis de conduire ».

« Bonjour, je m'appelle Joanne Veillette. Je suis bénévole en francisation depuis le mois d'octobre dernier. Je suis éducatrice spécialisée retraitée. J'étais monitrice de français à Bel-Avenir avant la pandémie. J'aime beaucoup la mission de COMSEP et tous les échanges avec les différentes nationalités et leurs besoins d'apprendre le français pour découvrir la culture québécoise. C'est une expérience très enrichissante qui

nourrit mon âme. On sent la joie de vivre et la reconnaissance humaine envers tous ».

La diversité enrichit notre culture, nourrit une multitude de connaissances, de valeurs humaines, mais surtout, élargit notre vision du monde. C'est une belle opportunité que nous avons à COMSEP de pouvoir côtoyer des personnes si riches intérieurement avec tout leur vécu et c'est un devoir, en tant que société, qu'elles soient aidées, soutenues et bien intégrées dans un tout nouveau pays qui leur est inconnu à leur arrivée.



## DIVERSITÉ FORESTIÈRE - EXPOSITION DE GÉRALD MONGRAIN



Jusqu'au 28 avril, vous pouvez admirer les œuvres de Gérald Mongrain à la Galerie Pauline-Charest.

Passionné par la nature, c'est en utilisant des éléments de la forêt qu'il a créé son exposition. Gérald aime combiner l'art et la matière première et

observer la transformation de la nature afin d'y découvrir des trésors. Avec « Diversité forestière » Gérald nous présente quelques œuvres réalisées au fil des années.

« *Le vernissage de mon exposition « Diversité forestière » fut pour moi un moment d'une grande intensité, très valorisant et bienfaisant. Merci beaucoup à tous ceux et celles qui sont venus m'encourager.* » Gérald Mongrain

# FAMILLES

## MOTS D'ENFANTS, SPECTACLE DE GRANDS

Voici les questions qui ont été posées aux enfants qui ont participé au spectacle, les réponses sont présentées à la suite :

1. As-tu aimé participer à un projet aussi important qu'un spectacle, entouré d'adultes?
2. Comment te sentais-tu quand tu étais sur la scène (ou filmé)? Comment te sens-tu en repensant à ton expérience?
3. S'il y avait un autre spectacle, est-ce que tu aimerais y jouer?
4. Que dirais-tu à un enfant qui aimerait participer au prochain spectacle?

Nom : **Alysson Soucy**

Mon rôle au spectacle : **Une villageoise**

1. J'ai beaucoup aimé la pièce de théâtre.
2. Sur la scène, je me sentais excitée. J'y repense encore. Je suis fière de moi.
3. Oui parce que c'est trop amusant.
4. Je lui dirais de participer car c'est trop cool!

Nom : **Isak Saci**

Mon rôle au spectacle : **chanter, un villageois**

1. Oui, j'ai aimé mon costume et j'ai joué un rôle.
2. Heureux et joyeux.
3. Oui.
4. Oui c'est très bien.

Nom : **Lamees Al Jaber**

Mon rôle au spectacle : **figurante**

1. Oui, je me suis amusée et je me suis sentie bien.
2. J'étais bien.
3. Oui.
4. Je lui dirais que c'est une bonne idée.

Nom : **Soulaf Al Jaber**

Mon rôle au spectacle : **Laver les vêtements (figurante)**

1. Oui, car j'aime être sur la scène et j'ai aimé un peu laver.
2. Bien
3. Oui parce qu'on le fait en groupe.
4. Faire attention (faire bien le spectacle) si c'est un petit enfant.

Nom : **Mayas Al Jaber**

Mon rôle au spectacle : **laver (figurant)**

1. Non parce qu'ils sont trop grands et très gros.
2. Bien
3. Oui, c'est cool.
4. D'être avec moi.

Nom : **Ahmed Al Jaber**

Mon rôle au spectacle : **Jouer**

1. Oui, parce que c'est ma première fois.
2. Bien drôle.
3. Oui parce que c'est cool.
4. Je dis à Céline qu'il peut participer à un spectacle.



