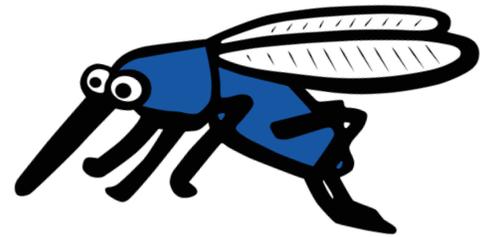


JOURNAL



LE MARINGOUIN

Numéro 13 | ÉTÉ 2025



**Mettons nos
sens en éveil**

DANS CE NUMÉRO

- 2 PUBLICITÉS
Richard Dober, conseiller municipal, Communo-Gym
- 3 MOT DE SYLVIE TARDIF
- 4-5 FAMILLES
Activités gratuites cet été
Trois passions, trois façons de vivre
Dîner reconnaissance avec le Ptit Resto
- 6-7-8 ALPHABÉTISATION
Brigade de sensibilisation au racisme - Unis dans nos différences
Exposition à la Galerie Pauline-Charest
Les mots
Stagiaire en alphabétisation
Un simple jouet, vraiment?
- Encart FORMATION ADAPTÉE PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI
Quand les images nous parlent



PUBLICITÉS


trois-rivières

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

La forme et la santé à prix abordable!

10\$ par mois*
Forfait de 3 mois minimum
Adhésion annuelle obligatoire
au coût de 39,99\$

L'abonnement donne droit à:
L'accès à tous les appareils et accessoires
L'évaluation par une kinésologue diplômée
Un plan d'entraînement personnalisé

Communo gym
Centre de conditionnement physique

1060, St-François-Xavier, Trois-Rivières (porte 4)
tél.: 819-378-6963

 Suivez-nous sur Facebook!

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,

Les fins d'année sont toujours fébriles. Elles sont synonymes de fins d'étape, de vacances et de nouveautés qui s'en viennent.

Je pense à plusieurs d'entre vous qui avez reçu votre attestation de participation. Comme nous sommes tous et toutes fiers de vous!

Je pense aussi à vos sorties de fin d'année à Montréal. J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir et que vous ferez des belles découvertes.

Je pense à notre organisme aussi, qui vient de terminer une saison remplie de nombreuses activités.

En avril, le dîner à la cabane à sucre a encore connu un énorme succès! Vous étiez nombreux à venir vous sucrer le bec.

Nous avons souligné l'apport important de nos bénévoles pour les activités de COMSEP. Nous les avons reçus pour un banquet ayant pour thème le cirque. Beaucoup d'amusement pendant cette soirée!

Plusieurs d'entre vous avez également participé au dîner collectif mixte dans lequel nous avons assisté à un intéressant témoignage émotif sur un parcours de transition.



Enfin, pour notre équipe et toute l'organisation, nous finissons l'année avec deux activités de levées de fonds majeures. Notre Spaghetti solidaire, qui en était à sa 13e édition, a encore une fois été un succès retentissant! Plus de 30 000 \$ ont été amassés pour nous aider dans notre mission et continuer d'offrir des ateliers et des activités au plus grand nombre.

Aussi, en nouveauté cette année, COMSEP a été choisi par le diocèse et Mgr Martin Veillette pour être les bénéficiaires des profits du tournoi de golf de l'évêque. Tout un honneur pour nous! Ce tournoi s'est tenu le samedi 14 juin, avec un super beau temps.

Plusieurs d'entre vous allez continuer de venir à la Maison de la solidarité cet été puisque nos activités se poursuivent, en mode allégé (sauf pour les semaines du 21 et du 28 juillet). Vous pourrez y rencontrer nos nouvelles employées d'été.

Je vous souhaite donc une période estivale remplie de petits bonheurs quotidiens. Mettez vos sens en éveil pour vous remplir d'air frais, de soleil et de rires.

Sylvie Tardif
Coordonnatrice générale, COMSEP

FAMILLES

ACTIVITÉS GRATUITES CET ÉTÉ



BiblioClub :

- Bibliothèque Gatien-Lapointe
23 juin, 8 et 22 juillet à 18 h 30 et 1, 15 et 29 juillet
à 10 h 30
- Parc Jean-Guy Talbot
11, 18, 25 juillet de 10 h à 13 h
- Conte en musique (bibliothèque Gatien-Lapointe) 9
et 23 juillet, 10 h 30

Exposition « Change le monde, une œuvre à la fois »

Musé POP : jusqu'au 22 août

Jeux du Québec : 25 juillet au 2 août

Les contes et ateliers créatifs :

Musée des Ursulines : 1er dimanche de chaque mois

Yoga :

Parc Champlain : les 9, 16, 23, 30 juillet à 12 h

La ruelle animée de l'été :

