VOLUME 1 – NUMÉRO 4
NOVEMBRE 2026

AU COEUR DU MILIEU MOULINOIS

NOUS



DOSSIER
SANTÉ ET PRÉVENTION

- 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

PRENDRE SOIN DE SOI, PRENDRE SOIN DES AUTRES

Parce qu'une communauté en santé, c'est aussi une communauté qui prend soin de ses gens, de ses liens et de son avenir.

Il m'arrive de regarder mes filles et de me demander dans quel monde elles grandissent. Un monde qui évolue rapidement, où tout semble aller toujours plus vite, où les attentes sont nombreuses et où même les enfants semblent parfois porter le poids de préoccupations qui dépassent leur âge. Comme mère, je suis particulièrement touchée par l'anxiété chez les jeunes. Je me demande souvent si nous leur donnons réellement tous les outils pour grandir sereinement.

Et puis, il y a nos parents qui vieillissent, nos proches qui traversent des épreuves, et nous-mêmes, qui réalisons parfois que notre santé n'est pas acquise. La santé nous concerne tous, à chaque étape de notre vie, et elle prend bien des visages.

Ces derniers temps, les discussions entourant notre système de santé occupent beaucoup de place dans l'actualité. L'accès aux soins, les délais d'attente, les ressources disponibles… Des préoccupations légitimes qui nous rappellent à quel point il est essentiel de pouvoir compter sur un système accessible et humain. Mais au-delà des soins, je crois qu'il faut aussi se poser une question : quelle place accordons-nous réellement à la prévention?

Parce que prévenir, ce n'est pas seulement manger sainement ou faire de l'exercice. C'est écouter un enfant qui ne va pas bien, soutenir une famille qui s'essouffle, briser l'isolement d'un voisin ou simplement prendre le temps de s'arrêter. C'est aussi reconnaître que la santé est une responsabilité collective et que nos milieux de vie ont un rôle essentiel à jouer.

C'est un peu ce que j'aime de notre revue NOUS. Au fil des pages, on découvre des gens, des initiatives, des ressources et des histoires qui témoignent de la richesse de notre communauté. Des gens qui, chacun à leur façon, contribuent à rendre notre milieu plus humain, plus solidaire et plus vivant.

Je vous invite à parcourir cette nouvelle édition avec curiosité, à y découvrir notre dossier consacré à la santé et à la prévention, bien sûr, mais aussi toutes ces rencontres et ces découvertes qui font la beauté de notre communauté.

Bonne lecture!



Gilles BORDONADO

Président, Bordonado et filles
Mentor éditeur
et journaliste

COLLABORATEURS

RÉDACTION
Émilie Bordonado
Eliane Sarfati
Estelle Dionne
Gilles Bordonado
Mélissa Moffette

CORRECTION
Mélissa Moffette

PUBLICITÉ
Gilles Bordonado
Mélissa Moffette

PHOTOGRAPHIE
Équipe NOUS

CONCEPTION GRAPHIQUE
Mélissa Moffette

IMPRESSION
Ressource Micro Compo

TIRAGE
250 exemplaires

+ distribution numérique



Émilie BORDONADO

Journaliste
et agente de
communication sociale



SOMMAIRE

DOSSIER

SANTÉ ET PRÉVENTION

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

LES VISAGES DU COMMUNAUTAIRE

Citoyens — Sonia, Juliana et Mélanie 17
Gestionnaire — Gisèle Boisvert 18
Travailleur — Pascal Desrosiers 20
Administratrice — Mélanie Provost 22
Bénévole — Réal Roulier 23
Partenaire — Martin Loignon 24
Collaborateur — Boston Pizza 25

PARTAGE DES SAVOIRS ET INNOVATION

Pratique — L'approche de proximité 34
Outil — Mentimeter 35
Formation — Le test des 30 jours 37
Engagement — Une valeur ajoutée 38
Minute bien-être — Les zones grises 39
Réflexion — Pourquoi attendre? 40

À LA DÉCOUVERTE DES ORGANISATIONS

CCIM 27
Ferme thérapeutique aux Deux Tilleuls ... 28
Jardin Moore 29
Lachenaie Action Jeunesse 30
La Rose Bleue 31
Le Relais de Mascouche 32
TDL Lanaudière 33

ACTUALITÉS

Investissements communautaires 41
Le communautaire à boutte 41
Itinérance 42
Vie communautaire : Avec DIDA 42
Salon des ressources 43
Babillard social 44
Découvrir Les Moulins 46



Photo : Mélissa Moffette - pour RDPALM

EN RECONNAISSANCE À GINETTE LAMOUREUX

À l'occasion de son 75e anniversaire, NOUS rend hommage à cette grande féministe et figure marquante du milieu.

Femme de convictions et de cœur, Ginette s'est illustrée par son grand engagement auprès de Regroup'Elles, comme cofondatrice du Réseau des proches aidants Les Moulins et comme pilier de la concertation. Toujours active bénévolement au Centre d'entraide de Mascouche, elle est une précieuse gardienne de notre mémoire collective.

Merci, Ginette, pour toutes ces années d'engagement et de générosité!

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

ALBI LE GÉANT .COM

1-855-474-1111

Faites évaluer votre échange
dès maintenant!



ACHETONS AUTOS

Nous rachetons TOUS les véhicules

AUTOS | VUS | CAMIONS

Ou donnez-le en échange et récupérez les 2 taxes!

On s'occupe de TOUT!

ON VOUS ATTEND!

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

SANTÉ ET PRÉVENTION : BIEN PLUS QU'UNE QUESTION DE SOINS

Quand on pense à la santé, on pense souvent à l'hôpital, à la clinique ou au médecin. Pourtant, la santé se construit bien avant le premier rendez-vous. Elle se joue dans nos cuisines, nos logements, nos milieux de travail, nos quartiers… et dans les liens que nous entretenons les uns avec les autres. Et si prévenir, c'était d'abord créer des milieux où il fait bon vivre?

Par Mélissa Moffette

On associe volontiers la prévention à quelques bonnes résolutions : mieux manger, bouger davantage, arrêter de fumer. Ces gestes comptent, bien sûr. Mais ils ne racontent qu'une partie de l'histoire.

Car il est difficile de bien manger quand le loyer gruge la moitié du budget. Difficile de prendre soin de sa santé mentale quand on cumule deux emplois. Difficile de faire de la place à un rendez-vous de dépistage quand on se sent seul, épuisé ou mal outillé pour s'y retrouver dans le réseau. La santé dépend de nos choix, mais aussi des conditions dans lesquelles nous les faisons.

Les intervenantes et intervenants du milieu le constatent chaque jour. Derrière une personne qui manque ses rendez-vous, il y a souvent un horaire impossible, un problème de transport, une inquiétude financière ou simplement l'impression de ne pas savoir par où commencer. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est une question de conditions.

> ***« La santé dépend de nos choix, mais aussi des conditions dans lesquelles nous les faisons. »***

C'est ce que la santé publique appelle les déterminants de la santé : le revenu, le logement, l'éducation, l'alimentation, l'emploi, l'environnement et les liens sociaux. Autant de dimensions sur lesquelles le milieu communautaire agit chaque jour.

Or, ces nombreux déterminants ne se répartissent pas également. Selon le quartier où l'on grandit, le revenu dont on dispose ou le réseau sur lequel on peut compter, les chances de rester en santé ne sont pas les mêmes. C'est ce qu'on appelle couramment les inégalités sociales de santé. Et c'est précisément là que la prévention prend tout son sens : agir tôt, agir près des gens, agir sur ce qui les entoure.

Une cuisine collective, c'est de la prévention. Un café-rencontre qui brise entre autres l'isolement, c'est de la prévention. Une halte-garderie qui permet à un parent de souffler, une popote roulante qui assure un repas chaud et une visite, un travailleur de rue qui maintient le lien avec une personne en rupture : c'est encore de la prévention. Un accompagnement pour remplir un formulaire, trouver un logement ou s'inscrire au Guichet d'accès, aussi. Le communautaire en fait tous les jours, souvent sans la nommer, et sans toujours en recevoir la reconnaissance.

Dans la MRC Les Moulins, cette prévention prend forme grâce à une chaîne de personnes : des proches attentifs, des intervenantes et intervenants communautaires, des professionnelles et professionnels de la santé qui soignent, enseignent et accompagnent, et des citoyens qui choisissent de prendre soin d'eux-mêmes et des autres. Chacun tient un maillon. Quand l'un d'eux cède, c'est toute la chaîne qui s'affaiblit. Quand ils travaillent ensemble, ils rejoignent des personnes qu'aucun d'eux n'aurait pu rejoindre seul. Une infirmière qui oriente un patient vers un organisme, un intervenant qui accompagne une personne jusqu'au CLSC, une voisine qui ose poser la question : c'est souvent dans ces passages de relais que tout se joue.

À travers ce dossier, nous vous invitons à regarder la santé autrement. Non pas comme une affaire de spécialistes, mais comme un projet collectif qui commence là où nous vivons. Qu'est-ce qui nous garde en santé? Qui y contribue? Et comment, ensemble, pouvons-nous faire mieux? Vous y découvrirez des données sur notre territoire, des regards du terrain, des ressources près de chez vous et des gestes simples à adopter au quotidien. Parce qu'au fond, prévenir, c'est simplement prendre soin… avant.





Illustration générée par l'intelligence artificielle

LA SANTÉ DANS LES MOULINS : OÙ EN SOMMES-NOUS?

Les données de santé publique dessinent un portrait nuancé de notre région. Des forces bien réelles, mais aussi des signaux qui nous rappellent que la prévention ne peut plus attendre.

