VOLUME 1 - NUMÉRO 1
MARS 2026

NOUS

AU COEUR DU MILIEU MOULINOIS

DOSSIER
PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

- Enjeux et réalités
- Parole au terrain
- Ressources
- Trucs et astuces

VISAGES D'ICI

- DOSSIER
- PORTRAITS
- ORGANISMES
- SAVOIRS
- INNOVATION
- ACTUALITÉS

Un projet de la :

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ
Le Chez-Nous du Communautaire DES MOULINS

En collaboration avec :

BORDONADO et filles COMMUNICATION

MRC
LES MOULINS
Terrebonne • Mascouche

Au cœur des projets collectifs d'ici.

Vous dirigez un organisme, une coopérative ou une entreprise d'économie sociale porteur d'un projet collectif?

Nous offrons un soutien personnalisé, ancré dans la réalité du territoire :

- ✓ Structuration et développement
- ✓ Recherche de financement
- ✓ Mobilisation de partenaires

Dans Les Moulins, nous soutenons celles et ceux qui bâtissent un milieu plus solidaire, inclusif et dynamique.
Communiquez avec nous : info@mrclesmoulins.ca

Vous trouverez même des programmes de financement adaptés à vos réalités!
Découvrez-les ici

Informations sur : www.mrclesmoulins.ca • Tel : 450 471-9576 • 710, boul. des Seigneurs, Terrebonne (Québec) J6W 1T6

Mélissa MOFFETTE

Directrice - Architecte sociale
Éditrice - Rédactrice en chef
Conceptrice - Créatrice
Communicatrice

RACONTER LE MILIEU COMMUNAUTAIRE : SES VISAGES, SES PRATIQUES, SES FORCES ET SON HUMANITÉ

Lancer un nouveau projet, c'est toujours un moment particulier; un mélange de fierté, d'émotions et de fébrilité. NOUS n'échappe pas à cette règle.

Ce magazine est né d'un désir profond : celui de mettre en lumière le milieu communautaire, ses visages, ses pratiques, ses forces et son humanité.

À l'occasion du 25e anniversaire de la Coopérative de Solidarité Le Chez-Nous du Communautaire des Moulins, nous avions envie de créer un espace qui rassemble, qui raconte et qui transmet. Un espace où le milieu communautaire peut se dire autrement, avec justesse, sensibilité et fierté. **NOUS** est devenu cet espace.

NOUS est un projet collectif plus large, né de cette volonté de valoriser, de transmettre et de faire vivre l'héritage communautaire du territoire. Le magazine et le balado qui débutera à l'automne en constituent le volet médias : des outils pour donner la parole, partager les récits, mettre en lumière les pratiques et laisser des traces durables de ce qui se construit, jour après jour, dans le milieu.

Ce volet médias est porté par une alliance humaine et professionnelle précieuse. Aux côtés de Gilles Bordonado, dont l'expérience et le regard journalistique assurent la profondeur et la rigueur, Émilie Bordonado apporte une sensibilité, une fraîcheur et un engagement qui font écho aux réalités du terrain.

NOUS, c'est bien plus qu'un magazine ou un balado. C'est une démarche de valorisation et de transmission du milieu dans lequel j'œuvre depuis plus de 25 ans et auquel je continue de m'engager avec conviction. Une façon de reconnaître celles et ceux qui font vivre le communautaire, souvent loin des projecteurs, mais toujours au cœur de nos communautés.

Pour cette première édition, le choix du dossier s'est imposé naturellement : la persévérance scolaire. Cet enjeu traverse les familles, les écoles, les organismes et l'ensemble de la communauté. Il fait partie de mon parcours professionnel depuis de nombreuses années et, aujourd'hui, il résonne aussi dans ma vie personnelle. La persévérance n'est jamais un effort individuel : elle est collective, soutenue et profondément humaine.

Je vous invite à parcourir ces pages, à écouter ces voix, à découvrir ces visages d'ici, et à entrer dans ce **NOUS** qui lie et qui unit.

Gilles BORDONADO

Président Bordonado et filles
Mentor éditeur
et journaliste

COLLABORATEURS

RÉDACTION
Émilie Bordonado
Estelle Dionne
Gilles Bordonado
Isabelle Comeau-Caissy
Mélissa Moffette
Francine Bernier

CORRECTION
Danielle Viger

PUBLICITÉ
Gilles Bordonado
Mélissa Moffette

PHOTOGRAPHIE
Équipe NOUS

CONCEPTION GRAPHIQUE
Mélissa Moffette

IMPRESSION
Ressource Micro Compo

TIRAGE
400 exemplaires

+ distribution numérique

Émilie BORDONADO

Journaliste
et agente de
communication sociale

SOMMAIRE

DOSSIER

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Portrait 6
Enjeux et réalités 11
Parole au terrain — Lucie Maillette 12
Ressources 15
Trucs et astuces 16

LES VISAGES DU COMMUNAUTAIRE

Citoyens — Lou, Jonathan et Eliane 17
Gestionnaire — Estelle Dionne 18
Travailleur — Dominick Brault 20
Administrateur — Manon Tougne 22
Bénévole — Benoit Cartier 23
Partenaire — Laurie R. Forest 24
Collaborateur — Lazio 25

PARTAGE DES SAVOIRS ET INNOVATION

Pratique inspirante — Le mentorat 34
Outil — *CommunAgir pour emporter* 35
Formation — C.A. 101 37
Engagement — Bénévolat et T.A. 38
Minute bien-être — L'idée étincelle 39
Réflexion — La question à se poser 40

À LA DÉCOUVERTE DES ORGANISATIONS

COOP Le Chez-Nous 27
AMINATE 28
Centre de F.A.M. des Moulins 29
Chevaliers de Colomb de Terrebonne.. 30
DIMAVIE 31
L'Accorderie Les Moulins 32
Théâtre Côte à Côte 33

ACTUALITÉS

Journée de ressourcement 41
Salon des ressources 41
Semaine de l'action bénévole 42
Saison des impôts 42
Camps de jour 43
Aide alimentaire 43
Babillard social 44
Découvrir Les Moulins 46

Photo : courtoisie

À LA MÉMOIRE DE

1960 - 2026

Carole WINNER

Cette première édition du magazine NOUS est dédiée à Carole Winner, fière bâtisseuse du Chez-Nous du Communautaire. Grande dame aux convictions sociales et humanistes profondes, elle a œuvré de tout son cœur, avec force, courage et bienveillance, laissant une empreinte durable sur notre milieu. À l'image du Roi lion, elle a porté, protégé et inspiré. Nous aimons croire qu'elle est aujourd'hui devenue une étoile, veillant sur ce NOUS qu'elle a tant contribué à bâtir.

OUVERT EN SEMAINE DE 9H À 20H ET LE SAMEDI DE 9H À 17H

1-855-474-1111

ALBI LE GÉANT .COM

À L'ACHAT ET LA LOCATION
OBTENEZ UN MINIMUM DE
1500$* EN ÉCHANGE !

NOS CONCESSIONS DE MASCOUCHE !

ALBI OCCASION .COM	ALBI MAZDA MASCOUCHE	ALBI Kia Mascouche	ALBI Hyundai Mascouche	ALBI NISSAN MASCOUCHE	GENESIS LAVAL
100, rue Louis-Blériot	3550, av. de la Gare	3600, av. de la Gare	290, montée Masson	50, montée Masson	100, rue Louis-Blériot

FINANCEMENT FACILE ET RAPIDE
LIVRAISON 2H

ALBI AUTO CRÉDIT .COM

1ÈRE - 2E - 3E CHANCE AU CRÉDIT DISPONIBLE

ON VOUS ATTEND !

* Taxes incluses. Certaines conditions s'appliquent. Communiquez avec un de nos représentants pour plus de détails.

BYEBYE BAIL .CA

LA SOLUTION POUR UN TRANSFERT OU UNE REPRISE DE BAIL !

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE : LÀ OÙ TOUT NE SE MESURE PAS

Il est 7 h 18. La boîte à lunch est ouverte sur le comptoir. Un sac d'école repose près de la porte. Dans la cuisine agitée, on négocie doucement — ou pas — le rythme du matin.
« Dépêche-toi », « As-tu ton cahier? », « Mets ton manteau et ne perds pas tes gants ENCORE! ».
Rien d'exceptionnel. Rien de dramatique. Juste un mardi.
Par Mélissa Moffette

À l'heure qu'il est, à Mascouche et Terrebonne, des centaines de matins se déroulent exactement comme celui-là ou presque! Des routines imparfaites. Des élans. Des résistances. Des soupirs. Des encouragements. C'est souvent là que commence ou que se tisse la persévérance scolaire.

On l'imagine parfois comme un grand concept complexe, associé aux résultats, aux diplômes, aux statistiques. Pourtant, dans le quotidien, la persévérance prend des formes beaucoup plus discrètes. Elle se glisse dans un réveil difficile, dans un devoir repris, dans un adulte qui insiste une fois de plus, dans un jeune qui retourne en classe même quand la motivation n'y est pas tout à fait. Elle n'est pas spectaculaire. Elle est répétitive. Et surtout, elle est profondément humaine.

Depuis quelques années, on parle de plus en plus de persévérance scolaire, et de moins en moins de prévention de l'abandon scolaire. Ce changement de vocabulaire n'est pas anodin; il traduit un déplacement du regard. Plutôt que de se concentrer uniquement sur ce qui ne fonctionne pas, les ruptures ou les échecs, on choisit de s'attarder à ce qui permet de tenir, de continuer, de reprendre pied. On s'intéresse aux conditions qui soutiennent les parcours, même lorsqu'ils sont sinueux.

Parler de persévérance scolaire, ce n'est pas nier les difficultés. C'est reconnaître que la réussite n'est pas linéaire, qu'elle dépend de multiples facteurs, et qu'elle ne repose jamais uniquement sur les épaules d'un jeune. La famille, l'école, les pairs, les intervenants, le milieu de vie, le territoire : tous jouent un rôle, parfois invisible, mais déterminant.

Dans la MRC Les Moulins, comme ailleurs au Québec, les données nous rappellent que les parcours scolaires sont marqués par des réalités diverses. Derrière chaque pourcentage, il y a des visages, des histoires, des contextes. Mais au-delà des chiffres, il y a surtout une grande question collective : comment arrivons-nous à créer des environnements permettant aux jeunes de persévérer?

> ***« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »***
>
> ***- Nelson Mandela***

Ce dossier propose de prendre un pas de recul. De comprendre ce que recouvre réellement la persévérance scolaire. D'explorer quelques repères statistiques, sans les laisser écraser le sens. Et surtout, de prendre le temps de se rappeler que persévérer, ce n'est pas un exploit individuel; c'est souvent le résultat d'un tissu de liens, de plusieurs gestes répétés, d'attentions portées — jour après jour.

Parce qu'au fond, la persévérance scolaire ne se joue pas seulement à la fin d'un parcours. Elle se construit, lentement, dans ces matins ordinaires qui, mis bout à bout, font toute la différence.

Illustration générée par l'intelligence artificielle

PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE : OÙ EN SOMMES-NOUS?

Quand on parle de persévérance scolaire, il ne s'agit pas d'un concept abstrait. Les données disponibles permettent de dresser un portrait de la situation et de suivre l'évolution des parcours scolaires dans le temps. Elles ne disent pas tout, mais elles offrent des repères essentiels pour comprendre les enjeux actuels.

Par Mélissa Moffette

Au Québec comme dans Lanaudière, les indicateurs liés à la diplomation, au retard scolaire et à la continuité des parcours montrent des progrès, mais aussi des fragilités persistantes. La persévérance scolaire demeure un enjeu bien réel, particulièrement pour certains groupes de jeunes et à certaines étapes clés du parcours.

Quelques chiffres pour situer la réalité

- À l'échelle du Québec, environ un jeune sur cinq n'obtient pas de diplôme ou de qualification sept ans après son entrée au secondaire.
- Plusieurs jeunes qui quittent le parcours scolaire ne décrochent pas définitivement, mais vivent des interruptions, des retours ou des cheminements atypiques.
- Les moments de transition — entrée au secondaire, passage vers la formation professionnelle ou le marché du travail — sont des périodes plus vulnérables pour la persévérance.

PARLONS SUCCÈS

La MRC Les Moulins se distingue encore aujourd'hui par ses solides résultats en réussite scolaire.

En 2022-2023, 86,4 % des jeunes de moins de 20 ans ont obtenu un premier diplôme ou une qualification au secondaire, un taux parmi les plus élevés de Lanaudière. La MRC maintient également un faible taux de sorties sans diplôme, confirmant une tendance durable en faveur de la persévérance scolaire.

Dans Lanaudière et dans Les Moulins

Dans la région de Lanaudière, les taux de diplomation s'inscrivent dans la moyenne québécoise, avec des variations importantes selon les territoires et les milieux de vie. La MRC Les Moulins, qui regroupe Mascouche et Terrebonne, présente elle aussi un portrait contrasté. Certains jeunes cheminent sans embûche, tandis que d'autres composent avec des défis qui peuvent ralentir ou complexifier leur parcours scolaire.

Les données rappellent que la persévérance scolaire n'est pas une réalité uniforme : elle dépend de facteurs sociaux, économiques et relationnels qui varient d'un milieu à l'autre.

Ce que les données nous disent

- La persévérance scolaire est un processus, pas un résultat immédiat.
- Les parcours non linéaires sont plus fréquents qu'on ne le croit.
- Le retard scolaire n'est pas synonyme d'échec définitif.
- Les contextes de vie influencent fortement les trajectoires.

Lire les chiffres autrement

Les statistiques sont souvent utilisées pour comparer, classer ou évaluer. En matière de persévérance scolaire, elles gagnent toutefois à être lues autrement. Derrière chaque donnée se cache une réalité vécue, un contexte particulier, un ensemble de conditions qui influencent le parcours d'un jeune. Lire les chiffres autrement, c'est reconnaître qu'ils servent avant tout à orienter l'action, à mieux comprendre où concentrer les efforts et à identifier les leviers qui soutiennent la continuité des parcours scolaires.