Fred, un monsieur impressionnant pour les enfants

# FAMILLES



Lamees, Soulaf et Mayas



Céline, Fabienne, Sébastien et Isak



Florence, Ahmed, Lamees et Alysson



Ahmed et Lamees Al Jaber



Isak et Maria



Leila, Chantal, Fabienne et Sébastien



## LA SEMAINE DE RELÂCHE

Pendant la semaine de relâche, le secteur Familles a organisé plusieurs activités : sortie à Adrénergie, glissade, exposition au Musée POP et un carnaval d'hiver. Voici ce que nos familles ont apprécié de cette semaine spéciale :

### *Amine*

C'était parfait!

Les activités ont beaucoup plu aux enfants, surtout la singerie. Tout était bien organisé.

Le carnaval était une activité très bien pour toute la famille.

### *Christell*

On a aimé toutes les activités. La préférée de Zoélie c'était Adrénergie, elle a bien dormi après.

Il y avait des trucs pour les grands et les petits, c'est bien.

### *Erick*

J'ai aimé toutes les activités et les enfants aussi, surtout le carnaval.

### *Sophie*

Le carnaval était super et la tire était bonne!

### *Raphaël*

C'était bien, on passe toujours des beaux moments dans les activités.

On aurait pu avoir des choses prévues l'après-midi aussi.

### *Leila*

En tant que parent, je peux dire que COMSEP a permis à nos enfants de vivre des expériences que nous n'aurions pas pu faire, comme la sortie Adrénergie. Comme mère, j'étais très contente de voir mes enfants heureux et enthousiastes.

# FORMATION PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI

## LE SPECTACLE ANNUEL VU PAR LES PARTICIPANTES ET PARTICIPANTS DE FAPE

**Quels sont les impacts de votre participation à la réalisation du spectacle de COMSEP en tant que futurs travailleurs ?**

**Jason Toupin :** Ce que j'ai aimé le plus du spectacle de COMSEP, c'était le fait que cet événement nous permet de pouvoir socialiser avec les autres membres de COMSEP, ceux avec qui nous ne partageons pas d'atelier.

**Dany Légaré :** Pour ma part, je n'ai pas participé au spectacle en tant que figurant ou interprète, mais plutôt comme préposé aux accessoires et changements de décors. À la pause, j'ai aussi fait le service de la collation aux gens venus voir le spectacle. Cette expérience m'a permis de confronter mes phobies ainsi que l'anxiété reliée à l'agoraphobie et la claustrophobie. J'ai aussi beaucoup aimé participer au collectif hommes.

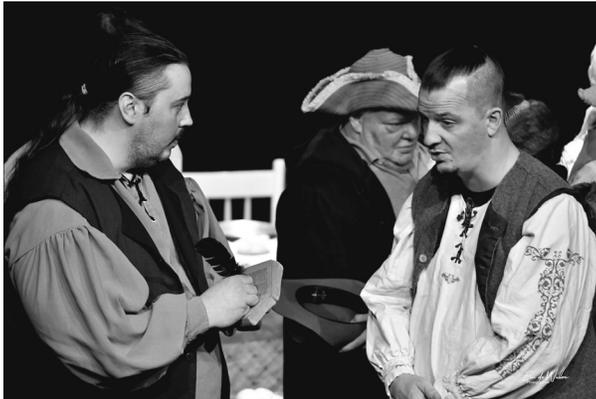
**Marie-Hélène Huot :** Lors de mon arrivée à COMSEP dans le programme FAPE, le projet de cette pièce de théâtre était déjà bien entamé... J'ai quand même embarqué et j'ai bien voulu y participer. J'ai beaucoup aimé créer les décors! J'ai un petit côté « artiste » qui a bien été comblé! Ça m'a aussi permis de mieux m'intégrer au groupe et de socialiser avec plusieurs personnes qui avaient tous ce projet en commun. Je n'étais pas à l'aise de performer sur la scène et les intervenants ont tous respecté mon choix! J'ai par contre assisté à la pièce et j'ai pu admirer tous les talents de ces comédiens et comédiennes en herbe!  
Merci à COMSEP

**Gilles Trudel :** Le spectacle m'a permis de me sortir de ma zone de confort et de m'exprimer mieux. J'ai maintenant plus confiance en moi.