Par Mélissa Moffette

Les statistiques ne disent pas tout, mais elles aident à voir où agir. Dans Lanaudière, plusieurs maladies chroniques progressent depuis vingt ans, alors que la hausse du coût de la vie fragilise les conditions qui permettent de rester en santé. Dans ce portrait, la MRC Les Moulins se distingue sur certains indicateurs, ce qui montre qu'un milieu de vie peut faire une réelle différence.

Quelques chiffres pour situer la réalité

- En 2025, 87,2 % des adultes de Lanaudière étaient affiliés à un médecin de famille, à un GMF ou à une infirmière praticienne spécialisée, contre 82 % pour l'ensemble du Québec.
- En 2020-2021, dans Lanaudière, une personne sur quatre de 25 ans et plus vivait avec au moins deux maladies chroniques. Dans Les Moulins, cette proportion est de 22,4 %, la seule MRC de la région sous la moyenne du reste du Québec.
- Près d'un adulte lanaudois sur quatre (24,9 %) vit avec de l'hypertension artérielle, soit plus de 100 000 personnes. Cette proportion était de 17,9 % en 2002-2003. Elle est plus élevée dans le sud de la région, qui comprend Les Moulins.
- Le diabète touche 10,7 % des adultes de la région (2021-2022), un peu plus que la moyenne québécoise (10,3 %).
- Chez les jeunes de 1 à 17 ans, les troubles anxiodépressifs diagnostiqués sont passés de 2,2 % en 2017-2018 à 3,5 % en 2021-2022.
- Près du quart des ménages locataires de Lanaudière consacrent 30 % ou plus de leur revenu au logement.
- En mars 2025, Moisson Lanaudière et ses organismes ont répondu à 159 153 demandes d'aide alimentaire en un seul mois, contre 139 855 un an plus tôt. Près d'une personne aidée sur trois (30,8 %) était un enfant.
- Près d'un ménage sur cinq (19,8 %) qui a recours au dépannage alimentaire tire son principal revenu d'un emploi.
- Avec l'âge, les maladies chroniques s'additionnent : dans Lanaudière, 43 % des 65 à 74 ans et environ deux personnes sur trois de 75 ans et plus vivent avec au moins deux maladies chroniques (2020-2021).

Ce que les données nous disent

- Être inscrit auprès d'un médecin est un atout, mais la santé se joue aussi bien avant la consultation.
- Les maladies chroniques sont en grande partie évitables ou retardables, et la prévention reste le meilleur moyen d'agir.
- La santé mentale des jeunes demande une attention particulière.
- Le coût du logement et de l'alimentation pèse directement sur la santé des familles, y compris celles qui travaillent.

Lire les chiffres autrement

Derrière chaque pourcentage se trouvent des voisins, des parents, des collègues. Une personne qui gère son diabète avec l'aide d'une infirmière du CLSC. Une famille qui complète son épicerie grâce à un organisme du quartier. Un adolescent qui trouve enfin quelqu'un à qui parler. Si Les Moulins s'en tire mieux sur certains indicateurs, on peut y voir aussi le reflet d'un milieu mobilisé, où le réseau public et le communautaire travaillent côte à côte.

Sources : Institut de la statistique du Québec, Panorama des régions du Québec, édition 2026; Direction de santé publique de Lanaudière, Portrait de l'état de santé de la population lanaudoise et ses déterminants (2024) et bulletin On surveille pour vous sur la multimorbidité (2023); Banques alimentaires du Québec, Bilan-Faim 2025.

Dans Lanaudière, près d'une personne sur trois qui reçoit de l'aide alimentaire est un enfant.

REGARDER LA PRÉVENTION AUTREMENT

MYTHES	RÉALITÉS
La santé, c'est l'affaire des médecins.	Les soins sont essentiels, mais notre santé dépend aussi de notre revenu, de notre logement, de notre alimentation et de nos liens sociaux.
Rester en santé, c'est une question de volonté.	Nos habitudes comptent, mais elles dépendent des conditions dans lesquelles nous vivons. Il est plus facile de bien manger quand on a accès à des aliments sains et abordables.
La prévention, c'est pour plus tard.	Elle commence dès l'enfance et se poursuit à chaque étape de la vie. Les habitudes d'aujourd'hui influencent la santé de demain.
Je me sens bien, je n'ai pas besoin de dépistage.	Plusieurs maladies, comme l'hypertension ou certaines infections transmissibles sexuellement, peuvent évoluer longtemps sans symptômes.
Le communautaire, ce n'est pas de la santé.	Briser l'isolement, nourrir, loger, écouter et accompagner : ce sont des gestes qui protègent directement la santé physique et mentale.



QUAND LA PRÉVENTION DEVIENT COLLECTIVE

Prévenir ne repose pas uniquement sur les épaules de chaque personne. C'est une responsabilité partagée, qui se construit à plusieurs mains.

Par Mélissa Moffette



Dans la MRC Les Moulins, comme partout au Québec, on a longtemps pensé la santé comme une affaire individuelle : chacun devait faire les bons choix, et le système de soins prenait le relais quand ça n'allait plus. Cette vision a ses limites. On ne choisit pas toujours son logement, son revenu, son quartier ou l'accès à un service. Et quand les conditions de vie se détériorent, les meilleures intentions ne suffisent plus.

À Mascouche comme à Terrebonne, des familles, des organismes, des établissements de santé, des villes et des bénévoles agissent déjà, chacun à sa façon, pour créer des milieux qui favorisent la santé. Leur action est d'autant plus efficace qu'elle se fait en complémentarité. C'est dans ces liens, entre le réseau public et le communautaire, entre les citoyens et leurs institutions, que la prévention prend tout son sens.

Les proches : les premiers à remarquer

Un conjoint qui insiste pour prendre rendez-vous. Une amie qui remarque qu'on ne sort plus. Un parent qui parle ouvertement d'anxiété avec son adolescent. Les proches sont souvent les premiers à percevoir qu'un équilibre se fragilise. Leur attention, leurs questions et leur présence sont des gestes de prévention à part entière.

Les organismes communautaires : la prévention au quotidien

Aide alimentaire, cuisines collectives, travail de rue, soutien aux familles, groupes d'entraide, accompagnement des personnes aînées : le communautaire agit directement sur les conditions de vie qui influencent la santé. Il rejoint aussi des personnes qui ne fréquentent pas, ou plus, le réseau de la santé. Souvent, c'est par un organisme qu'une personne fait le premier pas vers une ressource dont elle a besoin.

Le réseau de la santé : soigner, mais aussi outiller

Au CLSC, la prévention prend la forme de vaccins, de dépistages, de suivis et, surtout, d'enseignement. Expliquer un traitement, répondre aux questions, donner aux patients les moyens de devenir plus autonomes : ces gestes du quotidien font une différence durable. Ils permettent aux gens de mieux comprendre leur santé et d'en devenir les premiers acteurs.

Les municipalités : des milieux qui donnent envie de bouger

Des parcs accessibles, des pistes cyclables, des jardins communautaires, des activités gratuites et des lieux de rencontre : l'aménagement de nos villes influence directement nos habitudes de vie. Un milieu de vie bien pensé est un outil de prévention.

Les employeurs : prendre soin des équipes

La santé se joue aussi au travail. Horaires conciliables, climat respectueux, pauses réelles et soutien en santé mentale permettent de prévenir l'épuisement. C'est vrai dans toutes les organisations, y compris dans le milieu communautaire, où les personnes qui prennent soin des autres doivent aussi pouvoir prendre soin d'elles.

Les gouvernements : créer les conditions

Logement abordable, revenu suffisant, accès aux soins de première ligne, financement stable des organismes : plusieurs leviers de prévention relèvent de choix politiques. Investir en prévention, c'est investir dans la santé de demain.

COMPRENDRE LES ENJEUX

Parler de prévention, c'est aussi reconnaître les obstacles qui empêchent plusieurs personnes de prendre soin de leur santé. Ces défis dépassent largement la volonté individuelle.

Par Mélissa Moffette

Le premier enjeu demeure **l'accès à la première ligne**. Lanaudière affiche un taux d'affiliation à un médecin de famille supérieur à la moyenne québécoise. Pourtant, être inscrit ne garantit pas toujours d'obtenir un rendez-vous rapidement. Et pour celles et ceux qui n'ont pas de médecin, le parcours peut vite devenir décourageant. Savoir vers qui se tourner (le 811, le pharmacien, le CLSC, le Guichet d'accès à la première ligne) devient alors un réel atout. Car un problème de santé qu'on laisse traîner parce qu'on ne sait pas où aller finit souvent par s'aggraver.

Un autre enjeu majeur concerne **le coût de la vie**. Lorsque le loyer et l'épicerie absorbent une part grandissante du budget, la santé passe souvent au second plan. On reporte un achat de lunettes, on coupe dans les fruits et légumes, on renonce à une activité physique payante ou à des soins non couverts. Ces petits renoncements, accumulés, finissent par peser lourd. Le stress financier, lui, s'invite dans le sommeil, dans l'humeur et dans les relations familiales. La pauvreté n'est pas seulement une question d'argent : c'est aussi une question de santé.

La santé mentale occupe une place grandissante dans nos préoccupations, et pour cause. Selon l'Institut de la statistique du Québec, près d'un adulte lanaudois sur six (16,8 %) a eu besoin de consulter un psychologue ou un psychothérapeute au cours de la dernière année. Or, moins de la moitié des adultes de la région (44,5 %) ont une assurance qui couvre ces services. Pour plusieurs, consulter au privé est hors de portée, et les délais dans le réseau public peuvent être longs.

Les jeunes sont particulièrement touchés. Dans Lanaudière, la proportion d'enfants et d'adolescents ayant reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression a augmenté de plus de la moitié en quatre ans. Pression de performance, réseaux sociaux, incertitude face à l'avenir : les sources de stress sont nombreuses. Mais la détresse ne touche pas que les jeunes. L'isolement chez les aînés, l'épuisement des proches aidants, la solitude des hommes qui hésitent à demander de l'aide ou l'anxiété des parents qui jonglent avec tout sont autant de réalités que les organismes observent au quotidien.