Si les données permettent de dresser un portrait global, c'est dans les milieux de vie que la persévérance scolaire prend forme au quotidien. Dans Les Moulins, cette réalité se construit à travers une multitude d'actions, de présences et de collaborations qui dépassent largement le cadre de l'école.

REGARDER LA PERSÉVÉRANCE AUTREMENT

MYTHES	RÉALITÉS
La persévérance scolaire, c'est surtout une question de motivation.	La motivation varie. Elle monte, elle descend. La persévérance repose davantage sur le soutien reçu, la qualité des relations autour du jeune et la stabilité de son environnement que sur la seule volonté individuelle.
Un parcours scolaire devrait être linéaire.	Les détours font partie de la réalité de nombreux jeunes. Retards, pauses, changements de programme ou interruptions temporaires ne sont pas des échecs, mais des étapes possibles d'un parcours en construction.
La persévérance scolaire se joue uniquement à l'école.	Elle se construit aussi à la maison, dans la communauté, dans les milieux de vie, au travail et dans les relations significatives. Chaque interaction compte.
Le retard scolaire mène forcément au décrochage.	Le retard n'est pas synonyme d'abandon. Plusieurs jeunes poursuivent leur chemin autrement, à leur rythme, lorsque les conditions autour d'eux leur permettent de continuer.
La persévérance se mesure uniquement par un diplôme.	Au-delà des chiffres, la persévérance est faite d'efforts répétés, de tentatives, de reprises et d'apprentissages. Elle s'exprime dans le fait de continuer, même lorsque le parcours est exigeant.

QUAND LA PERSÉVÉRANCE DEVIENT COLLECTIVE

Sur le territoire, la persévérance ne repose jamais sur une seule personne. Elle repose sur plusieurs systèmes et sur la communauté toute entière.

Par Mélissa Moffette

Dans la MRC Les Moulins, la persévérance scolaire ne se joue pas uniquement à l'intérieur des murs de l'école. Elle se construit par un ensemble de relations et de milieux qui, ensemble, créent les conditions pour que les parcours puissent continuer, même lorsqu'ils ne sont pas simples.

À Mascouche comme à Terrebonne, les jeunes évoluent au croisement de plusieurs sphères : la famille, l'école, les milieux communautaires, les espaces de loisirs, le monde du travail. C'est dans cette rencontre entre les milieux — et dans leur capacité à se parler — que la persévérance scolaire prend réellement forme.

La famille : premier milieu de persévérance

Avant même d'être un enjeu scolaire, la persévérance est une expérience de vie qui se construit au sein de la famille. Parents, grands-parents, proches : ces figures jouent un rôle central, souvent invisible, dans le rapport que les jeunes développent face à l'école. Ils agissent comme un point d'ancrage. Par la routine, par l'encouragement, par l'écoute, par la valorisation des efforts — même imparfaits — la famille contribue à donner du sens au parcours scolaire. Elle soutient, elle rassure, elle accompagne, parfois sans avoir toutes les réponses.

Dans certains cas, ce soutien prend la forme d'une présence quotidienne. Dans d'autres, il s'incarne dans un grand-parent qui encourage, un proche qui croit au potentiel du jeune, un adulte qui rappelle que les détours font aussi partie du chemin. La persévérance scolaire se nourrit de ces liens-là, bien avant les résultats.

Des adultes significatifs, bien au-delà de l'école

Autour des jeunes gravitent aussi de nombreux adultes significatifs, dont l'influence dépasse largement leur rôle formel. Enseignants, éducateurs, intervenants communautaires, entraîneurs, animateurs, employeurs, bénévoles : ces adultes ont en commun leur capacité à établir un lien de confiance et à reconnaître le potentiel d'un jeune.

Parfois, il suffit d'un regard aimant, d'une parole qui encourage, d'une présence constante pour faire la différence. Ces adultes deviennent des repères, particulièrement à des moments charnières du parcours, lorsque la motivation est fragile ou que les défis s'accumulent. La persévérance scolaire se construit aussi à travers ces relations-là, qui donnent aux jeunes le sentiment qu'ils ne sont pas seuls à porter leur parcours.

Des lieux pour se parler, réfléchir et agir ensemble

Sur le territoire, cette réalité collective s'appuie sur plusieurs espaces de concertation qui permettent aux milieux de se rencontrer et de mieux arrimer leurs actions. La concertation pour la réussite éducative, portée par le Comité régional pour la valorisation de l'éducation de Lanaudière (CREVALE), joue un rôle structurant en maintenant une vision globale de la persévérance scolaire et en favorisant le dialogue entre les acteurs concernés. La Table de concertation jeunesse et la Table Petite Enfance constituent également des lieux clés pour aborder les enjeux propres à chaque étape de vie. Elles rappellent que la persévérance scolaire se construit très tôt et qu'elle se soutient dans la durée, bien au-delà des premières difficultés. Ces espaces ne visent pas à uniformiser les interventions, mais à créer des ponts, à partager les observations et à renforcer la cohérence entre les milieux.

Un écosystème élargi, au service des parcours

La persévérance scolaire est aussi influencée par des facteurs qui dépassent l'école et la famille. Les enjeux de santé mentale, de pauvreté, d'inclusion sociale ou de conditions de vie sont abordés dans d'autres espaces de concertation du territoire et contribuent, eux aussi, à façonner les parcours des jeunes.

Le monde du travail participe également à cet écosystème. Dans Les Moulins, un réseau d'employeurs certifiés OSER-JEUNES par le CREVALE s'engage à valoriser l'éducation et la persévérance scolaire. Ce lien avec l'emploi envoie un message clair : poursuivre son parcours scolaire est reconnu et soutenu.

Persévérer, ensemble

Lorsqu'on regarde la persévérance scolaire à l'échelle d'un territoire, une évidence s'impose : elle est le fruit d'un engagement collectif. Familles, adultes significatifs, milieux de concertation, écoles, communauté et employeurs contribuent, chacun à leur manière, à créer des environnements où les jeunes peuvent continuer d'avancer. Dans Les Moulins, cette persévérance collective se tisse au quotidien. Elle se construit dans les liens, dans les dialogues et dans la conviction partagée que soutenir un jeune dans son parcours, c'est toujours une responsabilité qui se porte à plusieurs.

ENJEUX EN JEU

Parler de persévérance scolaire, c'est accepter de regarder des réalités qui ne se résument pas à la motivation ou à la performance. Les enjeux sont multiples, souvent imbriqués, et se manifestent différemment d'un jeune à l'autre.

Par Mélissa Moffette

L'un des premiers enjeux est celui du **sens**. Pour plusieurs jeunes, il devient difficile de comprendre à quoi sert l'école, surtout lorsque les apprentissages semblent déconnectés de leur réalité ou de leurs aspirations. Quand le sens s'effrite, l'engagement devient plus fragile, même chez des jeunes capables et curieux.

Un autre enjeu important touche la **santé mentale** et le **bien-être**. Stress, anxiété, pression de performance, fatigue, difficultés personnelles ou familiales : ces réalités influencent directement la capacité d'un jeune à rester mobilisé dans son parcours scolaire. La persévérance ne dépend pas uniquement de la volonté; elle est aussi liée à la capacité de composer avec ce qui se passe autour et à l'intérieur de soi. À cela s'ajoutent les défis liés à certains diagnostics ou troubles d'apprentissage — comme le trouble déficitaire de l'attention (TDAH), la dyslexie ou d'autres réalités neurodéveloppementales — qui influencent la concentration, l'organisation, la gestion des émotions ou le rythme d'apprentissage. Pour ces jeunes, persévérer demande souvent des efforts constants, parfois invisibles, bien au-delà de ce que l'on perçoit.

Les **conditions de vie** jouent également un rôle déterminant. La précarité financière, l'insécurité alimentaire, les responsabilités familiales ou le manque de stabilité peuvent compliquer le quotidien et réduire l'espace mental disponible pour l'école. Certaines de ces réalités s'accompagnent aussi de limites durables, liées à des diagnostics, des troubles d'apprentissage ou des défis attentionnels, qui réduisent encore davantage l'énergie et l'espace mental disponibles pour l'école. Dans ces contextes, persévérer demande souvent beaucoup plus d'énergie qu'on ne l'imagine.

Les **moments de transition** représentent un autre enjeu majeur. Entrer à l'école, passer au secondaire, changer de programme, envisager l'après-secondaire ou le marché du travail : ces passages peuvent fragiliser les parcours, surtout lorsqu'ils sont vécus sans repères clairs ou sans accompagnement adéquat.

Enfin, un enjeu souvent moins visible, mais tout aussi central, concerne le **sentiment d'appartenance**. Se sentir à sa place, reconnu, soutenu, écouté — que ce soit à l'école, dans sa famille ou dans son milieu de vie — influence profondément la capacité d'un jeune à persévérer. Lorsqu'un jeune a l'impression qu'il compte pour quelqu'un, il est plus enclin à continuer, même lorsque le chemin se complique.

Ces enjeux rappellent une chose essentielle : la persévérance scolaire ne se joue jamais sur un seul facteur. Elle est le résultat d'un équilibre fragile entre le jeune, son environnement et les conditions qui l'entourent. Reconnaître cette complexité, c'est aussi accepter que certains parcours comportent des limites réelles et que persévérer ne signifie pas toujours avancer au même rythme ni de la même manière. Les comprendre, c'est se donner les moyens d'agir plus justement, collectivement et durablement.

35 ANS DE CARRIÈRE DÉDIÉS À LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Après 35 ans de carrière en enseignement, Lucie Maillette porte un regard lucide et touchant sur son parcours. Pour cette enseignante passionnée, fraîchement retraitée, mais toujours active en suppléance, la persévérance scolaire n'a jamais été un concept abstrait : c'est un travail d'équipe, un engagement partagé entre les enseignants, les parents, les professionnels… et, bien sûr, l'élève lui-même.

Par Émilie Bordonado

L'enseignante pose ici avec collègues et élèves pour l'un des projets dont elle est le plus fière : P.A.C.O. *(Photos : courtoisie)*

Sa vision de la persévérance scolaire

Pour Lucie Maillette, la persévérance est surtout un travail d'équipe avec les différents intervenants. Il faut que le jeune soit motivé à réussir et à travailler fort pour atteindre son but. L'auto-efficacité, terme qu'elle répète souvent pendant l'entrevue, c'est de croire personnellement à notre capacité d'accomplir une tâche et de la réaliser. Lorsqu'on croit à nos compétences, on est motivé à essayer et à avancer. L'auto-efficacité, la réussite et la persévérance se renforcent mutuellement.

La persévérance mène à la réussite et la réussite amène la personne à redoubler d'efforts par la suite pour réussir à nouveau. Il y a donc certes trois aspects qu'il faut prendre en considération : la persévérance, l'auto-efficacité et la réussite.

Son parcours professionnel

Lucie Maillette sait, dès l'âge de 9 ans, qu'elle veut travailler dans l'enseignement. Sa mère, elle-même professeure, lui a donné le goût du métier.

Elle complète un baccalauréat en orthopédagogie à l'Université de Montréal en 1990. Elle a enseigné un an dans une école primaire à Saint-Hyacinthe. Ensuite, elle s'est dirigée au secondaire pour enseigner en suppléance avec les élèves de 1re et 2e secondaire pendant 4 ans. Par la suite, elle a enseigné à l'école Nicolas-et-Stéphanie

pendant 6 ans. Elle a joint le Centre de services scolaire des Affluents pour le reste de sa carrière.

Son engagement pour les classes de langage

L'enseignante a choisi de travailler en classe de langage, car elle pouvait aider davantage. Elle disposait d'un petit groupe d'élèves et cela lui permettait d'être proche d'eux et de pouvoir mieux les connaître. « C'est une clientèle que j'adore et qui me touche. Il y a beaucoup d'élèves qui ont du potentiel, ils ont une bonne attitude de travail et ce sont des étudiants très polis » a déclaré Lucie Maillette.

Un défi qu'elle a relevé dans son parcours avec fierté

Chaque année, Lucie devait participer au classement des élèves, un processus crucial dans lequel enseignants, spécialistes et direction collaborent pour déterminer le meilleur parcours pour chacun. C'est à ce moment-là qu'on détermine la suite du chemin de l'élève et il faut que le parent soit bien informé pour comprendre ce qui attend son enfant.

« Comme je donnais toujours mon 200 %, les élèves avaient le goût de se surpasser et de persévérer même si c'était difficile. Ma plus grande fierté est de voir mes anciens étudiants réussir et être autonomes; avoir un appartement, posséder une voiture et se dédier à une profession » a souligné Lucie Maillette.

« Ma plus grande fierté est de voir mes anciens étudiants réussir et être autonomes. »

Sa plus grande réussite

« Mon projet P.A.C.O. est ma plus grande réussite. Il s'agit d'un projet d'action communautaire orientant. Je l'ai développé pour faciliter la transition des élèves vers les parcours de formation axé sur l'emploi (PFAE), soit les programmes de formation à un métier semi-spécialisé (FMS) ou de formation préparatoire au travail (FPT). Souvent, les élèves arrivent là et ils n'ont aucune idée de ce que sont les stages. C'est un de mes plus grands succès » a confié Lucie Maillette.

Une carrière qui laisse une trace

Ce qui donne de l'énergie à Lucie est de travailler avec les jeunes, de pouvoir les aider à réussir et à se réaliser. Elle a le sentiment du devoir accompli. Lucie Maillette est fière d'avoir fait une différence auprès de ses élèves. Celle-ci reçoit beaucoup de commentaires positifs de parents et d'anciens étudiants, ce qui la rend très heureuse et fière. Bien qu'officiellement retraitée, elle a repris le collier et fait de la suppléance dans des écoles au rythme de deux à trois jours par semaine; ce qui démontre bien sa passion pour l'enseignement et les élèves.

Lucie Maillette en compagnie d'anciens élèves. *(Photos : courtoisie)*

NOUS remercie celles et ceux qui œuvrent sur le terrain : des voix engagées au cœur des réalités abordées.