**Mario Cinq-Mars :** J'ai beaucoup apprécié cette pièce car la chorale était excellente et les 8 danseurs et danseuses aussi. Les costumes étaient très beaux et d'époque. Lorsque je mettais mon costume dans les loges, j'avais l'impression d'être un véritable acteur. Merci à tous ceux et celles qui ont participé à ce spectacle formidable!



# FORMATION PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI



## KASSANDRA, UNE NOUVELLE EMPLOYÉE CHEZ COMSEP

Kassandra Caron-Girard a fait un passage au programme d'intégration en emploi à l'automne dernier.



Son ouverture aux autres et son écoute ont fait d'elle une personne très appréciée par ses pairs.

Avec sa fille, elle s'est impliquée dans plusieurs activités (manifestations, vernissage, collectif familles, etc).

À la fin de son parcours, un poste à l'entretien ménager chez COMSEP s'est ouvert et nous avons confié cette responsabilité à Kassandra, qui fait un travail exemplaire depuis déjà quelques semaines avec nous.



Toute l'équipe apprécie énormément la rigueur que tu mets dans ton travail et ton attitude positive. Nous espérons pouvoir continuer de te côtoyer encore longtemps à COMSEP!



# CHANGEMENTS DANS L'ÉQUIPE DE TRAVAIL

## ANNE-JUDITH PAQUETTE REMPLACE CATHERINE BRUNELLE



Anne-Judith, que vous avez peut-être rencontré lors de son stage à l'automne dernier, est en poste depuis quelques semaines dans le secteur Familles, en remplacement de Catherine Brunelle, qui a quitté pour son congé de maternité. Toutes nos félicitations d'ailleurs à Catherine, nous lui souhaitons beaucoup de bonheur avec sa petite fille, Adéla, qui est arrivée le 11 avril!



## OLIVIER TARDIF-BELLEMARE REMPLACE JOANIE LAHAIE



On retrouve Olivier fréquemment chez COMSEP depuis quelques années : vous l'avez peut-être vu au Communo-Gym, à la réception, avec les familles, aux collectifs hommes ou dans des activités spéciales. Nous sommes heureux de pouvoir compter sur lui à temps plein dès le mois de mai, puisqu'il remplacera Joanie pendant son congé de maternité! Nous souhaitons à Joanie une belle année avec sa petite fille et toutes nos félicitations également à Vicky qui devient maman et qui prendra 3 mois de congé pour profiter des premiers moments avec bébé Aly.



## LYDIE GARNEAU ET FEDLER METELIEN SE JOIGNENT À L'ÉQUIPE FAMILLES



Deux postes dans le secteur Familles étaient à combler depuis quelque temps. Nous accueillons donc Lydie Garneau et Fedler Metelien qui débutent tout juste dans leurs nouvelles tâches. Bienvenue chez COMSEP!

## STÉPHANIE LACOMBE REMPLACERA LAURENCE DUBOIS



Laurence, qui était intervenante au programme de Formation préparatoire à l'emploi, quitte COMSEP le mois prochain pour accueillir son petit Léo. Elle ne sera pas de retour par la suite puisqu'elle a décidé de relever de nouveaux défis. Nous lui souhaitons donc le meilleur avec toutes ces nouveautés! Pour la remplacer, nous avons embauché Stéphanie Lacombe, qui débutera sous peu ses nouvelles fonctions. Nous lui souhaitons la bienvenue et nous avons hâte de profiter de son expérience positive!



