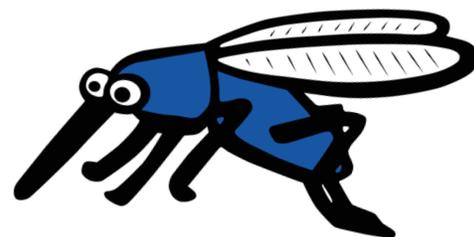


JOURNAL



LE MARINGOUIN

Numéro 12 | PRINTEMPS 2025



COMSEP
Solidaires
contre la pauvreté

DANS CE NUMÉRO

- 2 TROUVER SA VOIE
- 3 MOT DE SYLVIE TARDIF
- 4-5 FAMILLES
- Spectacle - Journée de l'alpha familiale - O'Volt
- 6 ALPHA
- Salon du livre - Témoignage Alpha sur le spectacle - Témoignage Marie-Ève Asselin
- 7 FORMATION ADAPTÉE PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI
- 8 TRAITEUR BOUFF'ELLES
PUBLICITÉS

TROUVER SA VOIE (FAPE)

Tant de portes fermées, des clés à chercher.
Dans ce monde de doutes, comment avancer?
Chaque CV écrit, un pas vers demain,
Mais seul, c'est plus dur de tracer le chemin.

[Refrain]

Trouver un emploi, c'est bâtir sa vie,
Un défi constant, mais pas sans appui.
Avec un coup de main, tout devient plus clair.
Un avenir possible, plus juste, plus solidaire.

Dans l'adversité, une lumière se lève.
Des mots d'encouragement, des gestes qui crèvent,
L'isolement pesant, le poids de l'anxiété.
À FAPE, on apprend à tout surmonter.

Contenu généré avec l'aide partielle de ChatGPT



[Refrain]

Trouver un emploi, c'est bâtir sa vie,
Un défi constant, mais pas sans appui.
Avec un coup de main, tout devient plus clair.
Un avenir possible, plus juste, plus solidaire.

Chaque échec est un pas vers la réussite.
On se relève, même quand tout hésite.
La richesse, c'est de croire en nos talents.
S'entraider, avancer, main dans la main.

[Refrain]

Trouver un emploi, c'est bâtir sa vie,
Un défi constant, mais pas sans appui.
Avec un coup de main, tout devient plus clair,
Un avenir possible, plus juste, plus solidaire.

Un pas à la fois, des rêves à bâtir,
Avec l'entraide, on peut tous réussir.

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—2025

LE JOURNAL LE MARINGOUIN EST RÉALISÉ ET PRODUIT AVEC LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES DE COMSEP DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHE 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 L'ORGANISME.



MOT DE SYLVIE TARDIF



Bonjour chers membres,

Nous voilà enfin au printemps! Même si l'hiver n'a pas toujours été facile, à COMSEP, nous avons organisé de très belles activités, dont la tenue du spectacle les 20 et 21 mars derniers. Quel spectacle merveilleux nous avons eu! Décors très réussis, pièce de théâtre, chorale, percussions, humour et émotions... Tout y était! Les participants et participantes de FAPE ont même composé une chanson et le conseil d'administration a demandé de vous la présenter dans ce bulletin. Nous l'avons donc reproduite sur la page précédente afin de vous permettre d'en prendre connaissance.



Ce spectacle est l'un des plus réussis que nous avons monté jusqu'à maintenant. Tout le monde s'est surpassé. Plus de 85 personnes ont participé à cette activité et environ 400 personnes ont assisté à l'événement. Bravo tout le monde!

Par ailleurs, Monseigneur Martin Laliberté, évêque de Trois-Rivières, organise chaque année un tournoi de golf bénéfique. Cette année, il a choisi COMSEP comme groupe communautaire bénéficiaire. Le tournoi de golf aura lieu le 14 juin prochain. Nous remercions Mgr Laliberté d'avoir choisi notre organisme.

De notre côté, nous organiserons notre activité bénéfique annuelle sous peu, soit notre dîner spaghetti, le « Spaghetti solidaire » qui aura lieu le 4 juin. L'argent recueilli servira, entre autres, à offrir des repas gratuits ou des réductions à Bouff'elles pour les adultes et les enfants. Merci pour tous ceux et celles qui nous encouragent chaque année!

En juin prochain, il y aura 30 ans que COMSEP a participé à l'organisation de la marche « Du pain et des roses ». Nous soulignerons cet anniversaire et vous en reparlerons bientôt.

Finalement, je tiens à remercier chaleureusement notre équipe salariée et notre équipe bénévole pour toute l'énergie et le temps qu'ils mettent à rendre notre organisme si précieux et si dynamique. Et à vous, chers membres, qui travaillez tellement fort pour améliorer vos conditions de vie, c'est vous qui faites la renommée de COMSEP!

Bon printemps à toutes et à tous!

