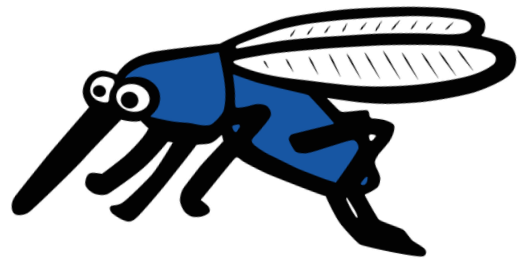


JOURNAL LE MARINGOUIN



Numéro 15 DÉCEMBRE 2025

L'année des noces d'émeraude



COMSEP
Solidaires
contre la pauvreté

DANS CE NUMÉRO

- 3 MOT DE SYLVIE TARDIF
- 4-5 ALPHABÉTISATION
 - La transidentité
 - Brico-déco
 - Documentaire « Le rêve canadien »
 - L'escouade verte
 - Merci de votre accueil!
- 6 FORMATION ADAPTÉE PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI
 - Masterchef COMSEP
- 7 FAMILLES
 - Présentation du secteur par le comité organisateur
- 8 Publicité pour la pédago « Franchis la porte du temps »



RÉDACTION

Membres de COMSEP et Marie-Claude Camirand

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 COMSEP.

COMSEP

MOT DE SYLVIE TARDIF



Bonjour tout le monde !

FÊTE DE NOËL

Que les jours passent vite. Déjà, l'équipe est à préparer les activités de Noël dont la grande fête de Noël, le 17 décembre. Quand vous lirez le journal Le Maringouin, vous serez probablement à profiter de cette fête grandiose. Plusieurs bénévoles sont impliqués et des entreprises aussi. En effet, les équipes des entreprises de Danoco et Multi-Énergie nous donnent un gros coup de main, en plus d'amasser de l'argent pour notre fête et pour COMSEP.

Le Père-Noël fait un détour par le Séminaire St-Joseph pour venir offrir des cadeaux. Quant au Séminaire St-Joseph, il nous prête gratuitement son complexe de 3 gymnases.

Nous avons de nombreux commanditaires dont Olymel/La Fernandière, Ti-Coq, O-Volt, Librairie Poirier, Escompte Lecompte, Laferté Bicycle, Tanguay et Enigma. Un merci à toutes ces entreprises, à nos bénévoles et à l'équipe de travail.

BIENTÔT 40 ANS POUR COMSEP

Vous le savez probablement, mais l'année qui arrive marquera le 40^e anniversaire de la fondation de COMSEP. Lorsqu'un couple célèbre ses 40 ans d'alliance, on dit qu'il fête ses noces d'émeraude. L'émeraude apporterait la paix intérieure et la croissance personnelle. Elle révélerait aussi la profondeur des liens au fil des années. Je trouve que ça reflète bien notre histoire et ce qu'on s'efforce de transmettre depuis nos tout débuts

NOUVEAU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Les élections n'étaient pas juste au niveau municipal, mais aussi à COMSEP. Nous avons donc un nouveau conseil d'administration où se côtoient des anciennes et des nouvelles personnes élues. On leur souhaite la meilleure des chances pour leur mandat 2025-2026. Merci à ceux et celles qui ont quitté le CA.

Sur ce, au nom du conseil d'administration, de l'équipe de travail, je vous souhaite un beau temps des Fêtes avec beaucoup de joie et de bonheur !

Sylvie Tardif

Coordonnatrice générale, COMSEP



ALPHABÉTISATION

LA TRANSIDENTITÉ

Le 26 novembre dernier, lors des ateliers de conscientisation, il y a eu une conférence sur la **transidentité** « Accepter les réalités pour vivre en communauté ».

Plus de 40 personnes étaient présentes pour entendre l'animateur Owen St-Arnaud, de Trans Mauricie, expliquer la réalité des personnes trans et comprendre un peu plus leur réalité. Il était accompagné de Manon Armengaud, stagiaire de COMSEP.

Voici les commentaires des participants et participantes :

« C'est très courageux de parler des trans et cela va aider à faire tomber les préjugés et les tabous. Ce fut une belle conférence. »

« J'ai aimé comment l'animateur expliquait et aussi constater qu'il y a de plus en plus d'ouverture même s'il reste des efforts à faire. »

« Ça prend énormément de courage pour changer son apparence. Respect pour eux. »

« Je suis en désaccord avec certaines idées proposées lors de la conférence. Pour moi, c'est un sujet sensible. »

« Nous avons appris des choses très intéressantes sur les personnes trans. Le sujet a été bien expliqué. L'animateur était à l'aise, il connaissait son sujet et prenait le temps de répondre à nos questions. »



BRICO-DÉCO

Brico-Déco : L'art de transformer l'ordinaire en extraordinaire!