Voir la page Facebook de PÉDIATRIE SOCIALE

Piscines publiques :

Parc Lemire, Parc Jean-Béliveau, Parc Martin-Bergeron et Parc Des Ormeaux

13 h à 18 h 45

Attention : La piscine Pie-XII est fermé pour l'été 2025

Fêtes de quartier :

- Sainte-Madeleine : 21 juin (Boulevard Ste-Madeleine)
- Saint-Louis-de-France : 23 et 24 juin (Parc de la Terre-des-Loisirs)
- Rendez-vous des coureurs des bois : 18 juillet (Pac Antoine-Gauthier)
- Fête de la famille : 9 août (Parc Laviolette)
- Fête des voisins : 16 août (Parc Victoria)
- Du Carmel en fête : 23 août (Parc Roland-Thibeau)
- Grande fête de Redmill : 23-24 août (Parc Jean-



FAMILLES

TROIS PASSIONS, TROIS FAÇONS DE VIVRE

Dans le secteur Familles, Éric, Lyne et Catherine ont chacun leur façon de profiter de la vie.



Éric aime beaucoup le hockey. Il dit : « J'aime ça parce que ça me garde en forme, je rencontre des gens et ça me

relaxe. » Il aime aussi inviter ses amis, sa famille et ses voisins chez lui pour regarder les matchs du Canadien. Il dit : « Mon appartement, c'est un endroit pour se rassembler. » Son joueur préféré? Samuel Archambault, un gardien de but, comme lui.

Lyne, elle, aime fabriquer ses propres produits. Elle dit : « Je fais mes produits maison parce que ça coûte moins cher et c'est naturel! » Elle veut aussi prendre soin de la planète et être plus écologique.



Chez elle, ça sent bon et l'air est plus propre. Elle utilise ce qu'elle a dans son garde-manger pour faire son savon à vaisselle, son savon à linge, son nettoyeur et même des bougies faites à la main.

Catherine adore les chats. Ils l'aident à se calmer quand elle est anxieuse. Elle a toujours eu des chats. En ce moment, elle vit avec trois chats : Grisou, Princesse et Démone. Elle les aime comme ses enfants.



DÎNER RECONNAISSANCE AVEC LE PETIT RESTO



Éric, Christell, Lyne et Catherine, du secteur Familles, ont eu la chance d'être reçus par les participants et participantes de FAPE dans une activité « Petit resto » le 16 mai dernier.

Ils ont aimé leur expérience. Ils ont été étonnés de voir l'ambiance « gaulois » qui avait été préparée. Aussi, ils ont été époustouffés de voir l'effort de FAPE pour cette activité : « l'équipe FAPE était prête à nous recevoir et cela paraissait dans le service. » mentionne Éric. Ils ont été impressionnés de voir la qualité de nourriture servie, ils se sentaient dans un resto 5 étoiles!

ALPHABÉTISATION

BRIGADE DE SENSIBILISATION AU RACISME - Unis dans nos différences

Nous sommes un groupe qui participons à un atelier dans le cadre qui est rendu possible grâce au ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration.

Dans nos ateliers de la Brigade, la « recette », c'est que chacun et chacune apporte son point de vue pour sensibiliser les gens au racisme. Nous allons donc travailler sur plusieurs moyens de communication pour faire cette sensibilisation.

Le premier est un article rédigé par certains membres que vous trouverez ci-après.



La brigade, formée de : (debout) Lyne Baillargeon, Lise Baribeau, Catherine Daoust, Éric Gravel, Guy Quenneville, Marie-Ève Asselin (devant) Stéphane Bellerive et Marie-Claude Camirand (animatrice). Absentes de la photo : LeilaBou Sejaan et Cindy Lacerte.



Quel est votre avis sur la situation de l'immigration et des personnes immigrantes?

Pour nous, les personnes immigrantes sont les bienvenues dans notre pays. Elles sont parfois fragiles et portent en elles les cicatrices de la dictature, ou de la corruption.

À cause de cela, elles ont dû fuir leur village natal ainsi que leurs racines. Ce sont des personnes aimables, serviables, respectueuses, sympathiques, nous pouvons leur faire confiance.

Elles cherchent seulement à s'intégrer à notre culture tout en se faisant une place parmi nous. Nous devons les accepter tels qu'elles sont sans préjugés, sans discrimination, sans insultes.