Sylvie Tardif
Coordonnatrice générale, COMSEP

FAMILLES

SPECTACLE

Cette année, les parents du secteur Familles ont pris une grande décision : monter sur scène seuls, sans leurs enfants. Un défi audacieux, mais aussi une opportunité unique de s'exprimer autrement.

Le groupe a créé un « slam », une première pour la plupart d'entre eux. Pour certains et certaines, c'était le début d'une belle réalisation, d'autant plus que certaines personnes ne connaissaient pas la différence entre un slam et une chanson. Au fil des rencontres, ils ont découvert l'art des mots, la puissance du rythme et l'importance de la diction.

Ce projet a été bien plus qu'une simple performance : il a permis à chacun d'explorer ses émotions, de mettre des mots sur des expériences et de prendre confiance en soi. Grâce à un travail acharné sur l'écriture et la lecture, tout le monde a réussi à donner vie à ce slam lors du spectacle, offrant un moment d'émotion. Si vous étiez parmi nous et avez eu la chance de l'entendre, il se pourrait bien que vous ayez versé une petite larme. Au-delà des mots, c'est toute une histoire de résilience, de partage et de courage qui s'est jouée.

Lyne : Je me suis fait confiance, j'ai appris à contrôler mes émotions sur scène. J'ai appris à communiquer avec d'autres personnes.

Tamara : Je fais des crises d'angoisse. Ça m'a permis d'aller jusqu'au bout du spectacle et les encouragements à la fin, c'est le plus beau cadeau.

Éric : C'est toute une expérience. J'ai réussi à lire, à écrire et j'ai été capable d'avoir confiance en moi pour monter sur scène.

Catherine : Le spectacle m'a aidée à gérer ma peur de monter sur scène et à avoir confiance en moi.

Christell : J'ai eu la chance de participer au slam et j'ai trouvé cela merveilleux.



FAMILLES

JOURNÉE DE L'ALPHA FAMILIALE

Chaque année, après la période des fêtes, la Journée de l'alphabétisation familiale a lieu lors de la journée pédagogique de janvier. Cette activité a été conçue pour promouvoir, de manière ludique, toutes les activités du quotidien qui favorisent l'apprentissage de la lecture et de l'écriture à la maison. Par exemple : des expériences scientifiques, de la cuisine ou du karaoké.

Cette année, le groupe organisateur du secteur Familles a eu l'idée d'adopter le thème de Charlie et la Chocolaterie. Les parents ont donc fabriqué de gros bonbons et proposé des activités ainsi que plusieurs éléments décoratifs pour faire de cette journée une véritable réussite.

Sur ce thème, l'équipe de travail a conçu des ateliers en lien avec l'univers de la chocolaterie, tout en favorisant l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. Chaque atelier a été pensé pour que les enfants puissent apprendre en s'amusant.

Ainsi, le 27 janvier, 51 petits maîtres chocolatiers et 27 parents ont eu le plaisir de parcourir la chocolaterie de COMSEP. Au programme : création de bonbons imaginaires, fabrication de chapeaux, chasse au trésor et jeu de piste intitulé « Où se cache Willy Wonka? ». Une matinée remplie de découvertes et de plaisir pour petits et grands!



O-VOLT

Cette année, à l'occasion de la fête de Noël, Laurie, propriétaire de O-Volt, a offert un magnifique cadeau aux familles présentes à l'événement organisé par COMSEP; elle les a toutes invitées à une soirée spéciale, entièrement offerte par O-Volt.

O-Volt est un centre d'amusement qui propose une multitude d'activités pour faire bouger petits et grands. Sa mission? Encourager l'activité physique tout en s'amusant. Et ce fut mission accomplie pour les familles de COMSEP! Le 20 février, elles ont répondu en grand nombre à l'invitation : environ 200 personnes ont participé à cet événement inoubliable.

De plus, grâce à la générosité de Métro Fournier et Subway, les familles ont également pu profiter d'un repas sur place.

Nous adressons un immense merci à Laurie de O-Volt et à ses partenaires Métro Fournier et Subway. Une entrepreneure qui offre un tel cadeau sans rien attendre en retour, c'est rare! Ce geste a eu un impact très positif sur les enfants. Pour plusieurs, ce fut une première : premier saut sur un trampoline, première expérience dans un centre d'amusement, premier parcours moteur.

Une soirée remplie de découvertes et d'émerveillement qui restera gravée dans leur mémoire!

ALPHABÉTISATION

LE SALON DU LIVRE - Par le club de lecture

Le 28 mars dernier, nous avons visité le Salon du livre. Nous avons eu la chance d'acheter quelques livres pour les ateliers d'alphabétisation et le club de lecture. Plusieurs écrivains étaient présents, comme Guillaume Morrisette, Ariane Gélinas, Patrick Sénécal, Bizz, etc.