ABC des parents

Vos enfants fréquentent l'école primaire ou secondaire? La boîte à outils du CREVALE est là pour vous!

Accompagner ses enfants dans leur vie scolaire n'est pas toujours facile. Le CREVALE a conçu, avec des parents comme vous, une boîte à outils qui répond aux questions du quotidien :

- Comment rendre la période des devoirs moins stressante?
- Que faire si je ne comprends pas le plan d'intervention de mon enfant?
- Qui peut m'aider si ma famille traverse une période difficile?
- Et plus encore!

Ces outils sont disponibles en ligne :
crevale.org/boite-a-outils/pour-les-parents/

- Des versions numériques interactives incluant des pistes audio en français
- Des versions imprimables **disponibles en français, en anglais et en espagnol**
- Une section pour le primaire et une pour le secondaire

En voici la liste :

OUTILS	DÉTAILS
La période des devoirs et leçons	
Capsules vidéo • Pour les parents • Pour les enfants	Trucs et astuces pour la période des devoirs proposés par des enseignantes
Aide-mémoire	Résumé des bons conseils donnés par les enseignantes dans les capsules vidéo
La communication entre les parents et l'école	
Carnet de notes	Carnet utile lors de la première rencontre avec l'enseignant, pour penser à vos questions et prendre en note les informations importantes
Comprendre le monde scolaire	
Les professionnels de l'école	Liste décrivant les professionnels pouvant aider votre enfant pour que vous sachiez à qui parler ou demander de l'aide
Les méthodes pédagogiques	Explication des méthodes les plus utilisées par les enseignants
Le plan d'intervention	Guide pour vous aider à comprendre son utilité et la façon d'y participer
Le canevas du plan d'intervention	Modèles avec explications claires pour chaque section
Le canevas du bulletin scolaire	

Ce projet a été soutenu, en partie, par les Alliances pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale en collaboration avec la Table des préfets de Lanaudière.

Québec

Table des préfets Lanaudière

CREVALE.org Comité régional pour la valorisation de l'éducation

UQTR Université du Québec à Trois-Rivières Savoir. Surprendre.

DES RESSOURCES CONCRÈTES, QUAND LE BESOIN SE FAIT SENTIR

Parler de persévérance scolaire, c'est aussi reconnaître qu'il arrive des moments où continuer devient difficile — pour les jeunes comme pour les parents. Dans ces moments-là, savoir où se tourner peut faire toute la différence.

Par Mélissa Moffette

Sur le territoire, mais aussi à l'échelle provinciale, plusieurs ressources existent pour offrir de l'écoute, de l'information et du soutien. Certaines sont accessibles rapidement, gratuitement, parfois de façon anonyme. D'autres demandent plus de démarches, mais peuvent s'avérer essentielles lorsqu'un enfant ou un adolescent vit des difficultés plus importantes.

Pour les jeunes : parler, comprendre, se faire aider

Quand un jeune a besoin de parler de ce qu'il vit — stress scolaire, découragement, anxiété, conflits, pression de performance — des ressources existent pour l'écouter sans jugement.

Tel Jeunes — Service d'écoute et de soutien pour les jeunes, gratuit et confidentiel.

- 📞 1 800 263-2266
- 💬 texto : 514 600-1002
- 🌐 teljeunes.com

Alloprof — Incontournable pour les devoirs, la compréhension de la matière et le décrochage scolaire.

- 🌐 alloprof.qc.ca
- Aide en ligne, fiches explicatives, vidéos, outils pratiques pour les élèves et les parents.

Ces ressources permettent souvent de désamorcer une situation avant qu'elle ne s'aggrave.

Pour les parents : ne pas rester seuls

Être parent d'un enfant qui vit des défis scolaires peut susciter beaucoup de questions, d'inquiétudes et parfois un sentiment d'impuissance. Il est important de rappeler que demander de l'aide fait partie du rôle parental.

Ligne Parents — Service d'écoute, d'information et de référence pour les parents.

- 📞 1 800 361-5085
- 🌐 ligneparents.com

Ce service permet d'échanger avec un intervenant et de mieux comprendre une situation afin d'être orienté vers des ressources adaptées.

S'outiller pour mieux accompagner

Sur le plan de la persévérance scolaire, des outils concrets existent aussi pour aider les adultes à mieux comprendre les enjeux et à soutenir les jeunes au quotidien.

CREVALE — La concertation pour la réussite éducative met à disposition une boîte à outils destinée aux parents, aux intervenants et aux milieux.

- 🌐 crevale.org

Les sites des centres de services scolaire offrent également une foule d'outils : information sur les parcours, services complémentaires, soutien aux élèves ayant des besoins particuliers, ressources pour les familles.

Quand les besoins sont plus spécifiques

Pour certains, les défis scolaires sont liés à des réalités particulières : troubles d'apprentissage, troubles neurodéveloppementaux, enjeux de santé mentale, difficultés comportementales, situations familiales complexes. Dans ces cas, il peut être nécessaire d'aller chercher un soutien plus spécialisé.

- Des organismes communautaires spécialisés jouent un rôle clé pour accompagner les enfants, les jeunes et les familles. L'**Association PANDA Lanaudière**, la **Société de l'autisme de Lanaudière**, **TDL Lanaudière**, entre autres, offrent information, soutien et accompagnement.
- Des ressources psychosociales et médicales existent pour évaluer, accompagner et soutenir les enfants et les adolescents.
- De nombreux services privés (orthopédagogie, psychologie, orthophonie, etc.) sont aussi disponibles pour les familles qui en ont les moyens, en complément des services publics.

Même si l'accès à ces services peut parfois être complexe, intervenir le plus tôt possible demeure un facteur clé pour soutenir la persévérance scolaire à long terme.

Un message important à retenir

Chercher de l'aide, poser des questions, utiliser les ressources disponibles — ce n'est pas un échec. C'est souvent un geste de prévention, un pas vers une meilleure compréhension et un soutien mieux adapté.

TRUCS ET ASTUCES

Par Émilie Bordonado

ENFANTS (PRIMAIRE)

Transformer les devoirs en petits défis

- Donner un mini-défi amusant (ex. : « Trouve trois mots que tu aimes dans ton texte! ») pour rendre la tâche plus motivante.

Utiliser un minuteur visuel

- Faire de courtes périodes de travail avec une pause (ex. : 10 minutes de travail, 2 minutes de pause). Ça aide énormément à rester concentré.

Créer un coin devoirs agréable

- Un espace calme, avec crayons, lumière douce et zéro distraction aide les enfants à mieux s'engager.

Souligner les efforts, pas juste les résultats

- Dire « Je suis fière de toi, tu as travaillé fort! » encourage la persévérance même quand c'est difficile.

Lire tous les jours, même cinq minutes

- La lecture régulière améliore toutes les autres matières et développe le goût d'apprendre.

ADOS (SECONDAIRE)

Apprendre à découper une tâche en étapes

- « Une page à écrire » devient « trouver l'idée → plan → introduction → paragraphe ». On réduit le découragement.

Trouver sa méthode d'étude

- Cartes mémoires, schémas, résumés, vidéos… L'adolescent peut choisir ce qui fonctionne le mieux pour lui.

Limiter les distractions numériques pendant 20 minutes

- Mode concentration, cellulaire dans une autre pièce : de petits blocs d'étude efficaces valent mieux que 2 heures distraites.

Valoriser leurs forces et leurs intérêts

- Des projets liés à leurs passions augmentent la motivation : musique, sport, jeux vidéo, arts, sciences…

Consulter les ressources scolaires

- Tutorat, aide aux devoirs, disponibilité des enseignants : les ados ne devraient jamais rester seuls face à une difficulté.

JEUNES ADULTES (POST-SECONDAIRE)

Utiliser un agenda ou une application de gestion du temps

- Planifier les examens, travaux et lectures pour éviter de se faire surprendre.

Étudier en équipe ou en dyades

- Les groupes d'étude favorisent la compréhension, la motivation et la discipline.

Exploiter les services du cégep (tutorat, méthodes d'étude, psychoéducation)

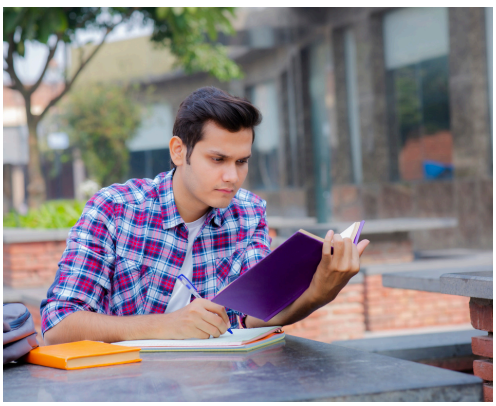
- Ces services existent pour aider : les utiliser augmente directement la réussite.

Trouver un équilibre sommeil–étude–travail

- Un jeune adulte performant est un jeune adulte reposé. La qualité du sommeil influence la mémoire.

Se fixer de petits objectifs réalistes

- Plutôt que viser « tout réussir », viser « comprendre le chapitre 1 aujourd'hui ». Les petites victoires nourrissent la confiance.



CITOYENS

QUAND UN SERVICE FAIT UNE DIFFÉRENCE

Par Mélissa Moffette

Lou Koutsaris, Terrebonne
Mention au Club de plongeon CAMO

« Au club de plongeon, j'me sens bien et encouragée. J'aime apprendre à plonger à mon rythme et relever des défis. Ma coach est extraordinaire! Maintenant, j'suis fière de moi quand je plonge. En plus, je me suis fait des amis! »

Jonathan Côté, Mascouche
Mention au Carrefour jeunesse-emploi des Moulins

« Même en étant bénévole avec ma famille, j'ai moi aussi eu besoin d'aide à un moment de mon parcours. Le Carrefour jeunesse-emploi, grâce à l'accompagnement d'Isabelle Rodrigue, m'a permis de trouver un emploi que j'occupe encore aujourd'hui, huit ans plus tard. »

Eliane Ouellet, Terrebonne
Mention à l'AQDR Les Moulins et au Réseau des proches aidants Les Moulins

« J'ai découvert que des organismes offraient gratuitement une conférence de Chantal Lacroix alors je me suis inscrite. Les conseils sur le stress et la confiance en soi m'ont vraiment marquée. J'en suis ressortie avec plus d'assurance et l'envie de me choisir. »

Photos : courtoisie

ESTELLE DIONNE

GESTIONNAIRE - DIRECTRICE D'HABITAT LANAUDIÈRE

CRÉER DU SENS ET FAIRE UNE DIFFÉRENCE

Le parcours d'Estelle Dionne vers la gestion ne relève ni du hasard ni de l'ambition formelle. Il s'inscrit dans une continuité. Dès l'enfance, celle qui est directrice d'Habitat Lanaudière prend soin des autres : sa grand-mère en milieu d'hébergement et des enfants autour d'elle dès son plus jeune âge. Cette attention portée à l'humain devient rapidement un fil conducteur.

Par Gilles Bordonado

Photo : Gilles Bordonado

Son premier véritable coup de cœur survient à Jardin-Soleil, une prématernelle où elle entre comme bénévole, membre du conseil d'administration, avant d'en assumer la présidence, le tout en quelques mois à peine. « C'est là que j'ai découvert comment développer une équipe et faire de petites différences pour répondre aux besoins des enfants », souligne la directrice. Celle qui découvre le pouvoir de la structure et de l'organisation stratégique contribue notamment au développement d'un programme d'orthophonie qui sera ensuite repris par d'autres CPE.

Désirant en faire plus, elle est rapidement consciente de ne pas avoir de formation formelle en gestion et choisit de retourner sur les bancs d'école. Elle complète un baccalauréat en gestion des affaires, une étape qui marque un moment décisif. Cela lui permet désormais d'aborder le milieu communautaire avec un regard plus global, alliant cœur et compétences organisationnelles.

Un leadership ancré dans l'action

Passionnée par l'action sociale, Estelle Dionne voit son parcours professionnel l'amener successivement à la Coopérative de solidarité Le Chez-nous du communautaire des Moulins, au Pavillon de l'Harmonie, puis à La Hutte, où elle approfondit sa compréhension des réalités sociales complexes au contact des personnes itinérantes.

Lorsqu'elle devient directrice générale d'Habitat Lanaudière, elle met à profit l'ensemble de ses acquis. « Je connaissais les enjeux auxquels nous faisions face et ma formation

en gestion m'a permis de donner une vision plus globale à l'organisation et m'a amenée à l'élaboration d'une planification stratégique », explique la gestionnaire. « Tout ça, jamais au détriment de l'aspect clinique et des jeunes que nous desservons », précise-t-elle.

Ce qui la surprend le plus dans son travail est le manque de confiance qui freine tant de personnes. « Je vois le potentiel des gens et je m'emploie à créer les conditions nécessaires pour que chacun puisse prendre son envol », explique la gestionnaire.

Une posture de gestionnaire hors cadre

Comme cadre, Estelle Dionne se distingue par son refus de la conformité. Elle n'hésite pas à sortir des sentiers battus, sans se soucier du regard des autres, tant que les solutions mises en place répondent réellement aux besoins. Cette liberté lui permet d'innover et nourrit sa motivation.

« Je suis un apôtre de la responsabilité collective, mais aussi de l'imputabilité. Je me considère comme une personne ouverte, efficace, efficiente, mais aussi exigeante. Je n'aime pas les demi-mesures. Je privilégie une approche fondée sur des mandats clairs et des objectifs précis, adaptés aux gens », précise celle qui croit que son organisme, comme le monde communautaire en général, « doit offrir un accès le plus facile à ses services. »

Des inspirations

Estelle Dionne a été profondément marquée par Robert Lagrange, un intervenant communautaire bien connu dans la MRC Les Moulins qui plaçait systématiquement les personnes au cœur des décisions.

Cette influence se reflète encore aujourd'hui par sa façon de diriger : une gestion engagée, centrée sur le sens et l'utilité sociale.