Il faut aussi parler de **la littératie en santé**, soit la capacité à trouver, comprendre et utiliser l'information sur sa santé. Entre les plateformes en ligne, les guichets et les numéros à composer, plusieurs personnes se découragent avant même d'avoir obtenu un service. C'est particulièrement vrai pour les personnes aînées moins à l'aise avec le numérique, les nouveaux arrivants qui apprivoisent un nouveau système et les personnes peu scolarisées. Les organismes jouent ici un rôle de pont précieux : ils expliquent, accompagnent et orientent.

Enfin, un enjeu souvent moins visible touche **celles et ceux qui prennent soin des autres**. Intervenantes, intervenants, bénévoles et proches aidants donnent beaucoup, parfois au détriment de leur propre santé. Dans un milieu communautaire où les besoins augmentent plus vite que les ressources, la fatigue s'accumule et le roulement de personnel fragilise les équipes. Prévenir l'épuisement dans nos équipes, c'est aussi protéger la capacité du milieu à continuer d'agir.

Ces défis nous rappellent une chose : la prévention donne ses meilleurs résultats lorsqu'elle est portée collectivement. Ses effets ne se voient pas toujours : une maladie évitée ou un isolement brisé ne font pas les manchettes. Pourtant, chacun de ces gestes allège la pression sur notre système de santé et améliore concrètement la vie des gens. Plus nous créerons des milieux de vie sains, accessibles et solidaires, plus chacun aura la possibilité de prendre soin de sa santé.

PAROLE AU TERRAIN - JULIE DUCHESNEAU

INFIRMIÈRE CLINICIENNE, SOINS COURANTS - CLSC LAMATER

DERRIÈRE CHAQUE SOIN, UNE PERSONNE

Un pansement, une injection, un lavage d'oreilles ou le retrait d'agrafes. À première vue, les gestes que pose Julie Duchesneau chaque jour au CLSC Lamater peuvent sembler routiniers. Pourtant, derrière chacun d'eux se cache une personne qui a besoin d'être rassurée, écoutée, accompagnée et soignée. C'est précisément cette dimension humaine qui passionne cette infirmière clinicienne depuis le début de ses études dans le domaine il y a plus de vingt ans.

Par Gilles Bordonado



Photo : Gilles Bordonado

Originaire et résidente de Mascouche, Julie a choisi la profession infirmière alors qu'elle était encore toute jeune. Intéressée par le domaine de la santé, elle a opté pour les sciences de la nature au secondaire. Elle voit alors que le métier d'infirmière offre de belles perspectives d'emploi : « Je n'ai jamais regretté ma décision. C'est une belle profession. Au cours des ans, j'ai dû faire des compromis, car le travail est exigeant et les horaires n'ont pas toujours été faciles, mais j'adore ce que je fais. Je suis proche des gens. Et je gagne bien ma vie », résume cette maman de deux garçons.

Invitée à nommer ses qualités, cette diplômée en soins infirmiers du Collège de Maisonneuve et bachelière en sciences infirmières de l'Université du Québec à Trois-Rivières est visiblement modeste. Elle souligne cependant qu'elle se croit patiente, méthodique, empathique et curieuse. Elle pense jouir d'une facilité à communiquer et à bien gérer le stress. « C'est un métier exigeant. Je crois être travaillante, débrouillarde et perfectionniste, et je m'adapte bien aux situations, dira-t-elle. Pour moi, la famille est très importante, comme les valeurs de respect et de justice. » À première vue, Julie Duchesneau semble avoir le profil de l'emploi.

Une carrière marquée par le changement

Dès ses débuts, Julie est plongée dans des milieux exigeants. Au centre hospitalier Pierre-Le Gardeur, elle œuvre aux soins intensifs, intermédiaires et coronariens. Cette expérience lui permet d'approfondir ses connaissances dans un milieu où les heures sont nombreuses et exigeantes.

Par la suite, elle travaille au CLSC Meilleur de Repentigny, où elle se consacre aux soins à domicile tout en faisant de l'équipe volante, puis au CLSC Lamater, où elle offre des services postnataux aux jeunes familles, plus précisément aux nouvelles mamans et à leurs bébés.

Depuis cinq ans, elle fait partie de l'équipe qui offre des soins courants au CLSC Lamater. Elle y reçoit une clientèle de tous les âges, hommes, femmes et enfants, pour une vaste gamme d'interventions : pansements, injections, soins de cathéters, administration d'antibiotiques, retrait d'agrafes, lavages d'oreilles et bien d'autres traitements. Et bientôt s'ajouteront, pour elle, les services liés au dépistage et à la prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

Derrière cette grande diversité se cache une réalité qu'elle apprécie particulièrement : aucune journée ne ressemble à la précédente.

> ***« Je n'ai jamais regretté ma décision. C'est une belle profession. »***

« On donne beaucoup de conseils et on fait de l'enseignement aux patients et à leurs proches. On leur explique les traitements, on répond à leurs questions et on leur donne les outils nécessaires pour qu'ils deviennent plus autonomes. On améliore leur santé et on les aide à retrouver une vie normale. On est là pour aider », ajoutera-t-elle.

Elle souligne que cette approche amène la création de liens précieux. « Nous avons le bien-être de nos patients à cœur et, au CLSC, nous sommes un peu comme leur famille. Il y a un patient dont la plaie avait guéri et il nous a remis une carte de remerciement en pleurant parce qu'il était soigné et qu'il ne reviendrait plus », précise-t-elle, touchée par le geste.

Elle note que le métier a beaucoup évolué depuis ses débuts. C'est pour cela qu'elle profite, quand elle en a l'occasion, des formations offertes par son ordre professionnel et par Santé Québec Lanaudière, anciennement le CISSS de Lanaudière.

Une belle équipe

Julie nous parle également avec enthousiasme de ses collègues, y compris les gestionnaires. L'équipe compte une douzaine de professionnelles qui travaillent dans un véritable esprit d'équipe où l'entraide est omniprésente et où chacune peut compter sur les autres. « Nous avons un savoir par nos connaissances, un savoir-être par notre professionnalisme et un savoir-faire démontrable par nos compétences. Pour moi, et je pense que c'est le cas pour la très grande majorité de mes collègues, c'est une vocation », ajoutera-t-elle, précisant que son travail lui apporte « un sentiment d'accomplissement ».

Occuper un poste en gestion? Très peu pour elle. Ce qui la fait vibrer, c'est le contact direct avec les patients, le sentiment d'être utile et de contribuer concrètement à leur mieux-être.

Après plus de vingt ans dans le domaine, études incluses, Julie Duchesneau se présente au travail avec la même passion qu'à ses débuts, avec toute l'humanité qui l'anime. « J'aime les gens », dira-t-elle.

Et c'est probablement de cette affection et de cet intérêt pour l'humain que ses patients se souviennent le plus, avant même le souvenir d'un pansement ou d'une injection.



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



Illustration générée par l'intelligence artificielle

Le Québec compte plus de 87 000 infirmières et infirmiers, auxquels s'ajoutent plus de 33 000 infirmières et infirmiers auxiliaires. Présents à chaque étape de la vie, de la naissance aux soins de fin de vie, ils sont de véritables piliers de nos services de santé.

FIER DE CONTRIBUER
AU MONDE COMMUNAUTAIRE MOULINOIS



Groupe Meunier
ARPENTEURS-GÉOMÈTRES INC.

1428, Grande-Allée
Terrebonne, QC.
J6W 6B7

450 471-0388
info@groupemeunier.com
www.groupemeunier.com

45 ANS D'EXPERTISE EN SERVICE D'ARPENTAGE
SUR LA RIVE-NORD DE MONTRÉAL

BUFFET DES CONTINENTS MD

UNE SOIRÉE
— POUR NOURIR NOTRE —
Communauté

LUNDI 7 DÉCEMBRE 2026
DE 17 H À 20 H 30

100%
DES REVENUS NETS DU SOUPER SERONT REMIS À

Le Relais de Mascouche
soutien alimentaire

Ensemble, nous contribuons à bonifier la campagne des paniers de Noël

Avec la contribution alimentaire de
Damen Végifruits
service alimentaire



DES RESSOURCES CONCRÈTES, QUAND LE BESOIN SE FAIT SENTIR

Prévenir, c'est aussi savoir à qui s'adresser. Sur le territoire des Moulins, plusieurs ressources publiques et communautaires sont là pour informer, dépister, accompagner et soutenir.

Par Mélissa Moffette

Sur le territoire des Moulins, le réseau public et les organismes communautaires se complètent pour répondre à une grande variété de besoins, souvent gratuitement et sans recommandation d'un professionnel. Voici quelques ressources à garder sous la main, pour vous ou pour un proche.

Pour s'orienter

Info-Santé / Info-Social
Conseils d'une infirmière ou d'un intervenant psychosocial, 24 heures sur 24, et orientation vers le bon service.

- 📞 811

Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF)
Inscription pour les personnes sans médecin de famille.

- 📞 1 833 572-2063
- 🌐 gamf.gouv.qc.ca

211 Grand Montréal
Répertoire des ressources communautaires et publiques.

- 📞 211
- 🌐 211qc.ca

Pour les soins et la prévention de proximité

CLSC Lamater
Soins courants, vaccination, prélèvements, soins à domicile et SIDEP (services intégrés de dépistage et de prévention des ITSS), offerts dans différents points de service.

- 📞 450 471-2881

Pour prendre soin de sa santé mentale

Habitat Lanaudière
Hébergement temporaire, écoute et accompagnement pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale.

- 📞 450 474-4938
- 🌐 habitatlanaudiere.com

Le Vaisseau d'Or des Moulins
Groupe d'entraide, accueil, écoute, accompagnement et activités pour les adultes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale.