Le racisme, il faut que ça cesse! Alors c'est à nous de les aider à s'intégrer, de les apprécier, de les encadrer pour leur offrir un avenir meilleur. Aimons-nous, main dans la main, unissons-nous pour qu'ensemble nous bâtissons un monde meilleur, fascinant et épanouissant. **Unis dans nos différences.**

*Lise Baribeau, Catherine Daoust, Cindy Lacerte,
Marie-Ève Asselin*



Point de vue d'une personne immigrante :

Malgré tous les efforts déployés dans plusieurs organismes comme COMSEP, il reste encore des gens qui n'acceptent pas l'arrivée des personnes immigrantes et qui critiquent leurs origines, leur culture, leur mode d'alimentation, etc. Il reste encore à sensibiliser le plus grand nombre de la société.

Les personnes immigrantes viennent ici pour travailler et être des membres actifs de la société. Elles paient des taxes, font leurs impôts, participent au développement économique de la société et donc, devraient être plus et mieux respectées.

Leila Bou Sejaan

ALPHABÉTISATION

EXPOSITION À LA GALERIE PAULINE-CHAREST

C'est à la galerie Pauline-Charest qu'a eu lieu, le 14 mai dernier, le vernissage de Lise Baribeau « D'un cadre à l'autre ». Plus d'une vingtaine de toiles sont exposées.

Voici comment cette passion s'est développée selon elle : « Tout a commencé l'été dernier lors d'une promenade en nature. J'étais avec Gérald qui me parlait de sa passion pour les mousses. Avec ma curiosité d'en savoir plus, il m'a montré comment les chercher, les ramasser et les nettoyer. Et j'ai eu la piqûre. J'y ai pris goût. Le matériel, je le retrouve dans la nature, en magasin ou à la Friperie.

Cela me permet de faire de très belles œuvres originales. Ça m'apporte l'apaisement, l'inspiration l'imagination et le dépassement de soi. Je suis fébrile quand je termine un cadre. Je regarde le résultat final avec la plus grande fierté. »

Félicitations Lise et merci pour cette belle exposition!

LES MOTS



Il y a de beaux et bons mots;
Ce sont les mauvais qui nous effraient.
Les premiers nommés ci-haut,
Ne se disent pas n'importe comment.
Ils doivent être pensés, mais oh pas lancés à tout vent.

Les autres au deuxième rang,
Ils devraient être évités.
Je veux dire, sincèrement,
Nous devrions tous les exiler.

Souvent les mots ont 2 ou 3 sens
Selon la façon de les dire.
Pour cette raison évidemment,
Il faut savoir ce qu'ils inspirent.

En fait les mots sont amusants;
Il faut savoir ce qu'ils signifient.
Si tu ne les connais pas vraiment
Cherche et trouve-les c'est mieux ainsi.

Texte écrit lors d'un atelier d'alphabétisation
Par Johanne Pagé



STAGIAIRE EN ALPHABÉTISATION



Salut, moi c'est Florence Veillette. Je suis présentement étudiante au Collège Laflèche en éducation spécialisée et je suis ici comme stagiaire en alphabétisation pour l'été. Depuis le début de mon se-

condaire, je savais que j'allais travailler dans le milieu de l'intervention ainsi que la relation d'aide. Mes proches ont aussi grandement contribué à mon cheminement. Ma mère est très fière de dire que sa fille suit ses traces!

Mes proches me décriraient comme une personne honnête, sportive et toujours à l'écoute des autres. Je rêve de parcourir le monde avec mon sac à dos et de faire du bénévolat à l'étranger.

Au plaisir de vous rencontrer!

ALPHABÉTISATION

marie-france
St-buis



Un simple jouet, vraiment?

Vous savez, les jouets ne se démodent pas. Ils ont toujours la même fonction de base : amuser un enfant. Ils seront éternels, tant et aussi longtemps que vous en prendrez soin.

Les jouets, les peluches et les jeux de société me fascineront toute ma vie. Je me dis qu'il y a encore des gens qui jettent ces merveilleuses choses ou qui les vendent à un prix trop élevé. Alors ces personnes se découragent et finissent par les jeter. Mais pour moi, ces jouets là auront toujours une seconde vie, tant que je le pourrai.

S'il vous plaît, ne jetez pas ces jouets si pratiques pour les personnes qui vivent dans la pauvreté. Pensez à leurs nombreux enfants qui seront content de recevoir un jouet qu'il ne pourrait se permettre d'avoir.

Il y a des lieux pour recueillir ces objets précieux, dont la Friperie COMSEP. Vos dons aident les gens d'ici

FORMATION PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI

QUAND LES IMAGES NOUS PARLENT



Dans le cadre d'un projet personnel, les personnes participantes au programme FAPE ont dû trouver des images qui illustraient les différentes compétences abordées lors des ateliers et expliquer leur choix. Nous vous proposons de découvrir quelques exemples de ce projet qui fut enrichissant pour tous. Bonne lecture!