Elle admire aussi la résilience et la discipline de Céline Dion, qu'elle voit comme un modèle de maîtrise de soi et de persévérance. Grande lectrice, elle entretient en permanence son expertise, convaincue qu'un bon gestionnaire doit continuellement apprendre.

> ***« Ne laisse personne détruire tes rêves. Ensemble, on peut faire la différence. »***

La femme derrière la gestionnaire

Au-delà de son rôle professionnel, Estelle Dionne est une grande voyageuse. Découvrir d'autres cultures lui permet de développer une compréhension plus souple des règles et des systèmes. Elle est particulièrement sensible aux sociétés où les cadres sont moins rigides et où les gens s'adaptent naturellement aux réalités du quotidien.

Sensible à l'autre, attentive aux détails, elle accorde de l'importance aux petites choses. Pour elle, chaque journée a ses « soleils », des moments simples qui donnent du sens au reste.

Donner du sens, ensemble

« J'ai du pouvoir pour changer le monde, pour faire avancer les choses. On peut faire beaucoup quand on travaille ensemble », souligne d'un trait Estelle Dionne. Pour elle, gérer ne se résume pas à administrer. « Il faut créer du sens et faire une différence », conclut-elle.

EN RAFALE...

Un mot qui décrit le mieux ses lundis matin : *Conviction et passion*

Un petit rituel qui l'aide à tenir le coup : *Savoir pourquoi je suis là et quel est mon chemin. Être sur mon X.*

Si son rôle de gestionnaire était une météo : *Chaud et ensoleillé.*

Une phrase qu'elle dit souvent: *Tu es le soleil de ma journée.*

Une chose qui lui ressemble, mais qu'on ne devine pas : *Sensibilité à l'autre.*

À PROPOS D'HABITAT LANAUDIÈRE

Cet organisme accompagne et héberge, depuis près de 40 ans, des personnes vulnérables vivant des enjeux de santé mentale afin de leur redonner stabilité, dignité et autonomie, tout en agissant en prévention auprès de la communauté.

La directrice générale d'Habitat Lanaudière pose ici avec quelques membres de son équipe. *(Photo : courtoisie)*

DOMINICK BRAULT

TRAVAILLEUR - INTERVENANT AU CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES

LE MÉTIER D'INTERVENANT AU MASCULIN

Dès sa formation comme éducateur spécialisé à Saint-Jérôme et ses premiers pas dans le monde scolaire, Dominick Brault a saisi que ce qui l'anime profondément dépasse le cadre institutionnel traditionnel. Rapidement, le monde communautaire s'impose à lui comme une évidence : un espace où l'intervention permet davantage de souplesse, de proximité et de sens, tout en reposant sur un cadre éthique et déontologique solide.

Par Gilles Bordonado

La vocation de Dominick ne naît pas par hasard. Fils d'un éducateur spécialisé, Dominick grandit avec l'exemple d'un père tourné vers les autres, un homme engagé dans le soin, l'écoute et l'action concrète. « Mon père, c'est mon héros, mon sauveur, mon inspiration. Il m'a élevé tout seul et a fait une réelle différence dans ma vie et m'a inculqué des valeurs solides », mentionne l'intervenant avec simplicité.

En observant ce modèle au quotidien, il développe très tôt le désir de faire une différence à son tour. En choisissant l'intervention sociale, il prolonge des valeurs profondément ancrées : l'humilité, le respect, la bienveillance et la conviction que chaque personne peut cheminer à son rythme.

Aujourd'hui intervenant au Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière, Dominick exerce un rôle qu'il définit avant tout par la relation humaine. Ce qui le motive, c'est le contact direct, la proximité, la possibilité d'être présent au bon moment. Briser l'isolement devient alors un geste fondamental.

« Les hommes que je rencontre vivent souvent avec des enjeux et des réalités complexes : des problèmes de consommation, violence conjugale, surcharge de stress, ruptures importantes, parfois même des situations d'itinérance. La détresse des hommes est cachée et je trouve qu'on n'en parle pas assez en société. On leur dit d'aller chercher du soutien, mais il manque de ressources pour les aider et les délais sont souvent longs », confie l'intervenant.

Il apprécie que dans le milieu communautaire et dans son champ d'action, l'intervention se fait « ici et maintenant », dit-il. Lorsqu'un homme franchit la porte, c'est souvent à la dernière minute, dans un moment de grande vulnérabilité. C'est pourquoi la rapidité d'action et la capacité de référencement font partie intégrante de son travail, en collaboration étroite avec ses collègues et les partenaires du milieu.

Ce qui le touche le plus, ce sont ces moments où, après « une ou quelques rencontres seulement, il voit un homme amorcer un véritable cheminement. » Il raconte notamment ce suivi de six mois avec un homme ayant perdu un proche et traversé une séparation marquante. Ensemble, ils ont travaillé pas à pas, jusqu'à ce que l'homme retrouve une stabilité, puis un emploi.

Intervenant auprès d'hommes en difficulté, Dominick Brault est passionné par son travail. *(Photo : Gilles Bordonado)*

Lorsqu'il l'a revu plus tard, celui-ci allait bien, démontrait de la confiance et semblait ancré dans sa nouvelle réalité. Pour Dominick, ces réussites silencieuses sont immenses.

« L'intervention repose sur un donnant-donnant. Il faut savoir faire preuve d'humilité, bâtir la confiance, accepter de ne pas tout contrôler. Chaque rencontre est unique et demande une grande capacité d'adaptation. On ne fait pas entrer les gens dans un moule, on doit s'adapter à eux », explique-t-il. Cette posture exige de l'écoute, de la patience et une présence constante.

Malgré les défis, Dominick demeure profondément motivé. Voir un homme reprendre pied, retrouver une dignité, renouer avec lui-même et avec les autres donne tout son sens à son engagement. Il souhaiterait que le travail communautaire soit mieux compris et davantage reconnu pour son impact réel sur la vie des gens. Pour lui, être intervenant, c'est avant tout être là, disponible, et croire sincèrement que chaque rencontre peut devenir un point de bascule.

« Mon père, c'est mon héros, mon sauveur, mon inspiration. Il m'a élevé tout seul et a fait une réelle différence dans ma vie et m'a inculqué des valeurs solides. »

(Photo : Gilles Bordonado)

EN RAFALE...

Un mot pour définir son travail : *Adaptation*

Ce qui lui donne de l'énergie au quotidien : *Le café*

Des phrases qui l'accompagnent :
« Soyez l'auteur de votre propre changement. » et
« Il y a toujours une meilleure version de vous-même qui vous attend. »

La chanson qui le fait sourire : *Le p'tit bonheur de Félix Leclerc*
Un souvenir d'enfance chargé de nostalgie, qui lui rappelle des moments simples et sincères, et qui continue de le faire sourire aujourd'hui.

À PROPOS D'AIDE HOMME

Cet organisme accompagne les hommes vivant des difficultés personnelles ou sociales en offrant écoute, soutien et services individuels ou de groupe pour briser l'isolement. Issu des rencontres du groupe H.O.M. des Moulins au début des années 2000, l'organisme est aujourd'hui solidement implanté à Mascouche et dans le sud de Lanaudière.

MANON TOUGNE

ADMINISTRATRICE - PRÉSIDENTE DU RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS

DE PROCHE AIDANTE À PRÉSIDENTE ENGAGÉE

Photo : Gilles Bordonado

L'engagement de Manon Tougne dans le milieu communautaire est né d'une expérience personnelle. Proche aidante auprès de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer, elle a d'abord été bénéficiaire des services offerts par le Réseau des proches aidants Les Moulins. Un soutien qui a fait une réelle différence dans son quotidien et qui a éveillé en elle le désir de redonner à son tour.

Par Gilles Bordonado

Aimant le contact humain, elle se dit particulièrement motivée par l'apprentissage constant et le travail d'équipe avec les autres membres du conseil d'administration et les employés de l'organisme.

Pour Manon Tougne, s'engager comme administratrice, c'est bien plus qu'un rôle de gestion : « C'est une expérience stimulante, valorisante, gratifiante, très utile et enrichissante. Ça me pousse à bien faire les choses ».

Elle souhaite d'ailleurs démystifier cet engagement : « Il faut expliquer clairement les responsabilités. Ce n'est pas aussi complexe qu'on le pense et l'impact est immense », dira-t-elle. Son message est clair : le milieu communautaire a besoin de personnes engagées, curieuses et prêtes à apprendre. S'impliquer, c'est contribuer au mieux-être de la société tout en se transformant soi-même.

« Je n'avais aucune idée de ce que ça représentait », dira celle qui a plongé il y a maintenant 11 ans comme membre du conseil d'administration de l'organisme et puis comme présidente depuis cinq ans. Un rôle qu'elle n'avait jamais envisagé au départ, n'ayant aucune formation formelle en gouvernance ou en gestion d'organismes. « J'ai énormément appris et j'apprends toujours aujourd'hui. Il y a toujours quelque chose de nouveau et des défis », soulignera celle qui se dit entourée des bonnes personnes et qui chemine grâce aux formations qu'elle suit et de l'expérience qu'elle gagne.

Femme de tête et franche dont le parcours professionnel est jalonné de plusieurs expériences de travail différentes, Manon Tougne dit que son rôle d'administratrice lui permet de mettre de l'avant son leadership et son écoute.

EN RAFALE...

S'impliquer par conviction ou par hasard : *au début par hasard et maintenant par conviction.*

Les réunions longues pour ou contre: *contre. Il faut être efficace.*

Les débats et désaccords nécessaires ou évitables : *nécessaires.*

Le communautaire a besoin dans ses CA d'être plus diversifié ou plus spécialisé : *plus spécialisé, car on demande aux administrateurs de plus en plus de compétences. La formation est indispensable.*

Un animal qui vous représente : *le lion, quand ça ne fait pas mon affaire, je griffe et je fonce ! (rires)*

La présidente pose ici avec des membres du conseil d'administration de l'organisme et des membres de l'équipe. *(Photo : courtoisie)*

À PROPOS DU RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS

L'organisme soutient, accompagne et outille les proches aidants afin de briser l'isolement et de préserver leur qualité de vie. Par ses services et activités, il favorise la reconnaissance, le mieux-être et le maintien du rôle essentiel des proches aidants dans la communauté.

BENOIT CARTIER

BÉNÉVOLE - LES DRAGONS DE LA PLAINE BASEBALL

LE BÉNÉVOLAT COMME MODE DE VIE

Pour Benoît Cartier, le bénévolat n'est pas un rôle ponctuel, mais une façon de vivre. Un engagement ancré dans la famille, le quotidien et les valeurs qu'il souhaite transmettre à ses filles. Depuis plusieurs années, cette posture prend notamment forme auprès des Dragons de La Plaine.

Par Mélissa Moffette

Le bénévolat fait partie de la vie de Benoît depuis toujours. Très jeune, il donnait déjà un coup de main dans ses équipes sportives, participait à des collectes de fonds et à diverses activités communautaires. À l'âge adulte, cet engagement s'est poursuivi naturellement autour des activités de ses enfants — événements scolaires, bal de finissants, éclairage et son — souvent en famille, avec sa conjointe Mélanie, elle aussi très impliquée.

Lorsque ses deux filles se sont intéressées au baseball, Benoît a levé la main pour être coach auprès des Dragons de La Plaine. Puis, un moment charnière est survenu : le manque de ressources menaçait la survie de l'association. Sans relève bénévole, l'équipe risquait de disparaître. C'était simple : soit des parents s'impliquaient, soit les enfants perdaient leur activité. Il a donc choisi d'en faire plus. « Si les filles avaient fait du ballet plutôt que du baseball, je serais probablement aujourd'hui en train de laver des tutus! » lance-t-il avec humour.

L'été, Benoît est présent sur les terrains presque six jours sur sept, consacrant environ 25 heures par semaine à l'encadrement, à la coordination et aux communications. L'hiver, le rôle est moins visible, mais tout aussi essentiel : réunions, planification et préparation de la saison. Ce que l'on oublie parfois, rappelle-t-il, c'est que les associations sportives reposent presque entièrement sur les bénévoles. Sans eux, ces milieux n'existeraient tout simplement pas.

Au cœur de son engagement, il y a la transmission. Être bénévole, pour Benoît, c'est être présent, redonner et partager une richesse qui se vit autant en famille que dans la communauté.

« Si les filles avaient fait du ballet plutôt que du baseball, je serais probablement aujourd'hui en train de laver des tutus! »

Photo : graf-i-tech

EN RAFALE...

Un mot qui décrit son engagement bénévole :
100 % impliqué

Ce qui le motive à dire oui :
le fait de ne pas être capable de dire non!

Une qualité importante pour être bénévole :
la disponibilité et l'engagement dans les rôles qu'on prend

Une chose que le bénévolat lui a apprise :
la gratitude personnelle qu'on en retire

ITALIEN + VOTRE VIN
MANGIAMO
TERREBONNE
450 492-5225
MANGIAMO.CA
FIER PARTENAIRE
Pour souligner l'engagement citoyen, Mangiamo! Terrebonne est heureux d'offrir au bénévole de cette édition un repas de saison table d'hôte pour deux personnes.

LAURIE R. FOREST

PARTENAIRE - ORGANISATRICE COMMUNAUTAIRE AU CISSS DE LANAUDIÈRE

TISSER DES LIENS POUR RENFORCER LA COMMUNAUTÉ

Photo : courtoisie

Organisatrice communautaire de la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière, Laurie R. Forest joue un rôle clé dans le rapprochement entre le réseau de la santé et le milieu communautaire de la MRC Les Moulins.

Par Émilie Bordonado

Aider les gens

Détentrice d'un baccalauréat en travail social, Laurie a d'abord œuvré en itinérance, puis en CLSC en soutien à domicile auprès des personnes âgées. Depuis plus de trois ans, elle s'investit activement, comme organisatrice communautaire, dans le développement et la concertation du milieu communautaire.