- 📞 450 964-2418
- 🌐 vaisseaudor.com

Ligne d'aide et de prévention du suicide
En tout temps, partout au Québec.

- 📞 1 866 APPELLE (277-3553)
  Texte : 535353
- 🌐 suicide.ca

Pour les dépendances et la réduction des méfaits

Uniatox
Prévention des dépendances, intervention précoce, prévention de la rechute et réinsertion sociale.

- 📞 450 968-0363
- 🌐 uniatox.org

Travail de rue Le Trajet
Intervention dans la rue, écoute, accompagnement, prévention des ITSS et distribution de naloxone à Terrebonne et Mascouche.

- 📞 438 406-0360
- 🌐 letrajet.ca

Drogue : aide et référence
Information et référence, 24 heures sur 24, pour les personnes qui consomment et leurs proches.

- 📞 514 527-2626
- 🌐 aidedrogue.ca

Alcooliques Anonymes, Narcotiques Anonymes et autres groupes d'entraide
Groupes d'entraide gratuits, anonymes et sans liste d'attente, pour les personnes qui souhaitent se rétablir d'une dépendance. Des réunions ont lieu chaque semaine dans la région.

- 🌐 aa-quebec.org · naquebec.org

Pour favoriser le maintien à domicile

DIMAVIE – Coopérative d'aide à domicile
Entretien ménager, aide à la vie quotidienne, préparation de repas, répit et accompagnement pour permettre aux personnes de demeurer à domicile le plus longtemps possible.

- 📞 450 966-4446
- 🌐 dimavie.ca

Centre d'action bénévole des Moulins (CAB)
Accompagnement-transport des personnes aînées à leurs rendez-vous médicaux, ainsi que plusieurs services de soutien à domicile.

- 📞 450 964-9898
- 🌐 cabdesmoulins.org

Et ce n'est qu'un aperçu. Aide alimentaire, familles, femmes, hommes, jeunes, proches aidants : de nombreux autres organismes font de la prévention sur le territoire. Et lorsqu'un diagnostic tombe, il existe presque toujours un organisme communautaire qui y est associé. Pour trouver le vôtre, le 211 demeure une excellente porte d'entrée.

Un message important à retenir

Prévenir, ce n'est pas attendre que ça aille mal. Appeler le 811, poser une question à son pharmacien ou pousser la porte d'un organisme, c'est déjà prendre soin de soi. Derrière chaque ressource se trouvent des personnes prêtes à écouter et à accompagner.

TRUCS ET ASTUCES

Par Émilie Bordonado

POUR MIEUX DORMIR

Le sommeil est un véritable pilier de la santé : c'est pendant la nuit que le corps récupère et que l'esprit se repose. Un bon sommeil aide à mieux gérer le stress, à garder son énergie et à rester concentré tout au long de la journée.

- Se reposer sans écran avant de se coucher. Par exemple : lire un livre avant d'aller dormir.
- Prendre un bain le soir. Ce moment de repos vous apaisera.
- Écouter de la musique relaxante.
- Viser de 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour un adulte.
- Éviter les boissons contenant de la caféine en soirée.



POUR ÊTRE EN MEILLEURE FORME PHYSIQUE

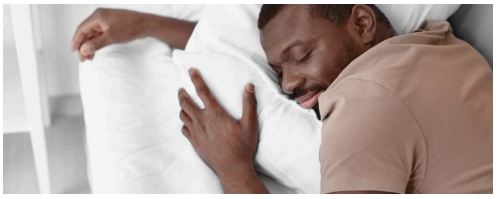
Bouger régulièrement est l'un des meilleurs gestes de prévention qui soit. Nul besoin d'un abonnement au centre d'entraînement : ce sont les petits mouvements répétés au quotidien qui font la différence.

- Bouger au moins 30 minutes par jour.
- Profiter de chaque moment pour bouger. Interrompre les longs moments assis pour prévenir la sédentarité.
- Saisir les occasions de bouger. Prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, marcher un peu le matin ou le soir après souper.
- Commencer à son rythme, peu importe l'âge. Il n'est jamais trop tard pour bouger plus ou faire de l'exercice physique.

POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Prendre soin de sa tête, c'est aussi prendre soin de sa santé. Quelques habitudes simples peuvent aider à diminuer le stress et à retrouver un meilleur équilibre.

- Faire des activités qui favorisent la détente et le bien-être. Par exemple : le yoga, la méditation, les techniques de respiration ou des activités créatives ou artistiques.
- Limiter le temps passé face aux écrans.
- Garder le contact avec les autres. Un appel, un café ou une marche avec une personne de confiance peut faire toute la différence.
- Bouger et bien dormir. Ces deux habitudes contribuent aussi à une bonne santé mentale.





POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS AVEC SA SANTÉ

La prévention passe aussi par un suivi régulier. Bien se préparer et savoir à qui s'adresser permet d'agir tôt, avant que les petits problèmes ne deviennent grands.

- Préparer ses questions avant une consultation.
- Apporter la liste de ses médicaments.
- Consulter son pharmacien.
- Garder ses vaccins à jour.
- Demander quels dépistages sont recommandés selon son âge.
- Appeler le 811 avant l'urgence.

CITOYENS

QUAND S'IMPLIQUER FAIT DU BIEN

Par Eliane Sarfati



Sonia Robinson

Mention de reconnaissance à Musik'Elles

« Faire partie de l'équipe Musik'Elles, c'est faire partie d'une merveilleuse famille musicale. Jamais je n'aurais pu imaginer jouer sur une scène et cela m'est devenu possible grâce à Annie, notre fondatrice passionnée. Elle a su m'accueillir avec chaleur et respect. »



Juliana Galimi-Kirouac

Mention de reconnaissance à Viagym

« Je fais de la gymnastique à Viagym depuis que j'ai 18 mois et aujourd'hui, à 10 ans, je suis une athlète de niveau régional. La gymnastique m'a appris la discipline et la rigueur, tout en me permettant de devenir plus forte et de rester en bonne forme physique. Ma coach a toujours été d'un grand soutien et d'une belle écoute, même lors de mes blessures. Ce que j'aime le plus, c'est m'entraîner avec mes amies, et mes appareils préférés sont la poutre et les barres! »



Mélanie Brousseau

Mention de reconnaissance à TDL Lanaudière

« Annie et l'équipe de TDL Lanaudière font une vraie différence dans ma réalité de conjointe. Grâce à leur écoute, leur bienveillance et leurs conseils, je comprends mieux ce que vit mon conjoint, qui a un TDL. Avec Annie, je peux poser mes questions et parler de mes préoccupations sans jugement. Ses outils m'aident à mieux communiquer et à accompagner mon conjoint, tout en respectant mes besoins. Ce soutien me permet de me sentir comprise et moins seule. Le TDL fait partie de notre histoire, mais ce sont notre complicité, notre humour et notre bonheur qui nous définissent. »

Photos : courtoisie



GISÈLE BOISVERT

GESTIONNAIRE - RESPONSABLE DE LA MISSION ET DES OPÉRATIONS DE M.O.M.S.

LE COMMUNAUTAIRE DANS L'ADN

Une entrevue avec Gisèle Boisvert est synonyme de plaisir. C'est que la gestionnaire responsable de la mission et des opérations de M.O.M.S., pour Mouvement organisé des mères solidaires, respire l'enthousiasme. Toujours souriante, la Terrebonnienne est visiblement sur son X. Rencontre avec une gestionnaire pour qui le communautaire est, depuis toujours, une affaire de cœur.

Par Gilles Bordonado



Photo : Gilles Bordonado

Septième d'une famille monoparentale de sept, Gisèle vient de Saint-Henri, un quartier défavorisé de Montréal. Même si la famille ne roule pas sur l'or, la mère de Gisèle s'implique socialement : « Elle préparait des dîners de Noël qu'elle partageait aux gens du quartier et des repas au bénéfice de la Croix-Rouge. Elle faisait le tour du secteur pour trouver des commandites. Ça aidait les gens et nous, par la même occasion. »

La jeune cinquantenaire, maman de trois grands enfants de 29, 27 et 22 ans, est arrivée chez M.O.M.S. à un détour de sa vie. Il y a 25 ans, l'ex-étudiante en génie civil au collégial rejoint l'équipe de bénévoles du Comptoir d'entraide de Terrebonne pour donner un coup de pouce. Là-bas, une amie lui mentionne qu'un poste d'éducatrice à temps partiel est ouvert à la halte-garderie de M.O.M.S. « Je n'avais pas étudié dans le domaine, mais j'avais trois enfants. J'ai postulé, passé l'entrevue et eu le poste. C'était il y a 20 ans », d'expliquer Gisèle, qui multipliera les formations en milieu de garde au cours des ans.

Les départs successifs de gestionnaires la poussent à accepter le poste de direction qui lui est offert. « On vivait de l'instabilité depuis quelques mois. Ce n'était pas un poste que je convoitais et mon travail avec les enfants et les mamans me nourrissait beaucoup, mais le conseil d'administration m'a convaincue. Je savais que j'avais ce qu'il fallait pour remplir le poste, car je gérais déjà les bénévoles et que j'avais diverses responsabilités de gestion.

C'est un grand défi personnel, mais je connais bien l'organisme et l'équipe. J'avais plein d'idées depuis des années et je peux les mettre de l'avant. De plus, le C.A. est très accompagnant et investit en moi. Au début, je voyais ça comme une montagne, mais je la monte petit à petit », d'ajouter Gisèle, qui occupe ce poste depuis la fin d'octobre 2025.