Une rencontre s'est déroulée dans une salle réservée spécialement pour les groupes en alphabétisation afin de rencontrer l'auteur et humoriste Yves P. Pelletier qui nous a présenté son livre « Me suis-tu ? ». Ce fut une rencontre très agréable et enrichissante. Il est humble, sympathique et il a pris le temps de répondre à plus de 25 questions!

Guillaume, qui animait cette rencontre, a été excellent tout au long de l'entrevue.

Un gros merci au Salon du livre de nous accueillir à chaque année!



MERCI COMSEP! - Marie-Ève Asselin



J'ai gagné un prix au party de Noël et c'était également la journée de ma fête. Merci COMSEP pour cette grosse boîte de denrées alimentaires. C'est un gros cadeau; il y avait

de la viande, du jambon, des pâtés, un poulet, des légumes et une bûche de Noël. Ce festin nous a permis, à ma mère et moi, d'avoir un petit coup de pouce pendant le temps des fêtes.

J'ai trouvé bien intéressant mon récent atelier de conscientisation. On a soulevé des points sur la politique américaine. L'atelier nous a fait prendre conscience de la réalité dans le monde et nous a permis d'être au courant de ce qui se passe.

COMSEP permet aux personnes de s'épanouir en touchant plusieurs thématiques sous forme d'ateliers. L'alpha pour personnes immigrantes permet à des gens de différentes nationalités de s'intégrer dans la population. Il y a des ateliers de grammaire et de vocabulaire qui aident les personnes qui en ont besoin à communiquer.

Je viens à COMSEP pour briser mon isolement, rencontrer des gens et faire des activités. J'ai participé au spectacle cette année et ce fut pour moi une très belle réussite!

TÉMOIGNAGES DE L'ALPHA SUR LE SPECTACLE

Jean-Simon Desjardins : C'était très émouvant et il y avait beaucoup d'énergie.

Line Perreault : Merci de m'avoir fait vivre cette expérience.

Johanne Pagé : Ce fut le fun comme à chaque année. Les percussions étaient magiques.

Gérald Mongrain : J'ai été très impressionné par les décors. C'était vraiment une belle ruelle.

Cindy Lacerte-Rodrigue : J'ai adoré participer au spectacle. C'était la première fois. Il y avait une belle atmosphère.

Stéphane Bellerive : C'était innovant, différent des autres années car il n'y avait pas de pause entre les scènes.

Brigitte Pépin : C'était splendide! Félicitations à tous et toutes!



✱ Formation adaptée préparatoire à l'emploi ✱

AVRIL 2025

TROUVER SA VOIE

UNE CLÉ À LA FOIS



Dans le cadre du spectacle annuel de COMSEP, les personnes participantes à la Formation adaptée préparatoire à l'emploi ont conçu et présenté une mise en scène devant plus de 400 personnes les 20 et 21 mars 2025 derniers.

Après avoir vécu cette expérience riche en émotions, nous leur avons demandé de partager leurs impressions. Voici leurs retours :

Comment as-tu trouvé ton expérience sur scène ? Maryse : C'était super ! Notre groupe était très soudé. Nous nous sommes tousentraïdés pour donner le meilleur de nous-mêmes, et ça a fonctionné.

Qu'as-tu pensé du processus d'écriture des textes pour la chanson ? Dereck : Au début, j'ai manqué un peu d'imagination, je ne savais pas quoi écrire. Mais en rassemblant toutes nos idées, le résultat était génial. Ça représentait vraiment notre parcours !

Quelles compétences crois-tu avoir développées durant cette expérience ? Sylvain : Mon esprit d'équipe et ma capacité à travailler avec les autres. Nous avons créé un vrai sentiment d'entraide!

Pourquoi est-il pertinent d'impliquer les participants de FAPE dans le spectacle ? Linda : Pour la fierté que cela nous apporte. J'ai réussi à vaincre ma peur et c'est quelque chose que je n'oublierai jamais.

Si c'était à refaire, que changerais-tu ? Sébastien : Notre façon de gérer le stress. Il faudrait qu'on apprenne collectivement à ne pas laisser notre anxiété déborder sur les autres.



SOLIDAIRE



SOLIDAIRE



SOLIDAIRE



SOLIDAIRE

TRAITEUR BOUFF'ELLES



Cafétéria ouverte du lundi au jeudi, de 8h30 à 15h
Et le vendredi de 8h30 à 12h

Pause-café, repas chauds, salades, soupes, casse-croûte,
yogourt, fromage, chocolat, muffins et galettes



PUBLICITÉS

**René
Villemure**
Député fédéral de Trois-Rivières

(819) 371-5901
Rene.Villemure@parl.gc.ca
1634 rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières, Québec
G9A 6B2



Richard W. Dober
Conseiller municipal
District de Marie-de-l'Incarnation
819 692-9676
rdober@v3r.net