Animée par le désir de soutenir les organismes qui aident la population moulinoise, elle souhaite créer des liens durables entre le réseau de la santé et le milieu communautaire. Elle a opté pour ce domaine qui a cette capacité à rassembler les acteurs autour des besoins réels de la population. Une partie de son travail consiste à faire connaître les organismes à l'interne du CISSS de Lanaudière en favorisant la collaboration entre les différents partenaires du milieu.

Richesse humaine

Véritable pont entre les organismes communautaires et les institutions, elle mise sur la création de liens et la concertation afin de permettre une action collective sur les enjeux touchant particulièrement la population moulinoise et la région de Lanaudière touchée par les inégalités sociales.

Le milieu communautaire représente pour elle une grande richesse humaine et professionnelle. Elle y puise son inspiration dans la capacité des acteurs à s'adapter, se mobiliser, se renouveler et faire preuve d'entraide lorsqu'une cause leur tient à cœur. Œuvrant auprès de plusieurs organismes dans la MRC Les Moulins, les apprentissages sont constants.

« Un milieu de créativité où l'humain est au cœur des interventions. Une richesse pour la communauté. » d'affirmer Laurie.

LAZIO - ARTISAN CULINAIRE
COLLABORATEUR - ENTREPRISE

QUAND LA GÉNÉROSITÉ DEVIENT UNE FAÇON D'ENTREPRENDRE

À la tête d'une boulangerie italienne solidement enracinée dans son milieu, David Biagini et Josée Pelletier incarnent une vision rare de l'entrepreneuriat : celle où l'humain précède la performance et où la réussite se mesure aussi à l'impact laissé autour de soi.

Par Gilles Bordonado

David Biagini et Josée Pelletier de Lazio incarnent une vision rare de l'entrepreneuriat, où l'humain occupe la première place. *(Photo : Gilles Bordonado)*

Une gestion humaine

L'entreprise existe depuis 1980, mais David l'a acquise avec son père en 1996, avant que Josée s'y joigne en 2003. Détentrice d'un baccalauréat en travail social, Josée a naturellement transposé dans l'univers entrepreneurial une lecture sensible des réalités humaines. Une approche qui a façonné l'ADN de Lazio, souligne David.

Aujourd'hui, 55 employés y œuvrent dans un climat fondé sur la confiance et le respect. Ici, peu ou pas de hiérarchie : l'autonomie est valorisée, la participation encouragée et chacun est reconnu comme un acteur à part entière. Ce modèle de gestion participative favorise l'engagement, la responsabilisation et un fort sentiment d'appartenance. « Nos employés sont fidèles et loyaux. Tous prennent part aux décisions à part celles qui comportent un enjeu financier. Chaque personne est imputable, responsable et jouit de beaucoup d'autonomie. Nous misons sur les forces de chacun et nous nous ajustons à chacun. Nous avons en quelque sorte 55 façons de faire dans un processus qui se veut très égalitaire », de souligner Josée.

Du bien à l'âme

C'est à l'extérieur de ses murs que l'engagement de Lazio prend toute sa mesure. Touchés par les réalités sociales de leur territoire, David et Josée ont choisi de faire leur part, sans calcul ni quête de visibilité. « Ça nous fait du bien à l'âme. On se met au service des gens », ajoutera David.

Café de rue, La Hutte, Galilée, Magasin Solidarité, Nuit des sans-abri, ateliers de cuisine avec de jeunes mamans de MOMS et combien d'autres : leur soutien se déploie là où les besoins sont criants. Le commerce offre chaque année, à Noël, des repas complets à des enfants suivis par la DPJ et à leurs familles. Des gestes simples, porteurs de dignité qui ont un réel impact.

Leur regard sur le milieu social communautaire est empreint d'une grande admiration : « Les gens qui œuvrent pour ces organismes au quotidien les tiennent à bout de bras, avec peu de ressources, des budgets restreints et beaucoup d'incertitude », reconnaissent les deux entrepreneurs.

Une responsabilité sociale

Pour David et Josée, contribuer n'est pas un geste exceptionnel : c'est une responsabilité. Ils croient que les gens d'affaires ont un devoir d'agir, de redonner et de s'impliquer dans leur communauté. Cette générosité, profondément ancrée, mobilise aussi leurs employés et donne un sens collectif au travail quotidien.

Parce qu'au-delà du pain et des affaires, David et Josée portent une attention à l'autre, le partage sincère et la conviction que la générosité, lorsqu'elle est authentique, transforme bien plus que des vies — elle donne une âme à une entreprise.

LAZIO
ARTISAN CULINAIRE

Produits de qualité d'inspiration italienne - service traiteur - mets prêts à emporter

Fidèle à sa vocation humaine, l'entreprise offre la possibilité de déguster sur place autour d'une grande table conviviale et projette l'ouverture d'un bistro, avec cuisine et espaces de lecture, pensé comme un lieu de rencontres et de partage.

1290, boul. des Seigneurs
Terrebonne
450 471-9830
Visitez le site web : lazio.ca

ÉDITION AUTOMNE 2026

SALON DES ressources

MRC Les Moulins

SAMEDI
3 | OCTOBRE 2026
de 10 h à 16 h

LIEU :

Centre Expo Terrebonne
2475, boul. des Entreprises
Terrebonne

VENEZ NOUS VISITER SEUL(E), EN FAMILLE, ENTRE AMIS OU EN GROUPE!

- Plus d'une centaine d'exposants présenteront différents services destinés aux citoyens de Mascouche et Terrebonne.

SUIVEZ-NOUS POUR EN CONNAÎTRE DAVANTAGE :

LE CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE DES MOULINS

SERVICES POUR LES OBNL ET ENTREPRISES D'ÉCONOMIE SOCIALE

Vous est-il déjà arrivé de porter un projet, une équipe ou une mission… tout en cherchant un lieu, un appui, un conseil ou simplement quelqu'un pour réfléchir avec vous? Dans le milieu communautaire et en économie sociale, les enjeux sont nombreux, et rares sont ceux qui peuvent les affronter seuls.

Par Mélissa Moffette

C'est précisément là que la Coopérative de solidarité Le Chez-Nous du communautaire des Moulins entre en jeu. Ancrée au cœur du territoire, la coop agit comme un lieu de soutien, de ressources et de mise en relation pour les organismes communautaires et les entreprises d'économie sociale qui desservent la population de la MRC Les Moulins.

Au quotidien, la Coop offre bien plus que des espaces. Elle met à disposition des locaux permanents et temporaires à coûts accessibles, adaptés aux réalités du milieu communautaire. Mais surtout, elle accompagne les organisations dans leurs besoins concrets : réflexion organisationnelle, soutien-conseil, référencement vers des ressources pertinentes, appui aux initiatives locales et aux démarches collectives.

Les membres et partenaires lors de l'assemblée annuelle 2025. *(Photo : courtoisie)*

Par son rôle actif en animation, formation et mobilisation, Le Chez-Nous contribue à rassembler les acteurs du développement social moulinois, à stimuler les échanges et à soutenir l'émergence de projets porteurs.

Que ce soit par des séances de bienvenue, une communauté de pratique pour les gestionnaires d'OBNL ou une présence constante dans les concertations du territoire, la coop agit comme un véritable pivot du milieu.

Parce qu'ici, le communautaire ne se fait pas en silo. Il se construit ensemble. Il ne faut pas oublier que Chez-Nous, c'est chez vous!

EN BREF

MISSION

Être un apport à la consolidation et au développement des organismes communautaires et des entreprises d'économie sociale qui desservent la MRC Les Moulins.

À QUI S'ADRESSE LA COOP?

Aux organismes communautaires et entreprises d'économie sociale de la MRC Les Moulins, ainsi qu'aux personnes qui y œuvrent (travailleurs, gestionnaires et bénévoles).

COÛTS

Variables selon les services (locations à coûts modiques, contribution volontaire ou services payants selon le cas).

Depuis 2000...

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ
Le Chez-Nous du Communautaire DES MOULINS

2500, boulevard de Mascouche
Mascouche
450 966-9513
service@le-chez-nous.org

AMINATE

ACCUEIL MULTIETHNIQUE ET INTÉGRATION DES NOUVEAUX ARRIVANTS

Vous êtes un nouvel arrivant dans la MRC Les Moulins et vous avez besoin d'aide pour vous trouver un emploi ou un logis, AMINATE est là pour vous aider et vous accompagner dans vos démarches pour bien s'établir au Québec. L'organisme peut aussi vous donner un coup de main dans ce qui concerne vos relations avec l'État.

Par Émilie Bordonado

Cérémonie d'accueil officielle des personnes issues de l'immigration. *(Photo : courtoisie)*

L'offre de service d'ANIMATE est très aidant pour les nouveaux arrivants. Le groupe propose des rencontres individuelles pour les premières démarches d'installation et d'intégration, des ateliers d'information collectifs sur le fonctionnement de la société québécoise et comment s'y intégrer.

AMINATE organise des activités éducatives et de découverte, dispense des formations interculturelles aux intervenants et aux institutions du milieu, planifie des événements interculturels favorisant le « vivre-ensemble » et la gestion de la diversité culturelle dans les entreprises. Il mène aussi différents projets ponctuels et des consultations sur les enjeux liés à l'immigration.

Pour mieux connaître le Québec, AMINATE offre une session *Objectif intégration* d'une durée de 24 heures, où il survole les cinq grandes valeurs de la société québécoise à savoir la démocratie, la francophonie, l'égalité, la laïcité et les droits et responsabilités, ainsi que les normes et les codes du monde de l'emploi.

Le programme *Espace parent*, sur neuf ateliers, permet à la personne immigrante d'en savoir plus sur le développement des compétences parentales dans un contexte migratoire, ainsi que sur la façon dont on peut vivre en harmonie avec les deux cultures.

L'organisme accompagne, informe et soutient toute personne immigrante qui vient d'arriver dans notre région, dans son parcours migratoire, socioculturel et professionnel.

EN BREF

MISSION

AMINATE a pour mission d'accueillir, d'informer et d'accompagner les personnes immigrantes de Terrebonne et Mascouche dans leur parcours d'installation et d'intégration.

AMINATE a aussi pour objectif de sensibiliser la communauté aux enjeux de l'immigration et de promouvoir le vivre-ensemble.

À QUI S'ADRESSE AMINATE?

À toutes les personnes immigrantes de Terrebonne et Mascouche, tous âge et statuts confondus.

COÛTS

Le service offert est gratuit à tous les immigrants de la MRC Les Moulins.

Depuis 2009...

AMINATE
Unis dans la diversité
Accueil multiethnique et intégration des nouveaux arrivants à Terrebonne et Mascouche

500, boulevard des Seigneurs
Terrebonne
450 492-7989
@ info@aminate.qc.ca

CENTRE DE F.A.M. DES MOULINS

MILIEU DE VIE CHALEUREUX GÉRÉ PAR, POUR ET AVEC LES FEMMES

Vous êtes une femme de 18 ans et plus et vous cherchez un lieu pour échanger, vous informer, vous impliquer ou simplement créer des liens? Le Centre de F.A.M. des Moulins est un milieu de vie chaleureux géré par, pour et avec les femmes. Il offre un espace accueillant où l'écoute, l'entraide et la solidarité prennent forme au quotidien.

Par Émilie Bordonado

Fondé en 1982, le Centre de F.A.M. des Moulins s'inscrit depuis plus de 40 ans comme un acteur essentiel du tissu communautaire de la MRC Les Moulins. Il propose une diversité de services d'aide individuelle et de groupe, de l'accompagnement personnalisé, des ateliers, des conférences, des repas communautaires ainsi que plusieurs activités éducatives et sociales.

Au-delà des services, le Centre agit comme un véritable milieu de vie. Un espace bienveillant où les femmes peuvent briser l'isolement, développer leur autonomie, renforcer leur confiance et tisser des liens durables. Chaque action vise à reconnaître les forces des femmes, à valoriser leurs expériences et à soutenir leur capacité d'agir, tant au plan personnel que collectif. Engagé activement dans la communauté, il participe également à des actions collectives, à des concertations et à des mobilisations locales. Il contribue ainsi à améliorer les conditions de vie des femmes, à sensibiliser la population aux enjeux d'égalité et à soutenir des changements sociaux concrets, portés par et pour les femmes.

Un moment de convivialité partagé par l'équipe du centre. *(Photo : courtoisie)*

EN BREF

MISSION

Le Centre de F.A.M. des Moulins est un milieu de vie chaleureux géré par, pour et avec les femmes. Écoute, entraide, information, références et mobilisation sont au cœur de notre mission.

À QUI S'ADRESSE LE CENTRE?

Femmes 18 ans et plus

Coûts

Gratuit

Depuis 1982...

centre de F.A.M. des Moulins

502, rue Langlois
Terrebonne
450 964-5827
info@centrefam.ca

CHEVALIERS DE COLOMB DE TERREBONNE

CHARITÉ - UNITÉ - FRATERNITÉ

Fondé il y a près de 75 ans, le conseil 3483 des Chevaliers de Colomb de Terrebonne s'est imposé au fil des décennies comme un acteur incontournable du milieu communautaire local.

Par Gilles Bordonado

Les officiers du conseil 3483 – Chevaliers de Colomb de Terrebonne. *(Photo : courtoisie)*

Inspiré par les valeurs de solidarité, de charité et de fraternité, ce club de service s'inscrit dans la tradition d'un mouvement catholique de bienfaisance fondé aux États-Unis en 1882, tout en conservant une structure indépendante de l'Église. Cet ordre fraternel de laïcs catholiques est engagé dans l'action concrète au bénéfice de la collectivité.

Comptant aujourd'hui 148 membres, le groupe agit avec constance et dévouement. Par des activités de financement, des campagnes de soutien et des partenariats avec divers organismes, les Chevaliers amassent des fonds qu'ils réinvestissent dans des causes humanitaires, sociales et familiales. Leur engagement se traduit par une multitude d'initiatives : déjeuners ouverts à la population, visites aux personnes malades et aux aînés, organisation de la Fête de l'Amour soulignant les anniversaires de mariage, participation à la guignolée, dépouillement d'arbres de Noël, ventes de garage, soupers communautaires et appuis financiers à divers projets locaux.