Dans un monde où tout va trop vite, où le neuf est roi et où le jetable domine, il existe un espace où l'imagination reprend ses droits : Brico-Déco.

Ici, les bouteilles en plastique, cartons de lait, boîtes d'œufs et bibelots oubliés ne sont plus des déchets. Ils deviennent des œuvres, des décorations, des petites merveilles façonnées par des mains curieuses et créatives.

Chaque atelier est une explosion de couleurs et de rires. Qu'il s'agisse de préparer Noël, Halloween, Pâques ou la Saint-Valentin, rien n'arrête notre créativité. Un casse-noisette géant prend vie, un chocolat en carton fait rêver, et chaque objet délaissé renaît sous une forme inattendue.

Mais Brico-Déco, ce n'est pas seulement de la décoration, c'est un moment de partage, de joie, et d'émotions. C'est un endroit où chacun retrouve la fierté de créer, l'émerveillement de transformer, et le plaisir simple de voir naître quelque chose de beau entre ses mains.

Brico-Déco nous rappelle que la magie se cache partout, même dans ce que l'on croit inutile, et que la créativité peut illuminer la vie de ceux qui en ont le plus besoin.

Brico-Déco a lieu une fois par semaine dans le local 220, soit le jeudi après-midi ou le vendredi matin.

Marie-France St-Louis



ALPHABÉTISATION

DOCUMENTAIRE « LE RÊVE CANADIEN »

Le 21 novembre dernier, 35 personnes ont assisté au visionnement du documentaire intitulé « **Le rêve canadien** ». C'était dans le cadre du projet « Ensemble, on avance » pour combattre le racisme.

C'est l'histoire d'une famille qui est arrivée au Québec après avoir traversé 11 pays, des jungles et des frontières dangereuses. Ce sont des personnes immigrantes qui rêvaient du Canada.

Dans le documentaire, il y avait une multitude d'obstacles qui était démontrés. Toutes les difficultés que plusieurs familles ont dû subir pour arriver à destination.

Cela nous a fait réfléchir sur le fait d'aller jusqu'au bout de nos rêves, de nos objectifs et de toujours garder espoir quoiqu'il arrive.

C'était un documentaire intéressant et bouleversant. Le fait d'être des témoins du parcours de migrants nous fait réaliser le courage, la persévérance et la foi qu'ils ont pour arriver à destination et avoir une vie meilleure. Cela nous donne un autre regard sur les familles qui désirent simplement avoir une deuxième chance.



L'ESCOUADE VERTE

Les ateliers de l'escouade verte ont pour objectif la sensibilisation aux enjeux écologiques locaux et internationaux. Des sujets comme des cours d'eau, des milieux humides et des forêts à Trois-Rivières sont abordés.

Les participants et participantes travaillent également sur du nettoyage dans le quartier, de la plantation de végétaux et participent à un « éco-défi ». Voici leur témoignage de participation :

« J'ai bien aimé parler des éoliennes et de l'abattage des arbres dans les forêts. Guillaume, Richard et Mélyne à l'animation ont fait un super bon travail. » *Claudia*

« Je suis content de pouvoir être conscientisé sur les enjeux écologiques. Les 3 personnes à l'animation avaient une belle dynamique, elles étaient intéressantes et motivantes. Depuis que nous sommes conscientisés, nous avons adapté nos comportements et faisons des efforts pour mieux consommer l'énergie et mieux gérer nos déchets. » *Guy*

« J'ai aimé connaître les enjeux dans notre ville et l'animatrice et les animateurs sont super! » *Mario*



MERCI DE VOTRE ACCUEIL !

Un immense merci à tout COMSEP pour l'accueil chaleureux que vous m'avez offert durant mon stage. J'ai beaucoup appris, autant sur le plan humain que professionnel. Votre curiosité et votre bienveillance ont rendu ce stage particulièrement enrichissant et passionnant.