Celle-ci se dit heureuse de la collaboration qui lui vient des autres gestionnaires du monde communautaire rencontrés lors de tables de concertation. « On est tricoté serré. » Elle sent une belle reconnaissance et un appui du milieu, elle qui doit représenter son organisme hors de ses murs. Elle se dit agréablement surprise de la grande collaboration des fonctionnaires gouvernementaux, « des gens qui veulent nous soutenir et nous aider ».

Elle note cependant que, depuis 20 ans, on mesure plus qu'avant. « Il y a plus de bureaucratie. Il faut cumuler des statistiques, le nombre de mamans et de bénévoles, par exemple », dira-t-elle. On vit aujourd'hui dans un monde de données.



Chez M.O.M.S., la bonne humeur est contagieuse! L'équipe célèbre ici, à sa façon, la livraison de 50 caisses de couches offertes par Pampers et Repos pour maman aux familles de l'organisme, en juin 2026. *(Photo : Facebook M.O.M.S.)*

Avec quatre employés et 42 bénévoles, le groupe compte sur une gestionnaire enthousiaste, créative, ouverte, bienveillante et près du terrain. « Je veux inclure mon équipe et les usagères dans les décisions. C'est pour cela que j'ai mené, entre autres, un sondage sur nos services auprès des mamans », dira celle qui croit que le succès de son travail repose sur une solide rigueur professionnelle et des valeurs comme l'esprit collaboratif, le respect et l'écoute.

Gisèle se dit admirative de Pauline Gascon, sa première patronne chez M.O.M.S. Celle-ci lui a fait confiance et demeure une réelle inspiration. « J'ai énormément appris d'elle. C'est une femme de cœur et dévouée. Elle continue à s'impliquer dans le milieu et fait son tour régulièrement chez nous. Elle veille encore un peu sur M.O.M.S. »

En conclusion, Gisèle Boisvert se trouve à la bonne place au bon moment : « Je réalise que le communautaire, c'est dans mon ADN. Ça fait partie de moi… »

EN RAFALE…

Un mot qui décrit le mieux ses lundis matin : *enthousiasme. Tout le monde qui travaille chez M.O.M.S. est de bonne humeur le lundi matin!*

Un petit rituel qui l'aide à tenir le coup :
les petites attentions que les membres de l'équipe ont les uns pour les autres

Si son rôle de gestionnaire était une météo :
une tornade d'actions positives. Le soleil finit toujours par être au rendez-vous.

Une phrase qu'elle se dit souvent : *« Mets ça dans ton sac à dos ».*
Derrière toute mauvaise expérience, il y a des choses à apprendre. Ça fait partie de toi.

Une chose qui lui ressemble, mais qu'on ne devine pas :
Derrière mon enthousiasme [et j'ajouterais son sourire], je suis une femme sérieuse et capable de prendre des décisions qui peuvent être difficiles.

Une citation qui l'inspire : *« Mains froides, cœur chaud ».*
Je m'explique : il ne faut parfois pas se fier à la première impression ou aux apparences. On ne sait pas ce que les gens vivent et ça mérite de s'y attarder.

À PROPOS DE M.O.M.S. TERREBONNE

Cet organisme accompagne avec humanité les jeunes mères monoparentales et leurs enfants afin de briser leur isolement, de développer leurs compétences parentales et de favoriser leur retour aux études ou à l'emploi, pour bâtir avec elles un avenir meilleur.

PASCAL DESROSIERS

TRAVAILLEUR - RESPONSABLE DES PARTENAIRES ET DE LA COMMUNAUTÉ À LA HUTTE

DE LA RUE À LA RELATION D'AIDE

S'il y a une personne qui incarne le pouvoir de la résilience et de l'engagement communautaire, c'est bien Pascal Desrosiers. Après avoir traversé des périodes marquées par la consommation, l'itinérance et de graves difficultés personnelles, cet employé de La Hutte est aujourd'hui l'un des acteurs importants du développement des services aux personnes vulnérables dans Lanaudière et les Laurentides.

Par Gilles Bordonado

Pascal travaille à La Hutte depuis près de 15 ans et rien ne laissait croire qu'il y bâtirait une carrière. Avant cet emploi, il a œuvré dans le domaine de la construction et gagnait bien sa vie. Des problèmes personnels et de consommation surviennent, ainsi que de sérieux ennuis de dos si importants qu'il doit réapprendre à marcher. Pascal prend une direction qui l'entraîne toujours plus bas, jusqu'à vivre l'itinérance. Une réalité qu'il connaît de l'intérieur et qui marquera profondément sa vision future de l'intervention sociale.

Alors qu'il traverse l'une des périodes les plus sombres de sa vie, il trouve la force de reprendre pied et redonne un sens à sa vie, sa famille demeurant un point d'ancrage durant cette période difficile.

S'offre à lui la possibilité de travailler à La Hutte comme intervenant de nuit auprès des personnes itinérantes. Peu expérimenté, il dispose toutefois d'un bagage personnel qu'aucune formation ne peut enseigner, une force que reconnaît Estelle Dionne, alors directrice générale.



Pascal Desrosiers travaille depuis près de 15 ans à La Hutte et est le fier responsable des partenaires et de la communauté depuis plus de trois ans et demi. *(Photo : Gilles Bordonado)*

« Elle a été une mentore pour moi. Elle m'a fait confiance », souligne Pascal, qui s'est alors découvert une vocation et un leadership qui l'amènent à assumer des responsabilités toujours plus importantes.

Devenu une figure reconnue du milieu de l'itinérance, Pascal occupe le poste stratégique de responsable des partenaires et de la communauté à La Hutte depuis plus de trois ans et demi. Sous le leadership du directeur général François Savoie, qui lui accorde sa confiance pour représenter l'organisation, il est ambassadeur du groupe et des équipes auprès des partenaires communautaires, privés, du réseau et des services policiers. Ces liens permettent une meilleure compréhension mutuelle et renforcent les capacités d'intervention auprès des personnes les plus vulnérables.

Pascal participe activement à la concrétisation de projets qui améliorent les services offerts aux personnes en situation d'itinérance dans les Laurentides, à Joliette et à Terrebonne, dont des dons alimentaires, l'acquisition d'un camion réfrigéré, l'aménagement d'un nouveau congélateur et le développement d'une initiative de pairs aidants.

Malgré ses responsabilités, il demeure profondément attaché au terrain : « J'aime parler aux gens qui sont à La Hutte. Échanger avec eux et soutenir les intervenants », dira celui qui est animé par un profond désir d'apprendre et de se perfectionner.

Pascal poursuit d'ailleurs des études universitaires afin d'approfondir ses connaissances et de contribuer à l'évolution des pratiques en intervention sociale et en itinérance.

Son plus grand plaisir demeure de voir quelqu'un avancer. Lorsqu'une personne obtient un appartement, retrouve une stabilité et passe de l'itinérance à l'autonomie, « c'est magique ». Ces réussites lui confirment que le changement est possible quand des personnes significatives choisissent d'être présentes.

Pascal a fondé sa pratique sur le respect, la dignité et le non-jugement, convaincu qu'il est que l'accompagnement exige autant de savoir-être que de savoir-faire.

« L'humour est aussi un moteur puissant pour faire tomber les résistances », dira ce professionnel reconnu pour son sourire permanent. Il admire ses collègues, des professionnels engagés qui poursuivent un objectif commun, soit de permettre aux personnes de reprendre leur vie en main.

Sa motivation demeure inchangée : faire une différence dans la vie des gens. Derrière le gestionnaire se trouve toujours l'intervenant de nuit, convaincu que chacun peut se reconstruire lorsque les bonnes conditions sont réunies.

Son parcours est plus qu'une histoire de résilience. C'est l'histoire d'un homme devenu un leader reconnu de son milieu, qui transforme son expérience personnelle en moteur d'engagement, de collaboration et d'espoir pour les personnes en situation d'itinérance, car derrière chaque personne qui pousse la porte de La Hutte se trouve une histoire qui n'est pas terminée. La sienne en est certainement l'un des plus beaux exemples.



« Rappelle-toi pourquoi ça va bien. Me lever avec un sourire tous les matins, c'est le choix que je fais. »

(Photo : Gilles Bordonado)

EN RAFALE...

Un mot pour définir son travail : *Passionné*

Ce qui lui donne de l'énergie au quotidien : *L'engagement des gens*

Une qualité essentielle pour faire ce travail : *Être patient et sans jugement*

Une phrase qu'il se répète et qui l'inspire : *« Rappelle-toi pourquoi ça va bien. Me lever avec un sourire tous les matins, c'est le choix que je fais. »*

Une chose qui le fait sourire, même au travail : *Le sourire de l'autre, parce qu'un sourire en attire un autre.*

Une chanson : *« Les yeux du cœur », de Gerry Boulet*

À PROPOS DE LA HUTTE

Véritable porte de sortie de l'itinérance, cet organisme offre un continuum de services, de l'hébergement d'urgence au logement, afin d'aider chaque personne à retrouver stabilité, autonomie et sa place dans la communauté. En 2024-2025 : plus de 3 500 personnes desservies.

MÉLANIE PROVOST
ADMINISTRATRICE - NOURRI-SOURCE LANAUDIÈRE

L'ENGAGEMENT EN HÉRITAGE



Photo : Gilles Bordonado

Pour Mélanie Provost, l'allaitement allait de soi. Sa grand-mère, sa mère et elle ont toutes allaité leurs enfants, convaincues des bienfaits de ce geste pour la santé des tout-petits. Son engagement à Nourri-Source Lanaudière était donc tout naturel.

Par Gilles Bordonado

Mélanie découvre l'organisme pendant son congé de maternité, alors qu'elle cherche une façon de demeurer active. Pourtant, cette technicienne en éducation spécialisée n'a pas vraiment besoin de ses services, car ses deux expériences d'allaitement se sont déroulées sans difficulté. Cela ne l'a pas empêchée de s'impliquer, car elle y retrouve des femmes qui partagent ses valeurs d'entraide.