Un pilier central de leur autonomie et et de leur impact communautaire demeure la gestion de leur propre salle, au 505, rue Théberge. Mise à la disposition de la population pour des réceptions, réunions et événements, cette salle constitue une source de revenus essentielle. Tous les profits générés sont réinvestis dans la communauté, assurant ainsi une boucle vertueuse entre service, engagement et financement des causes soutenues.

Au-delà des chiffres et des activités, les Chevaliers de Colomb de Terrebonne offrent un soutien humain précieux. Leur présence sur le terrain, leur disponibilité comme bénévoles et leur implication logistique contribuent à renforcer les liens sociaux et le sentiment d'appartenance. Discrets mais profondément enracinés dans leur milieu, ils demeurent un pilier du dynamisme communautaire d'ici.

EN BREF

MISSION

Soutenir les personnes et les organismes qui contribuent au mieux-être de la communauté de Terrebonne par des actions concrètes, solidaires et humaines. Favoriser l'entraide, la fraternité et l'engagement bénévole au service des familles, des aînés et des plus vulnérables.

À QUI S'ADRESSE LES CHEVALIERS DE COLOMB?

Pour être membre, il fait être un homme catholique pratiquant âgé de 18 ans et plus. Les femmes peuvent s'impliquer indirectement comme bénévoles.

COÛTS

Le coût d'adhésion de 45 $ par an.

Depuis 1952...

505, rue Théberge
Terrebonne
450 471-3221

Grand Chevalier : Germain Marchand
514 712-4722

conseil3483@videotron.ca

DIMAVIE
COOPÉRATIVE D'AIDE À DOMICILE

Besoin d'un coup de main pour faciliter votre quotidien tout en restant à la maison? Que ce soit pour l'entretien du domicile, l'aide aux tâches quotidiennes ou du répit, l'entreprise d'économie sociale Dimavie accompagne les personnes qui souhaitent demeurer chez elles, en toute dignité.

Par Émilie Bordonado

La Coopérative d'aide à domicile Dimavie offre des services d'aide à la vie domestique (AVD), légers et lourds, incluant l'entretien ménager, la préparation de repas, la lessive et l'aide aux courses. Ces services s'adressent à toute personne de 18 ans et plus et sont accessibles à l'ensemble de la population, bien qu'ils répondent particulièrement aux besoins des personnes aînées ou en perte d'autonomie.

Dimavie propose également des services d'assistance à la personne (SAP), une combinaison de répit et d'aide à la vie quotidienne, comprenant notamment l'aide aux transferts et aux déplacements, les soins d'hygiène ou de continence, ainsi que l'administration de médication. Ces services, moins connus du grand public, offrent une alternative structurée et encadrée aux services privés et sont destinés à une clientèle identifiée par le soutien à domicile (SAD) du CISSS de Lanaudière.

« Nos services d'aide à la vie domestique sont accessibles à tous et répondent à des besoins grandissants dans la population. Nous souhaitons aussi faire connaître davantage nos alternatives en soins d'assistance à la personne. Ils sont encore peu connus et plus structurés que bien des entreprises privées », souligne Mathieu Brière, directeur général de Dimavie.

Forte de plus de 25 ans d'expérience, la coopérative est reconnue pour son approche professionnelle, humaine et courtoise; une référence en maintien à domicile dans la région lanaudoise.

EN BREF

MISSION

Offrir des services professionnels de maintien à domicile à la population lanaudoise, tout en contribuant à la qualité de vie de ses membres.

À QUI S'ADRESSE DIMAVIE?

Dimavie dessert les MRC Les Moulins et Joliette avec une équipe formée et encadrée, qui offre des services de qualité tout en préconisant une approche humaine.

- AVD : Toute personne de 18 ans et plus, même si le besoin est plus fréquent chez les personnes aînées ou en perte d'autonomie.
- SAP : Clientèle identifiée par le soutien à domicile (SAD) du CISSS de Lanaudière.

COÛTS

- AVD : Environ 29 $/heure, avec une aide financière de la RAMQ variant de 4 $ à 25,60 $/heure. Les usagers à plus faible revenu peuvent ainsi payer aussi peu que 3,40 $/heure.

- SAP : Services partiellement ou totalement financés par le CISSS de Lanaudière, selon l'évaluation.

Fusionnée depuis 2024...

Dimavie
COOPÉRATIVE D'AIDE À DOMICILE

2500, boulevard de Mascouche
Mascouche
450 966-4446
reception@dimavie.ca

L'ACCORDERIE LES MOULINS
RÉSEAU D'ÉCHANGE DE SERVICES

Photo : Mélissa Moffette

Vous avez des compétences, du temps ou un savoir-faire et vous souhaitez les mettre à profit tout en recevant de l'aide en retour? L'Accorderie Les Moulins est un réseau d'échanges de services basé sur une idée simple et profondément humaine : chaque personne a quelque chose à offrir.

Par Émilie Bordonado

Les citoyens membres, appelés Accordeur·E·s, s'échangent des services entre eux, sans transaction monétaire. La seule monnaie utilisée est le temps. Une heure donnée équivaut à une heure reçue, peu importe le service rendu. Chacun·e met ainsi à la disposition des autres ses compétences, son savoir-faire et ses disponibilités, dans un esprit d'entraide, de réciprocité et d'égalité.

Inaugurée en 2024, L'Accorderie Les Moulins offre une occasion concrète de s'impliquer dans sa communauté tout en répondant à des besoins du quotidien. En donnant un coup de main, les membres accumulent du temps en banque, qu'ils peuvent ensuite utiliser pour recevoir de l'aide à leur tour. Ce modèle valorise les talents, renforce la solidarité et reconnaît que toutes les contributions ont la même valeur.

Au fil des échanges, des liens se créent. L'Accorderie devient alors bien plus qu'un système de services : elle est un espace de rencontres, de confiance et de coopération. Qu'il s'agisse d'aide informatique, de pelletage, de soutien ponctuel ou de compétences plus spécialisées, chaque échange contribue à renforcer le tissu social local et à briser l'isolement.

À L'Accorderie Les Moulins, on donne et on reçoit. Tous les services sont égaux — et les personnes aussi.

EN BREF

MISSION

Développer un réseau d'échanges de services accessibles à toutes les personnes qui veulent améliorer leurs conditions de vie, notamment au plan social et économique, et ainsi combattre la pauvreté, l'exclusion sociale et l'isolement.

À QUI S'ADRESSE L'ACCORDERIE?

Tout adulte (18 ans et plus) demeurant sur le territoire de la MRC Les Moulins (Mascouche ou Terrebonne).

COÛTS

Cotisation annuelle de 10 $.
Des arrangements peuvent être proposés afin de favoriser l'accessibilité.

Les séances d'accueil sont offertes régulièrement et gratuitement.

Depuis 2024...
L'Accorderie
Les Moulins
2500, boulevard de Mascouche
Mascouche
450 325-2500
les.moulins@accorderie.ca

THÉÂTRE CÔTE À CÔTE
ÉCOLE AMATEUR DE THÉÂTRE

Vous voulez apprendre à jouer au théâtre? Avec Théâtre Côte à Côte, vous êtes au bon endroit. L'organisme donne des cours aux enfants, adolescents et adultes. Peu importe votre niveau, vous pourrez maîtriser cet art tout en vous amusant.

Par Émilie Bordonado

La troupe 9-12 ans lors du spectacle annuel de Théâtre Côte à Côte. *(Photo : courtoisie)*

Théâtre Côte à Côte conçoit des œuvres artistiques et culturelles de haut niveau. Il rend également accessibles les arts de la scène. Il développe le potentiel artistique et humain en présentant des spectacles professionnels actuels et de qualité, traitant de sujets variés avec humour et sensibilité.

Il propose des cours de théâtre, d'improvisation, de création collective, de stand-up comique, d'animation de tout genre et sur mesure et de pièces de théâtre pour jeune public et pour adultes.

« Nous sommes fiers d'annoncer notre camp de jour été 2026 : L'été des grands classiques. Nous sommes le seul camp de jour spécialisé en théâtre et en improvisation certifié par l'Association des camps du Québec. À travers différentes thématiques, les enfants apprendront les bases du jeu théâtral, comme le jeu physique ou la construction de personnages

Ils apprendront également à occuper une scène et, surtout, comment jouer avec l'autre. Les enfants auront la chance de présenter leur spectacle à la fin de chaque semaine », de conclure Sylvain Fortin, président du Théâtre Côte à Côte.

EN BREF

MISSION

Théâtre Côte à Côte (TCAC) est un organisme sans but lucratif engagé dans la création d'œuvres artistiques et culturelles de niveau professionnel.

Il offre des cours de théâtre accessibles afin de promouvoir et explorer les arts de la scène; développer et déployer le potentiel artistique et humain; intéresser les adultes et initier les plus petits au monde du théâtre en présentant des spectacles professionnels, actuels et de qualité, traitant de sujets variés avec humour et sensibilité.

À QUI S'ADRESSE TCAC?

L'école de théâtre propose des cours accessibles à tous les âges et de tous les niveaux, favorisant l'expression artistique et la confiance en soi de tous.

COÛTS

Il y a des frais variables selon les niveaux. Ils couvrent une session de cours comprenant la préparation du contenu, l'animation par le formateur, le matériel pédagogique, les textes, les costumes, les accessoires de scène et les frais administratifs.

Depuis 1997...

théâtre CÔTE À CÔTE
cours spectacles troupes

2904, chemin Ste-Marie
Mascouche
450 477-3075
@ info@theatrecoteacote.com

PRATIQUE INSPIRANTE

DES LEADERS ACCOMPAGNÉS PAR DES PAIRS D'EXPÉRIENCE

La Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins fait bénéficier le milieu d'une cellule de mentorat qui soutient les entrepreneurs et gestionnaires du territoire dans leur développement professionnel. Une quarantaine de dyades mentor–mentoré sont actuellement actives.

Par Gilles Bordonado

Plusieurs mentors ont été présentés aux gens présents à l'occasion de l'événement de clôture des activités de la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins en juin 2025. *(Photo : Ferland Photo)*

Mise sur pied en 2007 par les chambres de commerce de Terrebonne et de Mascouche et le Centre local de développement économique des Moulins, cette initiative s'inscrit dans une volonté de briser l'isolement des dirigeants et de favoriser le partage d'expérience entre pairs.

Se consacrant initialement au monde des affaires, la CCIM a bonifié son offre avec un mentorat social, destiné aux gestionnaires et directions d'organismes communautaires. Ce service reconnaît les défis propres à ce milieu en matière de gouvernance, de financement et de gestion des équipes.

« C'était important pour nous d'offrir ce service aux gestionnaires d'organismes à but non lucratif et d'entreprises d'économie sociale, dont plusieurs sont membres de la Chambre. Nous reconnaissons que ceux-ci vivent des réalités similaires à celles des entrepreneurs. Ils gèrent des revenus et des dépenses des ressources humaines et relèvent des défis tout aussi importants. Notre cellule disposent de mentors passionnés, compétents et formés pour les accompagner » , souligne Pierre Berthiaume, PDG de la CCIM.

Le mentorat offre un espace d'échange où un entrepreneur peut réfléchir à ses défis, accompagné par une personne d'expérience.

Par l'écoute et le questionnement, le mentor soutient la réflexion, aide à clarifier les enjeux et les objectifs, et à envisager de nouvelles perspectives, en faisant émerger des pistes de solution propres au mentoré, sans imposer de réponses ni de recettes toutes faites.

Porté par un réseau d'une trentaine de mentors bénévoles issus du milieu des affaires et du monde communautaire, le mentorat offert est confidentiel, structuré et centré sur l'humain, dans une relation de confiance durable.

Pour devenir mentor ou mentoré, on joint François Forest, responsable de la cellule, au 450 966-1536, poste 229 ou par courriel à francois@ccimoulins.com.

Pour plus d'information sur les services et les activités de la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins, visitez le site Internet :

ccimoulins.com

Ici, les savoirs se transmettent, les expériences se partagent et les pratiques innovantes se développent.

COMMUNAGIR POUR EMPORTER : AU SERVICE DES COLLECTIFS

Lorsqu'on travaille en groupe, il n'est pas toujours simple de trouver des outils à la fois accessibles, structurants et mobilisateurs pour faire émerger des idées, nourrir une réflexion ou faire avancer un projet collectif. C'est précisément ce que propose *CommunAgir Pour Emporter*, une section du site de CommunAgir qui rassemble des outils pratiques, pensés pour soutenir l'action collective sous toutes ses formes.

Par Mélissa Moffette

COMMUNAGIR.ORG

Qui est CommunAgir?

CommunAgir est une organisation québécoise à but non lucratif spécialisée en développement collectif et en animation de communautés. Sa mission : outiller celles et ceux qui souhaitent agir ensemble sur des enjeux communs, que ce soit dans un milieu communautaire, institutionnel ou citoyen. À travers ses formations, ses accompagnements et ses ressources en ligne, CommunAgir contribue à renforcer les pratiques collaboratives et à soutenir les démarches collectives durables.

Une boîte à outils prête à l'emploi

La section *CommunAgir Pour Emporter* agit comme une véritable boîte à outils d'animation participative. On y retrouve des activités clés en main, conçues pour être utilisées lors de diverses rencontres, d'ateliers ou de moments de réflexion collective.

Chaque outil est présenté de manière claire : objectifs, déroulement, durée suggérée, matériel requis et conseils d'animation.

Le tout est pensé pour être facilement approprié, même sans expertise approfondie et expérience en animation.

Parmi les outils proposés, on retrouve notamment des méthodes pour générer des idées, analyser une situation, favoriser la prise de décision collective ou encore consolider l'engagement des participantes et participants. Des outils comme la Chaîne d'idées, la Cartographie des parties prenantes ou encore Quoi? Et alors? Et maintenant? permettent de structurer les échanges tout en laissant une grande place à la participation et à l'intelligence collective.