Je vous souhaite le meilleur à tous et belle année 2026 ! *Melline Bourdel*

FORMATION ADAPTÉE PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI

© MasterChef Comsep ©

Dans le cadre de la Formation Adaptée Préparatoire à l'Emploi, les personnes participantes ont eu l'occasion de vivre une expérience à la fois riche en émotions et en apprentissages. L'équipe responsable des ateliers du Petit Resto leur a lancé un défi de taille : les « boîtes mystères MasterChef » ! Ce défi consiste à cuisiner une recette en utilisant l'ensemble des aliments contenus dans la boîte mystère,, encourageant ainsi la créativité, la débrouillardise et le travail d'équipe. Les deux équipes ont reçu du bœuf et du porc haché, ainsi que des bananes et des pommes. Une équipe s'est vue imposer des macaronis et l'autre du maïs en crème.

COMPÉTITION CULINAIRE

Le déroulement

Les deux équipes se sont vite mises en action! Aussitôt les ingrédients révélés, des recettes ont été imaginées. On a formé des brigades et chacun a pris son rôle très au sérieux. Tout le monde a pu participer et montrer ses forces : la bonne humeur contagieuse de Mosii, le leadership de Luc et Paul, les idées ingénieuses de Marie-Anik, le travail d'équipe de Serge et Dave, la polyvalence de Mélanie, le talent en création de desserts de Catherine et Béatrice et la volonté de s'intégrer de Marc-Antoine.



Pendant la production, le partage des ingrédients a créé des petites frictions. Il n'y avait qu'un sac de fromage, quel malheur! Mais la communication a permis de régler le tout. Le plus difficile a été de commencer sans recette ni repère et de s'entendre en équipe. Mais toute l'équipe a convenu que ce fut très formateur. Une chose est claire : bien que la compétition battait son plein, l'entraide et le rire étaient au rendez-vous!

Les plats et les grand gagnants!

L'équipe 1 a concocté un macaroni à la viande gratiné très goûteux, accompagné d'un spaghetti assaisonné à la perfection par Jeff. Comme dessert, des muffins pommes et bananes avec un glaçage délicieux attendaient les juges.

L'équipe 2, pour sa part, a fait une entrée de boulettes de porc croustillantes, avec un accompagnement de maïs en crème et une salade de choux. Pour le plat principal, une excellente lasagne était présentée et un décadent gâteau banane-pomme pour le dessert.

L'équipe 1 a remporté la portion dessert de la compétition et l'équipe 2 le plat principal. Bravo à tout le monde pour votre belle participation, les juges se sont régalez et vous remercient.



FAMILLES

PRÉSENTATION DU SECTEUR PAR LE COMITÉ ORGANISATEUR

Pour cette édition du Maringouin, le comité organisateur Familles a choisi de vous présenter leur secteur à travers différentes activités auxquelles il participe.

Ce comité, formé des parents présents chaque semaine à COMSEP, se réunit afin d'échanger des idées et permettre aux familles de COMSEP de participer à des activités qui leur ressemblent!

Voici ce que Lyne, Catherine, Kathy et Éric avaient à dire sur le comité et sur d'autres activités du secteur Familles.

Le comité organisateur

« Le comité organisateur planifie et organise de belles activités. On organise des jeux pour les parents et les enfants et on aide à organiser la fête de Noël etc. »

« Avec le comité organisateur, on fait la préparation d'un numéro pour le spectacle. On aide aussi à la préparation de la fête de Noël en faisant l'emballage de cadeaux. On décide le thème de la journée de l'alphabétisation familiale et on crée des poèmes qui seront présentés lors de la semaine de la poésie. »

Café rencontre

« Le café rencontre est un atelier qui est offert aux parents, tout le monde est bienvenu. Nous abordons des sujets qui nous touchent comme la santé mentale, les différents types de violence et l'image corporelle. Le fait de venir à COMSEP m'aide à avoir plus confiance en moi, de sortir de la maison et d'être plus ouverte aux autres. »

« Je suis content d'être au café rencontre, j'apprends de nouvelles choses. »

Journées pédagogiques

« On est allé aux citrouilles le 10 octobre. On a recruté plusieurs nouvelles familles pour se joindre à nous. On a fait un tour de tracteur et on a ramené une citrouille par personne. Le 14 novembre, on a fait la préparation pour la journée de l'alphabétisation familiale du 30 janvier 2026 avec une activité de dessins sur plusieurs stations. Le 5 décembre, il y a eu une journée pédagogique sur le thème de Noël. »

Venez en grand nombre le 30 janvier 2026 pour vivre un voyage dans le temps dans une ambiance créative et amusante!



FRANCHIS LA PORTE DU TEMPS

INVITATION
**Journée de l'alphabétisation
familiale**

POUR LA PÉDAGO
Le vendredi 30 janvier 2026
De 9 h à 11 h 30

COMSEP

1060, St-François-Xavier
Inscription obligatoire au : 819 378-6963