Marraine d'allaitement dès 2014, elle franchit une nouvelle étape en se joignant au conseil d'administration en 2020, occupant aujourd'hui la vice-présidence.

« J'ai eu la chance que tout se passe bien, mais je savais que ce n'était pas le cas pour toutes les mamans. C'est ce qui m'a donné envie de redonner à mon tour », dira celle qui est aussi représentante syndicale et capitaine d'une équipe au Relais pour la vie Rive-Nord.

Ayant vu ses parents s'impliquer « au taekwondo, aux majorettes et dans les loisirs au camping », elle considère l'engagement comme une évidence.

Chez Nourri-Source Lanaudière, fondé en 1990 sous le nom de Lamater, cette femme d'action s'épanouit pleinement : « Je veux voir l'organisme grandir. J'aime développer des projets, aller chercher des partenaires et faire rayonner notre mission », dira celle qui jouit d'un enthousiasme contagieux. « J'ai du plaisir. Pour moi, ce n'est pas une tâche. J'aime la rapidité avec laquelle les choses bougent », d'ajouter Mélanie. Cela nourrit sa motivation, même si le financement et le recrutement de bénévoles demeurent des défis constants pour son organisme, qui offre gratuitement ses services.

À ceux qui hésitent à siéger à un conseil d'administration, elle lance une invitation sans détour : « Il ne faut pas avoir peur de s'impliquer. Il suffit de connaître ses forces et de les mettre au service d'une cause. On réalise rapidement qu'on peut faire une véritable différence. »

EN RAFALE...

S'impliquer par conviction ou par hasard : *par conviction.*

Les réunions longues pour ou contre : *2 h, c'est OK; 3 h, c'est trop, à moins que ce soit justifié.*

Les débats et désaccords nécessaires ou évitables : *nécessaires pour faire avancer les choses.*

Être administrateur, c'est surtout donner ou recevoir : *donner et c'est pourquoi je suis là.*

Un animal qui vous représente : *la pieuvre qui a des tentacules partout, et ça, tant dans mon CA que dans ma vie personnelle.*



Écoute, sourires et complicité : chaque maman est accueillie avec bienveillance, comme ici lors d'une activité estivale. *(Photo : courtoisie)*

À PROPOS DE NOURRI-SOURCE LANAUDIÈRE

Cet organisme offre gratuitement, depuis plus de 35 ans, du soutien, de l'écoute et de l'accompagnement en allaitement et en périnatalité grâce à un réseau de marraines bénévoles, afin de favoriser le bien-être des familles.

RÉAL ROULIER
BÉNÉVOLE - CLUB CYCLISTE DE MASCOUCHE

LE BONHEUR SUR DEUX ROUES

Quand on demande à Réal Roulier son titre au Club cycliste de Mascouche, il répond « BTG » pour « Bouche-trou général ». C'est que ce bénévole de 75 ans — qui en paraît 20 de moins — ne manque pas d'humour. C'est dans une forme splendide, vêtu de son tout premier maillot officiel, qui date de bien longtemps, que nous avons rencontré celui qui collabore aujourd'hui à l'entretien des sentiers de vélo de montagne.

Par Gilles Bordonado

Cela fait 42 ans que l'homme aux cuisses d'acier se met au service d'autrui, que ce soit comme mascotte au Club de patinage artistique L'Oiseau bleu, au grand plaisir des enfants et de sa fille, ou comme entraîneur des équipes de hockey et de soccer de son fils. « Mais j'étais bénévole bien avant ça », dira celui qui organisait à l'adolescence des activités au parc du quartier pour les jeunes. « Je voulais me rendre utile. »

Réclamant un vélo à deux ans, cet hyperactif patientera, car on n'est pas riches sur la ferme des Roulier. Du tricycle rafistolé par son père, il passera à une bicyclette trop grande pour lui grâce à son grand frère qui lui en trouvera une pour « 2 $ » lors d'une vente aux enchères. Depuis, il cultive une passion dévorante pour le cyclisme. Il fait du bénévolat comme cycliste, encadreur et chauffeur des commissaires lors de rendez-vous, tels que Le grand défi Pierre Lavoie, le Tour junior de l'Abitibi et la Coupe du monde féminine. « Plusieurs pensaient que nous étions payés, mais quand ils apprennent que nous sommes des bénévoles, leur attitude change. Je ne sais pas ce que ferait notre société sans tous ces bénévoles », ajoute Réal, qui se souvient d'un cycliste russe impatient du retard d'un autobus. « Quand je lui ai dit que je faisais ça bénévolement, il ne comprenait pas ce concept inexistant chez lui. Quand il l'a saisi, il m'a remercié », dira celui qui a déjà eu le surnom de « Mère Teresa à vélo ».

Aujourd'hui, Réal Roulier mène le groupe cycliste de la FADOQ de Mascouche et réalise des corvées sur les sentiers de vélo de montagne de la ville, soufflant les feuilles et nettoyant les ponceaux en hiver, une mission que le « BTG » du Club cycliste de Mascouche, une équipe formidable qu'il adore, mène avec fierté et le sourire aux lèvres. Car Réal, c'est le pur bonheur sur deux roues.



Photo : Gilles Bordonado

EN RAFALE...

Un mot qui décrit son engagement bénévole : *empathie*

Ce qui le motive à dire oui :
chaque nouvelle expérience à vivre

Ce qui le ferait hésiter à s'impliquer :
le manque d'organisation

Une qualité nécessaire pour faire du bénévolat :
avoir du temps et aimer le travail d'équipe

Une chose que le bénévolat lui a apprise : *la ponctualité*



MARTIN LOIGNON
PARTENAIRE - DIRECTEUR DU CENTRE L'AVENIR

ÉDUQUER, C'EST AUSSI TISSER DES LIENS



Alexandra Bourassa reçoit ici un prix des mains du directeur Martin Loignon à l'occasion du gala de fin d'année du Centre L'Avenir. *(Photo : courtoisie)*

Ex-directeur d'écoles primaires et secondaires et conseiller pédagogique, Martin Loignon déploie sa vaste expérience du monde de l'éducation au service des apprenants du Centre L'Avenir du Centre de services scolaire des Affluents.

Par Gilles Bordonado

Fort d'un record de 2 700 élèves cette année, ce centre de formation générale des adultes ouvert toute l'année permet aux personnes de 16 ans et plus de poursuivre leur parcours scolaire pour décrocher un diplôme d'études secondaires, préalable à l'emploi ou à des études professionnelles ou collégiales. S'y ajoute une pléiade de services : francisation, tests d'équivalence et intégration sociale des 21 ans et plus.

« La réussite éducative ne repose pas que sur le centre. La collaboration avec le monde communautaire est naturelle pour mieux répondre aux besoins des apprenants. Nos services sont complémentaires », explique cet ex-enseignant en mathématiques à l'esprit entrepreneur.

Il cite les cours de francisation donnés à des gens issus de l'immigration, la formation offerte à de jeunes mamans chez M.O.M.S., à des personnes en perte d'autonomie dans des CHSLD, et à d'autres, touchées par la déficience intellectuelle. « Ensemble, nous augmentons les possibilités de réussite, d'insertion, de participation sociale, d'inclusion et de maintien en emploi », résume-t-il.

Louangeant « l'équipe du centre sans qui rien ne serait possible », il admire aussi « ces citoyens qui se mobilisent pour soutenir leurs voisins et qui font beaucoup avec peu. Le monde communautaire nous rappelle l'importance de voir la personne dans son entièreté. Derrière chaque dossier se cachent un parent, un proche aidant, un travailleur ou une personne vivant des défis. »

Misant sur « la confiance, le respect mutuel et la reconnaissance de l'expertise et des rôles de chacun », il souhaite que les ponts entre le réseau d'éducation et le communautaire continuent de se renforcer, car « chacun possède une partie de la solution pour aider la communauté ».



RESTAURANT BOSTON PIZZA MASCOUCHE
COLLABORATEUR - ENTREPRISE

TOUJOURS PRÊT À AIDER

« Dès son implantation en 2007, le restaurant s'est engagé dans son milieu non seulement pour se faire connaître, mais aussi pour faire savoir à la communauté qu'il était prêt à aider les organismes et les gens d'ici. C'est dans notre mission », de dire Sébastien Berthelot, directeur du restaurant Boston Pizza de Mascouche.

Par Gilles Bordonado



Sébastien Berthelot est directeur du restaurant Boston Pizza de Mascouche.
(Photo : Gilles Bordonado)

Ayant œuvré toute sa vie active en restauration, dont 17 ans chez Boston Pizza, cet entraîneur bénévole au baseball et au dekhockey est bien au fait de l'importance de soutenir les groupes du milieu. Il les soutient en argent, en chèques-cadeaux ou en repas offerts, entre autres, à des bénévoles.

La liste des causes soutenues est longue : le tournoi de soccer des 2 frisés au profit du CHU Sainte-Justine, le Défi Danse Mascouche, Le Relais de Mascouche, le tournoi de golf de la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins, des équipes de hockey et le tournoi de hockey de Mascouche, où l'on remet la Coupe Boston Pizza. S'y ajoutent d'innombrables soupers-spaghetti bénéfice tenus au restaurant et la vente de cartes de 5 $ donnant droit à cinq repas gratuits aux enfants.

« C'est naturel pour nous de donner. On juge important de soutenir les bénévoles qui donnent du temps pour le mieux-être de la communauté. Je leur lève mon chapeau », d'ajouter ce diplômé de l'ITHQ.

« C'est du donnant-donnant. Nos clients viennent de Mascouche et des environs et c'est gratifiant de pouvoir aider et de faire ainsi une certaine différence », d'ajouter le directeur touché par la grande reconnaissance des groupes que le restaurant soutient. « On sent qu'ils apprécient notre aide », dira-t-il.