Des outils pour une grande diversité de contextes

Bien que ces ressources soient largement utilisées dans le milieu communautaire, leur portée va bien au-delà. *CommunAgir Pour Emporter* s'adresse à toute personne ou groupe qui souhaite réfléchir, décider ou agir collectivement. Que ce soit dans un comité citoyen, un milieu scolaire, une équipe de travail, un groupe de bénévoles ou un collectif en démarrage, ces outils s'adaptent facilement à différents contextes et niveaux d'expérience.

Ils offrent un cadre rassurant pour structurer les discussions, tout en favorisant des échanges authentiques et inclusifs. Ils permettent aussi de transformer une simple rencontre en un moment porteur de sens, où les idées se clarifient et où les actions à venir prennent forme.

Pourquoi les utiliser?

Parce qu'ils aident à mettre du mouvement dans les projets, à donner une voix à chacun et chacune et à passer plus facilement de la réflexion à l'action.

En misant sur des approches collaboratives et participatives éprouvées, *CommunAgir Pour Emporter* contribue à renforcer le pouvoir d'agir collectif et à soutenir des projets qui se construisent réellement ensemble.

Les déchets les mieux traités au monde

Gestion intelligente des déchets

Complexe Enviro Connexions

CONSEIL D'ADMINISTRATION 101

S'impliquer au sein d'un conseil d'administration, c'est poser un geste important pour sa communauté. Les conseils d'administration jouent un rôle clé dans la gouvernance, les orientations et la pérennité des organisations. Mais derrière l'envie de s'engager, plusieurs questions surgissent rapidement : Quel est mon rôle? Quelles sont mes responsabilités? Comment prendre des décisions éclairées?

COLLABORATION SPÉCIALE CRFL

Par Isabelle Comeau-Caissy, agente administrative/soutien à la formation et Mélissa Moffette

Être administratrice ou administrateur, ce n'est pas seulement assister à des réunions. C'est aussi comprendre les enjeux légaux, organisationnels et humains, agir dans l'intérêt collectif et contribuer à une saine gouvernance. Il est donc normal, surtout au début, de se sentir moins outillé ou de douter de certaines décisions.

La bonne nouvelle, c'est que ces rôles et responsabilités s'apprennent. Il existe des outils concrets pour soutenir les membres de conseils d'administration et les aider à exercer leur rôle avec plus de confiance et de clarté.

Parmi ceux-ci, la formation *C.A. Marche* se distingue. Offerte par l'équipe d'organisation communautaire du CISSS de Lanaudière et des acteurs du milieu, en collaboration avec le Centre régional de formation de Lanaudière (CRFL), elle s'adresse autant aux nouveaux membres de conseils d'administration, aux administrateurs plus expérimentés, qu'aux personnes qui travaillent en lien avec un C.A..

La formation aborde notamment les rôles et responsabilités des administrateurs, les aspects légaux d'un organisme sans but lucratif, la structure et les documents essentiels, le fonctionnement des réunions et la prise de décision. Son objectif est simple : outiller les participantes et participants pour qu'ils puissent jouer pleinement leur rôle, dans un cadre clair et rassurant.

S'impliquer est essentiel. Prendre le temps de se former l'est tout autant, pour des conseils d'administration solides, confiants et au service de leur communauté.

CRFL.CA

Le Centre régional de formation de Lanaudière (CRFL) soutient le développement des compétences des personnes et des organisations du milieu communautaire en offrant des formations adaptées aux réalités et aux besoins du territoire lanaudois.

TROUBLE D'APPRENTISSAGE : LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

Pour bien des parents, la persévérance scolaire fait partie des défis de l'adolescence. Mais le défi est tout autre quand le jeune doit persévérer malgré un trouble d'apprentissage (TA), comme la dyslexie ou le déficit d'attention.

COLLABORATION SPÉCIALE CAB DES MOULINS
Par Francine Bernier, responsable des communications

Au secondaire, l'élève qui vit avec un tel trouble doit redoubler d'efforts pour obtenir de bons résultats, et cela peut miner son moral et son estime de soi, pourtant essentiels à sa réussite. Même avec le soutien de l'école, le jeune qui est fragilisé par sa différence peut perdre confiance et se retrouver à risque de décrochage scolaire.

Bien sûr, on peut encourager le jeune à croire en lui, à donner le meilleur de lui-même sans chercher à se comparer aux autres de son école. Mais il faut aussi lui parler de l'école de la vie, pour ainsi dire, car il y a bien d'autres manières d'apprendre et de rester motivé, et le bénévolat est l'une d'elles. Qu'est-ce que le bénévolat? C'est offrir du temps gratuitement, sans obligation ni aucune rémunération, tout en y trouvant plaisir et satisfaction personnelle.

Dans le *Portrait des bénévoles et du bénévolat* publié en décembre dernier par le Réseau de l'action bénévole du Québec, 73 % des jeunes de 18 à 34 ans disent avoir acquis ou développé des compétences, sociales et autres, en faisant du bénévolat. En fait, selon l'organisme sans but lucratif *Trouve ta ressource*, les jeunes de 16 à 19 ans représentaient, en 2017, le plus haut pourcentage de gens impliqués dans des activités bénévoles durant l'année précédente.

Même constat souligné en 2013, dans la revue *JAMA Pediatrics* : les adolescents qui font du bénévolat une fois par semaine démontrent non seulement une meilleure estime de soi, mais aussi une diminution des sentiments négatifs. Or, en ces temps anxiogènes, le bénévolat contribue encore et toujours au bien-être psychologique et à l'épanouissement des jeunes en augmentant leur estime de soi et en développant leurs habiletés sociales.

Un autre bienfait, digne de mention : le bénévolat durant le secondaire et le collégial a un impact positif sur le statut social et même le salaire du premier emploi, ce qui peut être particulièrement motivant pour un jeune qui évolue avec un trouble d'apprentissage.

En d'autres mots, le seul fait de s'engager socialement dans des activités bénévoles permet aux jeunes ayant un TA de se sentir utiles et compétents, ce qui favorise une meilleure estime de soi, un facteur clé de réussite scolaire. Bref, on se fait du bien en faisant du bien!

QUAND UNE IDÉE DEVIENT UNE ÉTINCELLE QUI TE PORTE

Et voilà cet instant où tout bascule. Une folle idée surgit, l'étincelle est discrète ou éclatante et soudain quelque chose s'anime en toi. C'est une vibration subtile, une excitation qui monte, un frisson qui traverse ton corps. Quelque chose commence, sans savoir où cela te mènera.

COLLABORATION SPÉCIALE HABITAT LANAUDIÈRE
Par Estelle Dionne, directrice générale

« Une idée qui t'allume est déjà en train de naître.

Le premier pas pour créer, c'est aujourd'hui. »

L'excitation d'une idée, c'est le moment magique où ton imagination s'ouvre comme une fenêtre. Tout semble possible. Les limites s'effacent, tu ne penses pas aux obstacles et ton esprit se met à courir, à s'emballer. C'est une énergie qui te donne de la joie de découvrir, d'inventer, de rêver.

Puis vient la motivation; pas toujours bruyante, mais tenace. Elle te pousse à faire le premier pas, à prendre un crayon, à ouvrir un document, à tracer une esquisse, à en parler. La motivation est cette force intérieure qui transforme l'étincelle en mouvement, en action. Elle donne du rythme, elle structure l'élan, elle te rappelle pourquoi tu avances.

Et en plein cœur, il y a l'inspiration. Elle souffle des images, des mots, des directions, du sens. Elle nourrit ton projet, lui donne une couleur, une intention, une âme. L'inspiration n'est pas un hasard : elle naît de ce que tu vis, de ce que tu ressens, de ce que tu observes, de ce qui te touche.

Quand excitation, motivation et inspiration se rencontrent, un projet prend vie. Au-delà de la pensée, il devient un chemin. Celui qui demande du courage, de la patience, des ajustements et qui offre aussi une satisfaction profonde : celle de créer et de donner forme à cette idée, cette étincelle.

Et voilà qu'arrive son aboutissement, ce moment magique où tout commence, où quelque chose en toi murmure : « *Vas-y, c'est le bon moment.* »

QUI N'EST PAS AUTOUR DE LA TABLE... ET POURQUOI?

Dans toute démarche collective, il arrive un moment où l'on se félicite de la diversité des points de vue réunis. Pourtant, une question essentielle mérite toujours d'être posée : qui n'est pas autour de la table? Et surtout, pour quelles raisons?

Par Mélissa Moffette

Les absences ne sont pas toujours le fruit d'un manque d'intérêt. Elles peuvent révéler des obstacles bien réels : des horaires peu compatibles avec la réalité de certaines personnes, un langage trop technique, des lieux difficiles d'accès ou encore un sentiment de ne pas être légitime pour prendre la parole. Parfois, des expériences passées marquées par un manque d'écoute ou de reconnaissance freinent aussi l'envie de s'impliquer.

Se poser cette question ne vise pas à blâmer celles et ceux qui sont déjà engagés. Elle invite plutôt à porter un regard lucide sur nos façons de mobiliser. Qui rejoint-on spontanément? Qui se sent naturellement invité? Et qui reste en périphérie des espaces de décision?

Aller vers les personnes absentes demande souvent de sortir des cadres habituels : varier les moments de rencontre, se déplacer dans les milieux de vie, offrir des formats plus souples ou utiliser des moyens d'expression diversifiés, qui ne reposent pas uniquement sur la prise de parole.

Reconnaître les savoirs d'expérience est aussi un levier puissant. Valoriser ce que les personnes vivent au quotidien, sans exiger qu'elles se conforment à un cadre préétabli, peut transformer leur rapport à l'engagement.

Se demander qui n'est pas autour de la table, c'est choisir de rendre le collectif plus accueillant, plus juste et plus riche, en créant des conditions où chacun et chacune peut réellement trouver sa place.

JOURNÉE DE RESSOURCEMENT
PLUS D'UNE CENTAINE D'ACTEURS DÉJOUENT LEUR CHARGE MENTALE

Le 10 février 2026 s'est déroulée la journée de ressourcement des acteurs moulinois. Cet événement a été organisé par Habitat Lanaudière, Le Chez-Nous du Communautaire, Le Réseau d'éclaireurs et Le Vaisseau d'Or des Moulins. Les participants ont pu prendre un moment pour se reposer et apprendre des méthodes pour apaiser la charge mentale et nourrir leur mieux-être.

Par Émilie Bordonado

À travers des apprentissages expérientiels, chacun a été invité à explorer de nouvelles façons de mieux composer avec les exigences du quotidien. Le mouvement, la respiration et le contact avec l'environnement naturel devenaient alors de puissants alliés pour se recentrer.

Cette journée a offert bien plus qu'un simple moment de formation : elle a créé un espace bienveillant pour ralentir, apprendre autrement et repartir outillé, inspiré et ressourcé. Une parenthèse précieuse, où le mieux-être individuel et collectif était au cœur de chaque expérience.

La journée s'est conclue sur une conférence de l'humoriste Mélanie Ghanimé qui a profondément marqué les participants. Par le rire, l'authenticité et une grande justesse de ton, elle a su mettre des mots sur les réalités vécues par les acteurs du milieu. Un moment rassembleur, à la fois léger et porteur de sens, qui a permis de repartir avec un sentiment d'élan et de reconnaissance.

À l'issue de la journée, l'évaluation est sans équivoque : 100 % des personnes participantes souhaitent la tenue d'une nouvelle édition en 2027, confirmant ainsi la pertinence et la nécessité de cet espace de ressourcement collectif.

Photos : courtoisie

SALON DES RESSOURCES LES MOULINS
UN NOUVEAU LIEU, DE NOUVELLES POSSIBILITÉS

La prochaine édition du Salon des ressources s'annonce plus ambitieuse que jamais, avec un changement de lieu qui ouvre la porte à de nouvelles possibilités.

Par Mélissa Moffette

Le comité organisateur est très fier et enthousiaste d'annoncer que l'édition 2026 du Salon des ressources se tiendra au Centre Expo Terrebonne.

Après une visite des lieux, l'équipe est repartie inspirée et convaincue que ce nouvel espace permettra d'aller encore plus loin dans l'expérience offerte aux exposants et aux visiteurs.

Les détails de la programmation et des inscriptions seront dévoilés au cours des prochains mois. Pour rester à l'affût de toutes les informations, il est possible de suivre la page Facebook du Salon des ressources.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

UNE MISSION DE COEUR QUI FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

Chaque printemps, la Semaine de l'action bénévole rappelle l'importance de l'engagement citoyen et du temps donné aux autres, un pilier essentiel de la vitalité de nos communautés. Du 19 au 25 avril 2026, cette semaine sera l'occasion de reconnaître celles et ceux qui, par leurs gestes quotidiens, contribuent à faire une réelle différence.

Par Mélissa Moffette

Au Québec, la Semaine de l'action bénévole est portée et coordonnée par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ). Elle s'inscrit dans un mouvement plus large de reconnaissance du bénévolat, en mettant en lumière la diversité des formes que peut prendre l'engagement bénévole, dans tous les milieux.

L'action bénévole, qu'elle soit ponctuelle ou soutenue, individuelle ou collective, se manifeste de mille façons : accompagner, soutenir, organiser, écouter ou transmettre. Ces gestes, souvent discrets, sont pourtant au cœur du fonctionnement de nombreux organismes et services essentiels.

Tout au long de la semaine, l'apport des bénévoles sera souligné par différentes activités de reconnaissance et initiatives locales. Pour en savoir plus sur les activités prévues et les façons de s'impliquer ou de souligner cette semaine, le Centre d'action bénévole des Moulins demeure une référence sur le territoire.

SAISON DES IMPÔTS

DES SERVICES EXISTENT

Avec l'arrivée du printemps vient aussi la saison des impôts, une période qui peut représenter un stress important pour plusieurs personnes et familles. Bonne nouvelle : il existe des services communautaires gratuits ou à faible coût pour accompagner celles et ceux qui en ont besoin.