## VANESSA HUARD QUITTE POUR SON CONGÉ DE MATERNITÉ

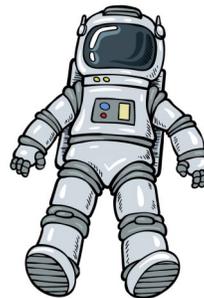
Vanessa, qui œuvre chez COMSEP pour le Centre de service scolaire Chemin-du-Roy, quitte elle aussi pour son congé de maternité. Nous lui souhaitons une belle année avec son poupon qui arrive bientôt!



# PAROLES DE MEMBRES

## ATTEINDRE LE FIRMAMENT - par Raphaël Marcotte (secteur Familles)

Un jour, un professeur dit à ses élèves : « faites de votre avenir un dessin ». Puisque j'aime les astres et que je rêve au cosmos infini, je dessine un fier astronaute en apesanteur.



Le même jour, le professeur me réprimande et me montre son mépris. À titre éducatif, il me dit : « nul dans cette classe ne dépassera la cime des arbres, le firmament est beaucoup trop haut ». J'essuie donc un échec, j'écope d'un 0!

Ce moment n'a jamais quitté mon esprit et je me garde bien de commettre la même erreur. De quel droit peut-on détruire les rêves des petits?

Aujourd'hui, je répète chaque jour à mes filles que le firmament étoilé n'est pas hors de portée, il suffit de joindre le rêve à l'effort. Pour ma part, le mieux pour contribuer aux rêves des enfants est un encouragement, un encouragement sans jugement.



**BOUFF'elles**  
Traiteur | Buffets froids  
Entreprise d'économie sociale de COMSEP

## Plats cuisinés sur commande

**Fonctionnement :**

- Plusieurs choix de plats cuisinés chaque semaine.
- Commandes prises jusqu'au jeudi midi
- Cueillette des plats le mardi après-midi

**COMMANDEZ :**

819 378-3842 ou  
buffets.bouffelles@comsep.qc.ca  
1060, rue St-François-Xavier

LASAGNE, POULET PARMIGIANA, BOUCHÉES DE MORUE, HAMBURGER STEAK,  
SOUPE REPAS, BROCHETTE DE POULET ET PLUSIEURS AUTRES CHOIX!

## Au Communo-Gym, la SANTÉ est accessible!

# 10 \$ PAR MOIS\*

Forfait de 3 mois minimum  
Adhésion annuelle obligatoire  
au modique coût de 39.99\$\*

**L'ABONNEMENT DONNE DROIT À:**

- L'ACCÈS À TOUS LES APPAREILS ET ACCESSOIRES;
- L'ÉVALUATION PAR UNE KINÉSIOLOGUE DIPLÔMÉE;
- UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT PERSONNALISÉ.

\*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.  
Tarifs et horaires sujets à changement sans préavis

1060, ST-FRANÇOIS-XAVIER  
TROIS-RIVIÈRES G9A 1R8 (PORTE 4)  
819-378-6963

**Communo Gym**  
Centre de conditionnement physique

Suivez-nous sur Facebook!

# Mots croisés sur l'alphabétisation

**Horizontal**

1. Une forme d'expression qui permet de libérer notre créativité (au pluriel)
3. Ensemble ils forment une phrase
5. Consigner quelque chose sur du papier
7. On le présente à la Maison de la culture
10. Nom d'un atelier en alpha chez COMSEP

**Vertical**

1. Ce qui se passe autour de nous, informations, nouvelles (au pluriel)
4. Déchiffrer un texte
6. C'est l'objectif des ateliers chez COMSEP
8. Type d'alphabétisation
9. Recueil de textes

→ Solution en page 2

## PUBLICITÉ

**BLOC Québécois**

**René Villemure**  
Député de Trois-Rivières

819-371-5901

1634, rue Notre-Dame Centre, Niv. 1 Local 3, Trois-Rivières, Qc G9A 6E5

**RICHARD DOBER**

Un conseiller à votre écoute

DISTRICT MARIE-DE-L'INCARNATION  
TROIS-RIVIÈRES

819 692-9676 - rdober@v3r.net