Éric - Les préjugés

C'est une photo que j'ai prise d'un homme qui jouait de la musique au centre-ville. Des gens se sont mis à l'insulter et lui lancer de la nourriture à cause de son apparence étrange. Je me suis rapidement indigné de la situation. Je suis allé le voir et je lui ai donné un repas du restaurant où je travaillais. Le gars était super gentil et il voulait simplement manger. Ça prouve tout simplement qu'il ne faut pas juger. C'est un peu ça qu'on apprend lors des formations à FAPE. Il faut apprendre à connaître les gens avant de les juger!



Normand - Le travail d'équipe

Cette image est très importante pour moi. C'est toute notre équipe de FAPE qui a réalisé un repas digne d'un restaurant pour les gens qui fréquentent le programme Familles. Ce ne fut pas toujours évident. Il y a eu des prises de bec et des malentendus, mais aussi beaucoup de rires et nous avons tissé des liens très forts. C'est une expérience qui nous a permis de travailler en équipe et de voir quelles sont nos forces. Au travail comme dans la vie de tous les jours, apprendre à travailler avec les autres est super important.



Hiberson - La communication

J'ai aussi choisi une image de notre projet de restaurant. Ce sont nos plats terminés et prêts à servir. Ce qui m'a marqué le plus, c'est comment nous avons su bien communiquer entre les équipes de serveurs et les cuisiniers. Il y avait une communication constante entre nous. Elle était respectueuse malgré la fébrilité dans l'air et elle a permis que tous mangent leurs plats chauds au même moment. Si nous n'avions pas communiqué comme ça, il y aurait sûrement eu plus de pépins lors du service!

FORMATION PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI

QUAND LES IMAGES NOUS PARLENT



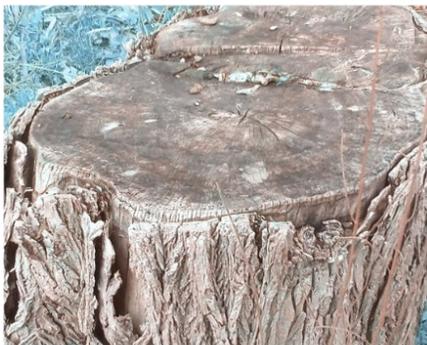
François - Les préjugés



Pour ma part, j'ai fait un peu différent! J'ai en effet choisi d'illustrer les préjugés avec une chanson qui parle d'apparence et d'emploi. Dans le vidéoclip, on peut voir plusieurs personnes défiler les unes après les autres. Instinctivement, on peut se faire une idée de l'emploi qu'elles occupent. Cependant, à la fin du vidéo, on peut voir le réel emploi des gens. C'était toujours très loin de ce qu'on a pu penser. Je trouve que ça représente bien ce qu'on devrait faire dans la vie et ne pas se baser sur l'apparence, surtout dans le domaine de l'emploi.

Pour écouter la chanson : **IWoks - Toi qui me juges**

Sébastien - L'estime de soi



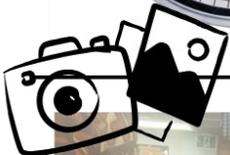
J'ai choisi une photo d'un tronc d'arbre. Il représente mon estime et comment moi aussi on a coupé mes branches et mon feuillage. Il ne restait plus grand chose à mon estime de moi-même. Par contre, les racines sont toujours là. Elles sont solides et comme elles, j'ai gardé l'espoir de redorer l'image que j'ai de moi. Aussi, on voit sur la photo que des petites pousses sortent de l'arbre. Ainsi, il se régénère et grandit petit à petit, tout comme moi. Je ne suis pas encore un grand arbre solide, mais je sais que je vais y arriver en me donnant le temps.

Lynda - La gestion du temps



J'ai choisi une horloge pour illustrer la gestion du temps. C'est que nous n'avons pas le contrôle sur le temps qui passe, les heures et les minutes dans une journée. Mais nous avons le contrôle sur ce que nous en faisons. Il est très important de savoir planifier et organiser les différents aspects de sa vie. Cela évite les retards qui pourraient nous faire manquer des opportunités ou nuire aux autres autour de nous. Il faut trouver des moyens pour que la gestion du temps soit efficace!

Asha - Vivre le changement



J'ai choisi une photo de moi et de mes amies. Je les aime beaucoup et elles ont toujours été là pour moi, dans les bons moments, comme dans les mauvais. J'ai vécu des changements importants dans ma vie et je ne gère pas toujours très bien ceux-ci. Aux ateliers FAPE, nous avons discuté des moyens que chacun a pour apprendre à passer à travers ces moments difficiles qui bouleversent notre vie. Alors, moi, mon moyen, ce sont les gens de mon entourage. Je serai toujours là pour eux et ils seront toujours là pour moi!