Sébastien Berthelot souligne que cet engagement s'inscrit dans les valeurs de la bannière et de son équipe. « Nous formons une grande famille. Nous sommes très humains et, pour la plupart d'entre nous, le restaurant, c'est un peu une deuxième famille. C'est un bonheur, une joie et une fierté pour nous d'aider les organismes et les familles d'ici », de conclure le directeur.

Boston Pizza

Reconnu pour ses pizzas, ses pâtes, son célèbre pain Bandera, ses portions généreuses et son ambiance sportive et familiale, le restaurant Boston Pizza de Mascouche permet aux gens de se rassembler autour d'un bon repas et se veut un acteur positif dans la MRC Les Moulins et à Mascouche en contribuant positivement à une foule de causes locales.

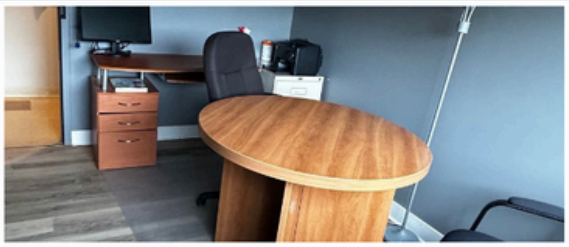
150, montée Masson
Mascouche
450 474-6363
Visitez le site web : bostonpizza.com

COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ

Le Chez-Nous du Communautaire
DES MOULINS



LOCATION DE SALLES





40 $ et moins par salle*
pour un bloc de 4 heures

Idéal pour :
- Rencontres de conseil d'administration
- Réunions
- Formations
- Célébrations

Services et équipements inclus

- Accès Internet
- Téléviseurs et multimédia
- Mobilier (selon la salle)
- Grand stationnement
- Accessible aux personnes à mobilité réduite
- Situé près du site enchanteur du parc du Grand-Coteau à Mascouche

Information et réservation :
service@le-chez-nous.org

*Tarifs pour les organismes à but non lucratifs. Autres tarifs pour les autres catégories.

CCIM - CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE LES MOULINS

L'ÉNERGIE D'UNE COMMUNAUTÉ D'AFFAIRES

On l'associe d'abord au réseautage d'affaires. Pourtant, la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins est aussi une alliée du développement de notre communauté. Rencontre avec un organisme à but non lucratif qui rassemble les entreprises de Terrebonne et de Mascouche depuis plus de 90 ans.

Par Émilie Bordonado



L'équipe dynamique et engagée de la CCIM lors de la Classique des maires, journée de golf tenue en mai 2026. *(Photo : Ferland Photo / Facebook de la CCIM)*

L'histoire de la CCIM remonte au 20 juin 1935, date de fondation de la Chambre de commerce de Terrebonne. Celle de Mascouche voit le jour en 1976, et les deux unissent leurs forces en 2013 pour former la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins.

Aujourd'hui, la CCIM regroupe quatre ailes : Affaires au féminin, Aile Jeunesse, Cellule industrielle et Commerces et services d'ici. Elle anime aussi des cercles d'affaires et le programme Mentorat Les Moulins, qui permet à de jeunes entrepreneurs de profiter de l'expérience d'entrepreneurs chevronnés. Elle accompagne aussi les entrepreneurs dans leurs projets : soutien à la création d'un plan d'affaires, accueil de stagiaires, programmes et ressources pour les entreprises.

Membre de la Fédération des chambres de commerce du Québec, elle porte également la voix des gens d'affaires de Terrebonne et de Mascouche.

Au-delà du monde des affaires, la CCIM contribue à la vitalité de tout le territoire. Une économie locale dynamique crée des emplois, fait vivre nos commerces et permet aux entreprises de s'impliquer auprès des organismes de leur milieu.

Première chambre de commerce québécoise certifiée « Organisation humainement distinctive » par BonBoss, la CCIM prend aussi soin de sa propre équipe, valeur qu'elle tente de transmettre dans le milieu.

EN BREF

MISSION

Rapprocher, connecter, informer, inspirer et représenter les gens d'affaires dans le but de créer une effervescence économique durable dans la MRC Les Moulins.

À QUI S'ADRESSE LA CCIM?

Aux entrepreneurs, travailleurs autonomes et organismes de Terrebonne et de Mascouche.

COÛTS

L'adhésion annuelle varie selon le type de membre et le nombre de membres délégués. Quant aux activités, certaines sont gratuites et d'autres, payantes.

Depuis 1935...

ccim
Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins
TERREBONNE | MASCOUCHE

3115, boulevard de la Pinière
Terrebonne
450 966-1536
info@ccimoulins.com

FERME THÉRAPEUTIQUE AUX DEUX TILLEULS

QUAND LES ANIMAUX AIDENT À GUÉRIR

Un cheval qu'on brosse, un lapin qu'on prend dans ses bras, un lien de confiance qui se tisse sans un mot… À Terrebonne, la Ferme thérapeutique aux Deux Tilleuls mise sur la relation avec les animaux pour aider des personnes à traverser des moments difficiles.

Par Émilie Bordonado

Fondée par Nathalie Séguin Hervieux, éducatrice spécialisée et instructrice en équithérapie, forte de plus de 30 ans d'expérience, la Ferme accompagne des personnes qui vivent des difficultés émotionnelles ou sociales, notamment des personnes ayant vécu des traumatismes.

En équithérapie, le cheval, formé pour ce rôle, devient un véritable collaborateur. Les soins, le pansage et le travail au sol aident à développer la confiance, la gestion des émotions et la communication. En zoothérapie, d'autres animaux sont choisis selon les objectifs de chacun. Les séances sont offertes en individuel ou en groupe.

La Ferme compte sur une équipe formée en éducation spécialisée, en psychoéducation et en équitation thérapeutique. Les séances se déroulent dans un environnement calme et sécurisant. La Ferme a aussi développé une expertise auprès des personnes ayant vécu de la violence psychologique, physique ou sexuelle, et est reconnue par l'IVAC et la CNESST comme fournisseur en réadaptation.



À la Ferme thérapeutique aux Deux Tilleuls, le cheval devient un partenaire d'intervention. *(Photo : Facebook de la Ferme)*

Ouverte au public depuis juin 2022, la Ferme a depuis inauguré un manège intérieur qui permet d'offrir l'équithérapie en toute saison. Plus besoin d'interrompre les séances quand l'hiver arrive : les personnes accompagnées peuvent poursuivre leur démarche toute l'année.

L'été, la Ferme propose aussi un camp de jour, désormais tenu à l'Écurie aux Deux Tilleuls. Les inscriptions sont d'abord offertes aux membres, puis au grand public.

Son rayonnement dépasse aussi ses enclos : certains de ses animaux ont déjà été prêtés à d'autres organisations de Terrebonne pour des activités de zoothérapie. Organisme de bienfaisance, la Ferme compte sur les frais de services et sur les dons du public pour prendre soin de ses animaux et rendre ses services plus accessibles.

EN BREF

MISSION

Offrir des services d'intervention psychosociale par l'équithérapie et la zoothérapie à une clientèle vivant des difficultés émotionnelles ou sociales.

À QUI S'ADRESSE LA FERME?

Aux personnes qui ont besoin d'une intervention psychosociale, quelle qu'en soit la raison.

COÛTS

Les services sont payants. Certaines personnes peuvent être remboursées par l'IVAC ou la CNESST. Organisme de bienfaisance, la Ferme accepte aussi les dons, qui allègent la facture des usagers, améliorent les installations et aident à prendre soin des animaux.

Depuis 2021…

Ferme thérapeutique aux Deux Tilleuls

2255, chemin Comtois
Terrebonne
450 477-4607
info@fermetherapeutique.ca

JARDIN MOORE
LA BEAUTÉ EN HÉRITAGE

Des fleurs à perte de vue, des sculptures au détour des sentiers, le murmure de la rivière… À Mascouche, le Jardin Moore est bien plus qu'un jardin. C'est un lieu de bien-être, de culture et de transmission où l'on apprend à prendre soin de la terre.

Par Mélissa Moffette

C'est en 1985 que William Dyson Moore, alors âgé de 77 ans, a créé ce jardin en bordure de la rivière Mascouche, avec une conviction : un jardin peut s'épanouir grâce à des méthodes entièrement écologiques. Depuis 1992, la Fondation Dyson Moore, appuyée par de précieux bénévoles, poursuit son œuvre.

Né le 12 juillet 1908, William Dyson Moore était un pionnier du développement harmonisé. Selon la petite histoire, il aurait aussi transformé cet espace pour faire plaisir à sa femme. Témoin de la dégradation de la qualité de l'eau de la rivière Mascouche, il tenait à montrer qu'on peut cultiver la beauté tout en respectant la nature.

Modèle d'horticulture durable, le Jardin est cultivé sans engrais ni pesticides de synthèse. On y récupère l'eau de pluie, on composte les résidus verts et on fait une large place aux plantes indigènes. Un jardin d'asclépiades accueille les papillons monarques, et des ruches produisent un miel vendu à la boutique.

Le Jardin est aussi un lieu de culture et de rencontres : exposition Sculptures au Jardin, spectacles Scènes d'été, Jardin des citrouilles, ateliers de yoga et activités familiales. Des visites guidées et des panneaux d'interprétation permettent d'en apprendre davantage sur l'horticulture durable.

Le Jardin met aussi en valeur le talent d'ici. Ses ruches sont entretenues par des apicultrices de Mascouche, et sa boutique propose des produits à base de fleurs fabriqués par des artisans de la région. Une carte géo-picturale virtuelle aide les visiteurs à découvrir les végétaux, et la salle Dora-Casement peut être louée pour des événements paisibles. Rien de tout cela ne serait possible sans les bénévoles, essentiels à la vie du Jardin.