Par Mélissa Moffette

Chaque année, des organismes communautaires et partenaires offrent des cliniques d'impôts destinées notamment aux personnes à revenu modeste, aux aînés, aux étudiants ou à toute personne vivant une situation particulière. Ces services permettent non seulement de produire une déclaration de revenus, mais aussi de s'assurer que les crédits et prestations auxquels une personne a droit sont bien demandés.

Dans la MRC Les Moulins, différentes ressources peuvent vous orienter vers les bons services selon votre situation. Si vous avez besoin d'aide ou si vous vous questionnez sur votre admissibilité à une clinique d'impôts communautaire, n'hésitez pas à vous informer auprès des organismes du milieu qui pourront vous diriger vers les bonnes références.

CAMPS DE JOUR ESTIVAUX

PENSEZ À L'INSCRIPTION DÈS MAINTENANT

Chaque printemps, les inscriptions aux camps de jour reviennent au cœur des préoccupations des familles. À Mascouche et à Terrebonne, l'offre est vaste et diversifiée, mais les places sont souvent limitées.

Par Émilie Bordonado

Les inscriptions aux camps de jour estivaux se font généralement entre mars et avril. Les municipalités de Mascouche et de Terrebonne proposent des camps réguliers et thématiques tout au long de l'été pour les enfants d'âge scolaire, offrant un encadrement structuré et des activités adaptées à différents intérêts. Pour connaître les dates exactes, les modalités d'inscription et les critères d'admissibilité, il est recommandé de consulter directement les sites web municipaux.

En complément de l'offre municipale, plusieurs organismes partenaires et organisations privées proposent également des camps de jour spécialisés : sports, plein air, arts, activités aquatiques ou approches pédagogiques particulières. Cette diversité permet

aux familles de trouver une option qui correspond aux intérêts et aux besoins de leur enfant.

Pour avoir un portrait complet de l'offre disponible sur le territoire, les plateformes municipales demeurent la référence à privilégier, mais pas les seules. Faites une recherche et vous serez impressionné par l'offre!

POUR LES DÉTAILS :

VISITEZ LA SECTION CAMPS DE JOUR SUR LE SITE DE LA VILLE DE MASCOUCHE

VISITEZ LA SECTION CAMPS DE JOUR SUR LE SITE DE LA VILLE DE TERREBONNE

AIDE ALIMENTAIRE

UN BESOIN QUI DÉPASSE LA PÉRIODE DES FÊTES

Ce n'est pas seulement durant la période de Noël que l'aide alimentaire est sollicitée : le besoin est présent toute l'année. Au Québec, le réseau des Banques alimentaires répond désormais à plus de 3 millions de demandes chaque mois, soit une hausse de près de 7 % par rapport à l'année dernière et de 37 % depuis 2022, signe que les besoins continuent de croître.

Par Mélissa Moffette

Chaque mois, environ 600 000 personnes uniques reçoivent de l'aide alimentaire à travers le réseau provincial, ce qui représente une pression constante sur les organismes qui tentent de répondre à cette demande soutenue.

Sur le territoire de la MRC Les Moulins, cette réalité ne fait pas exception. Les organismes d'aide alimentaire à Mascouche et Terrebonne voient les demandes augmenter constamment, reflétant une réalité vécue par de nombreuses familles. Ces services répondent non seulement à des besoins alimentaires, mais aussi à des demandes de produits essentiels tout au long de l'année.

Même si la générosité de la population est souvent très forte à travers des campagnes saisonnières, les besoins ne disparaissent pas après le temps des Fêtes. Les coffres se vident, les denrées s'épuisent, et l'aide doit demeurer présente : que ce soit pour soutenir une famille, une personne seule ou une personne en emploi qui peine à joindre les deux bouts, chaque geste compte.

Que ce soit parce que vous avez besoin d'aide, ou parce que vous avez le privilège de pouvoir offrir, n'hésitez pas à faire appel aux organismes locaux qui assurent cette mission essentielle.

TROUVEZ VOTRE ORGANISME :

MASCOUCHE

Le Relais de Mascouche

TERREBONNE

Comité d'aide aux Plainois (La Plaine)
Comité d'aide aux Lachenois (Lachenaie)
Les Œuvres de Galilée (Terrebonne-Centre)
SEDAI (Terrebonne-Ouest)

BABILLARD SOCIAL

Dans chaque coin du territoire, des organismes s'activent, invitent et rassemblent. Le babillard social présente des activités et des initiatives proposées par certains d'entre eux.

Par Émilie Bordonado et Mélissa Moffette

SOUPER SPECTACLE 25E ANNIVERSAIRE

ASSOCIATION PANDA LANAUDIÈRE
21 mars 2026 à 17 h 30 à 23 h
Pavillon du Grand-Coteau
125 $ - reçu pour don de 25 $

BILLETS EN LIGNE
Info : 514 779-6113

RECHERCHE ENTREPÔT À TERREBONNE

LES OEUVRES DE GALILÉE
Facile d'accès
Au moins 600 p2
BUDGET DE LOCATION

INFORMATION
Marie-Ève : 450 492-9442

VENTE DE GARAGE PETITS PRIX 2 POUR 1 $

MOUVEMENT ORGANISÉ DES MÈRES SOLIDAIRES (M.O.M.S)
1er avril 2026 de 9 h à midi
640, rue Langlois à Terrebonne

QUESTIONS?
450 961-9107 poste 1
vbertrand@momsterrebonne.org

LOTERIE 50/50

MAISON ADHÉMAR-DION
Prochain tirage 7 avril à 11 h
JOUEZ, GAGNEZ, SOUTENEZ!
Achat en ligne

lamaisonadhemardion.ca

FRIGOS SYMPATHIQUES

Réseau de réfrigérateurs libre-service

FRIGOS INTÉRIEURS OUVERTS :
COOP LE CHEZ-NOUS
ÉGLISE LA CITÉ
VILLE DE MASCOUCHE - CHALET DU PARC

Ouverture des frigos extérieurs dès le beau temps!

PRENEZ DONNEZ

COMPTOIR D'IMPÔTS 15-35 ANS

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DES MOULINS
À partir du 2 mars
Lundi au jeudi de 9 h à 15 h
GRATUIT

INSCRIPTION SITE WEB ou 450 492-0088 poste 232

DOCUMENTAIRE

JE SUIS LÀ : les proches aidants en santé mentale

LE RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS
vous invite à visionner cette série de docuréalités
6 épisodes - en ligne
Télé-Québec

CAFÉ DU DÉPUTÉ - MASCOUCHE

LUC THÉRIAULT,
DÉPUTÉ DE MONTCALM
22 mars 2026 à 10 h 30
Pavillon du Grand-Coteau
GRATUIT ET OUVERT À TOUS

INFORMATION
luc.theriault@parl.gc.ca

SAVOIR COMMUNIQUER : S'ENTENDRE ET SE COMPRENDRE

HABITAT LANAUDIÈRE
19 mars 2026 de 18 h 30 à 20 h 30
2500, boul. Mascouche à Mascouche
GRATUIT

Réservation obligatoire auprès de Caroline 450 474-4938

Vous êtes un organisme et désirez soumettre un élément au babillard pour la prochaine édition :

COMPTOIR D'IMPÔTS 55 +

CITÉ GÉNÉRACTION 55+
2 mars au 30 avril
9h à midi - 13 h à 16 h
Offert par des bénévoles qualifiés
GRATUIT
(critères de revenus maximaux)
450 824-9111

SOIRÉE BÉNÉFICE FAITES BRILLER LES ÉTOILES

RELAIS POUR LA VIE
Société canadienne du cancer

RELAIS POUR LA VIE DE LA RIVE-NORD
23 avril de 17 h 30 à 21 h 30
Club de golf Le Versant
200 $ + taxes | Table de 8 : 1 500 $ + taxes

RÉSERVATION :
514 924-3010
relaisrivenord@gmail.com

CAMPAGNE #BASPOURUNTOIT

LA HUTTE
Donnez 25 $, recevez une paire de bas et soutenez des logements pour les gens en situation d'itinérance.

CONSULTEZ LE SITE WEB :
lahutte.org/bas-pour-un-toit

ATELIERS AUTOGESTION STRESS ET ANXIÉTÉ

VAISSEAU D'OR (DES MOULINS)
Les lundis, aux deux semaines,
de 18 h 30 à 20 h 30
486, rue Gagnon à Terrebonne
GRATUIT

INSCRIPTION
450 964-2418

PETITES MAINS AU JARDIN

PARENFANTS DE MASCOUCHE
13 avril au 29 juin
Les lundis de 10 h 30 à 11 h 30
2492, ch. Ste-Marie à Mascouche
GRATUIT

INFORMATION
Roxane 450 474-6431

JOUJOUTHÈQUE : PLUS DE 1700 JEUX À VOTRE DISPOSITION

CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS
Ouvert du lundi au jeudi
de 9 h à 15 h 30 - fermé au dîner
342, rue Léveillé à Terrebonne
*GRATUIT**
450 492-1257

** Adhésion annuel de 10 $*

ET LE CONTENU NUMÉRIQUE, COMMENT ÇA MARCHE?

Dans NOUS, certains contenus sont accompagnés de codes QR. Ils permettent d'accéder à plus d'information, à des détails supplémentaires ou à du contenu complémentaire en ligne.

Pour les utiliser, il suffit d'ouvrir l'appareil photo de votre téléphone intelligent et de le diriger vers le code QR. Un lien apparaîtra à l'écran — il ne vous reste qu'à cliquer.

Ces codes sont une façon simple d'aller plus loin, à votre rythme. Libre à vous de les utiliser… ou simplement de poursuivre votre lecture.

DÉCOUVRIR LES MOULINS

DES IDÉES D'ACTIVITÉS ABORDABLES POUR PROFITER DU PRINTEMPS

Quand les beaux jours reviennent, il n'est pas nécessaire de dépenser beaucoup pour sortir, bouger et se rassembler. Voici quelques idées simples et peu coûteuses pour profiter pleinement du printemps.

Par Émilie Bordonado

Avec l'arrivée du printemps, les occasions de sortir et de profiter du plein air se multiplient. Que ce soit en solo, en famille ou entre amis, plusieurs activités accessibles permettent de bouger, de s'émerveiller et de créer des moments de qualité, sans se ruiner.

Jardiner et préparer les semis

Le printemps est le moment idéal pour préparer ses semis et planifier son jardin. Semer des légumes à la maison est une activité économique, éducative et gratifiante, autant pour les adultes que pour les enfants. C'est aussi une belle façon de reconnecter avec la nature et de prendre le temps.

Profiter des sentiers et de la nature

La TransTerrebonne, le parc écologique de la Coulée et le sentier Émilie-Mondor, situés à Terrebonne et à Mascouche, offrent de magnifiques espaces pour prendre l'air au printemps. Marche, vélo ou simple promenade permettent d'admirer la nature qui reprend vie, à deux pas de chez soi.

Vélo de montagne et plein air

Avec le retour des températures plus douces, le vélo de montagne devient une activité idéale pour profiter des paysages et de l'air frais. Accessible et peu coûteuse, cette activité permet de combiner exercice physique et moments de détente en nature.

Cabane à sucre… à la maison

Le printemps rime aussi avec la cabane à sucre, même à domicile. Déguster de la tire d'érable sur la neige, préparer un jambon soufflé à l'érable, des omelettes ou des saucisses dans le sirop sont autant de façons simples et festives de célébrer la saison, en famille ou entre proches.

Dernières sorties hivernales

Avant la fin complète de la saison froide, il est encore possible de profiter des sports d'hiver comme la raquette ou le ski. Plusieurs sentiers demeurent accessibles au début du printemps, offrant une belle transition entre deux saisons.

Observation des oiseaux

Le printemps marque le retour de nombreuses espèces migratrices. L'observation des oiseaux est une activité gratuite et apaisante, idéale pour ralentir et observer la nature qui s'éveille.

Faire un pique-nique

Rien de mieux qu'un pique-nique pour profiter de l'air frais. Que ce soit dans un parc, en forêt ou près de l'eau, c'est un moment simple et agréable à partager, accessible à tous.

DÉCOUVRIR LES MOULINS
Terrebonne • Mascouche

Un site qui rassemble activités, attraits et événements pour explorer Terrebonne et Mascouche.

Pour nous écrire, partager une actualité ou réagir au contenu de cette édition, vous pouvez nous joindre à nous@le-chez-nous.org

Télévision Régionale des Moulins

POUR VOIR ET ÊTRE VU!

MA tv LANAUDIÈRE 9 609

Organisme reconnu et apprécié, TVRM est le fidèle reflet des gens d'ici.

LE BULLETIN
AVEC CHARLES LANTHIER

Actualités lanaudoises
Entrevues, chroniques et reportages

En direct :
Mardi et jeudi midi
En rediffusion :
Mardi et jeudi 17 h et 22 h
Mercredi et vendredi 6 h

VU D'ICI
AVEC GILLES BORDONADO

Les projecteurs sont braqués sur des personnalités et des sujets d'intérêt public qui font l'actualité.

Première diffusion :
Jeudi 18 h
Rediffusion :
Jeudi 22 h 30, vendredi 18 h, samedi 8 h 30 et 18 h et dimanche 9 h et 22 h 30

FIBRE E
AVEC PIERRE BERTHIAUME

Présentation d'entrepreneurs d'ici : leurs personnalités, leurs motivations, leurs défis et leur passion pour l'entrepreneuriat.

Diffusion : Lundi 11 h 30
Rediffusion : Mardi 12 h 30, 17 h 30, mercredi 7 h et 20h, jeudi 12 h 30, 17 h 30 et 23 h, vendredi 7 h, samedi 7 h 30 et 16 h et dimanche midi.

TVRM.CA

J'♥ mes dimanches matins

EN DIRECT

Dimanche, 9h30 am

Notre programmation en continu

Un tremplin pour votre projet

Bénéficiez des avantages du financement participatif grâce à La Ruche soutenue par Desjardins

Soumettez votre projet à **laruchequebec.com** !

La Ruche Desjardins