EN BREF

MISSION

Poursuivre et mettre en valeur l'œuvre de William Dyson Moore, et inciter la communauté à intégrer des pratiques d'horti-culture durable.

À QUI S'ADRESSE LE JARDIN?

À toute la population : familles, amateurs d'horticulture, artistes et visiteurs de tous âges.

COÛTS

Plusieurs activités sont proposées tout au long de la saison, certaines gratuites et d'autres payantes. Pour connaître les tarifs, il suffit de communiquer avec le Jardin.



Petits et grands façonnent l'argile en plein air lors de l'atelier « Apprendre en relaxant » au Jardin Moore, en 2026. *(Photo : Facebook du Jardin Moore)*

Depuis 1985…

LE JARDIN MOORE

1455, chemin Pincourt
Mascouche
450 474-0588
info@jardinmoore.com

LACHENAIE ACTION JEUNESSE

UN MILIEU DE VIE POUR GRANDIR ENTRE AMIS

Un local animé, des amis, des adultes à l'écoute et une foule d'activités… Pour les ados de Lachenaie, la maison des jeunes Action Jeunesse est bien plus qu'un endroit où passer la soirée. C'est un milieu de vie dynamique, sécuritaire et inclusif où l'on apprend à devenir un citoyen actif et responsable.

Par Émilie Bordonado



C'est au 1735, rue Rochon, que Lachenaie Action Jeunesse accueille les ados du secteur. *(Photo : courtoisie)*

Depuis près de 40 ans, Lachenaie Action Jeunesse aide les jeunes de 12 à 17 ans à devenir critiques, actifs et responsables au sein de leur communauté. Son volet Jeunesse en action accueille aussi les jeunes de 10 à 12 ans, en 5e et 6e années du primaire.

Son histoire commence en 1986, quand le conseil pastoral confie à Violette Bérubé le mandat de créer une maison des jeunes. Un comité de jeunes évalue les besoins et lance des projets « par et pour les jeunes ». Après l'obtention de la charte, en 1988, les activités se tiennent dans la sacristie et dans des sous-sols de maisons privées, grâce à des bénévoles. Reconnu et financé par le ministère de la Santé et des Services sociaux en 1990, l'organisme bâtit ensuite ses propres locaux, qui ouvrent officiellement en 1993.

Les jeunes s'y retrouvent pour jouer à des jeux de société ou vidéo, créer, utiliser la salle informatique ou se dépenser au gymnase : basketball, soccer, badminton et autres jeux de ballon. Des ateliers culturels, culinaires et de prévention complètent la programmation.

Mais la vraie force de la maison des jeunes, ce sont les adultes significatifs qui y travaillent. Ils offrent écoute, soutien et prévention, et dirigent les jeunes vers les bonnes ressources au besoin. Un code de vie clair, sans consommation, sans violence ni intimidation, assure un milieu où chacun se sent à sa place.

Chaque jeune y est accueilli de façon chaleureuse et personnalisée, dans le respect de ses valeurs, de ses différences et de ses opinions. On peut s'y faire des amis et surtout être écouté sans jugement. Les plus jeunes du volet Jeunesse en action profitent quant à eux d'un espace de jeu et de socialisation : jeux, ballons, matériel d'art et jeux vidéo.

EN BREF

MISSION

Aider les jeunes de 12 à 17 ans à devenir critiques, actifs et responsables au sein de leur communauté, dans un lieu de rencontre animé et sans discrimination. Des adultes bienveillants et significatifs y offrent une présence de qualité, de la prévention, de l'écoute et du soutien, et dirigent au besoin les jeunes vers les ressources du milieu.

À QUI S'ADRESSE LA MDJ?

Aux jeunes de 12 à 17 ans qui fréquentent le milieu de vie, et aux jeunes de 10 à 12 ans (5e et 6e année du primaire), grâce au volet Jeunesse en action. Un projet estival est aussi offert.

COÛTS

Frais d'inscription de 10 $ pour avoir accès aux activités.

Depuis 1988…

LACHENAIE ACTION JEUNESSE MAISON DES JEUNES

1735, rue Rochon
Terrebonne (Lachenaie)
450 964-1211
@ lajmaisondesjeunes@videotron.ca

LA ROSE BLEUE, ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES LES MOULINS

LÀ OÙ CHACUN PEUT S'ÉPANOUIR

Musique, art, sorties, activités physiques adaptées… Depuis 45 ans, La Rose Bleue crée des occasions pour que les personnes vivant avec une déficience intellectuelle puissent s'épanouir, développer leur autonomie et prendre toute leur place dans la communauté. Rencontre avec un organisme de Mascouche où la différence devient une force, et où chacun trouve un endroit pour s'exprimer, créer des liens et se sentir à sa place.

Par Émilie Bordonado





À La Rose Bleue, les activités estivales sont autant d'occasions de découvrir, de créer des liens et de s'épanouir. *(Photo : site internet de La Rose Bleue)*

À La Rose Bleue, les personnes vivant avec une déficience intellectuelle trouvent un milieu où elles peuvent s'épanouir à leur rythme. Organisme communautaire autonome de la MRC Les Moulins, l'association défend leurs intérêts et favorise leur intégration sociale, éducative, professionnelle et récréative.

Au fil de la semaine, les participants profitent d'une belle programmation adaptée : musicothérapie, gymnastique douce, zoothérapie, arts plastiques, activités socioculturelles et sorties. L'été, d'autres activités prennent le relais. Chacune favorise l'autonomie, le développement des habiletés et le maintien des acquis.

Les activités se déroulent du lundi au vendredi, en petits groupes d'une dizaine de personnes, dans des locaux accessibles en fauteuil roulant.

Dans cet environnement sécurisant et accueillant, chacun renforce son estime de soi et son sentiment d'appartenance. Pour les familles, ces journées offrent un précieux répit.

La Rose Bleue sensibilise également la population et les instances locales et régionales aux réalités des personnes handicapées, en plus de recueillir et de diffuser de l'information qui leur est destinée. Elle participe aussi à des actions collectives de défense des droits.

Son nom résume bien sa philosophie : l'association compare les enfants handicapés à des roses bleues, délicates, jolies et rares, dont il faut prendre grand soin. Une image toute simple, qui traduit bien l'attention et la bienveillance que l'équipe porte à chaque participant.

EN BREF

MISSION

Défendre et promouvoir les intérêts des personnes handicapées de la MRC Les Moulins, améliorer leur bien-être et favoriser leur intégration dans la communauté.

À QUI S'ADRESSE LA ROSE BLEUE?

Aux adultes de 21 à 60 ans vivant avec une déficience intellectuelle et domiciliés dans la MRC Les Moulins. L'été, les jeunes peuvent participer aux activités à partir de 13 ans.

COÛTS

Carte de membre annuelle. Les activités sont offertes moyennant des frais quotidiens, qui varient selon la période de l'année et les sorties prévues.

Depuis 1981…

La Rose Bleue
Association des personnes handicapées Les Moulins
Là où la Déficience Intellectuelle s'épanouit

2904, rue Dupras
Mascouche
450 474-7007
generale@larosebleue.ca

LE RELAIS DE MASCOUCHE

SOUTIEN ALIMENTAIRE DANS LA DIGNITÉ



Photo : Facebook Le Relais

Quand le budget ne suffit plus à remplir le frigo, il faut parfois un coup de pouce pour traverser la semaine. Depuis 2017, Le Relais de Mascouche offre bien plus qu'un panier de nourriture : un accueil bienveillant, de l'écoute, des occasions de s'impliquer et une vraie lutte contre le gaspillage alimentaire.

Par Émilie Bordonado

Au cœur de la mission du Relais, il y a le dépannage alimentaire. Les résidents de Mascouche à faible revenu peuvent en bénéficier chaque semaine, aux deux semaines ou au besoin, selon leur situation. Chaque personne y est accueillie avec bienveillance, dans le respect et la dignité, par une équipe d'employés et de bénévoles attentifs à ses besoins.

Le Relais lutte aussi contre le gaspillage alimentaire : grâce au Programme de récupération en supermarchés, il sauve des aliments promis à la poubelle. Le Jardin enchanté, les Frigos sympathiques et les paniers de Noël complètent l'offre.

Mais le Relais, c'est bien plus que de la nourriture. Bénéficiaires et bénévoles peuvent rencontrer gratuitement une intervenante psychosociale. L'organisme confie à chacun des tâches adaptées pour favoriser l'intégration sociale, et son programme PAAS Action soutient le retour sur le marché du travail.

Collaboration, respect, écoute, dignité et intégrité guident ses actions, toutes portées par la valeur de l'entraide.

En cinq ans, le Relais a récupéré 368 tonnes de denrées et réalisé 60 000 dépannages, grâce à ses 150 bénévoles. Pour l'organisme, bénévoles, partenaires, administrateurs et employés forment ensemble le cœur de ses opérations.

EN BREF

MISSION

Le Relais de Mascouche a pour mission de soulager la pauvreté en exploitant une banque alimentaire et des jardins communautaires destinés aux personnes à faible revenu, tout en luttant contre le gaspillage alimentaire.

À QUI S'ADRESSE LE RELAIS?

Aux résidentes et résidents de Mascouche à faible revenu qui ont besoin d'aide pour se nourrir, ainsi qu'aux personnes qui souhaitent réintégrer le marché du travail ou qui ont besoin d'écoute et de soutien. Une évaluation financière annuelle est faite avec l'intervenante.

COÛTS

La carte de membre coûte 10 $ par année. À chaque dépannage, une contribution de 6 $ est souhaitée pour les familles d'une ou deux personnes, et de 10 $ pour celles de trois personnes et plus.

Depuis 2017...

Le Relais de Mascouche
soutien alimentaire

815, rue Bombardier
Mascouche
450 918-9186
info@relaismascouche.org

TDL LANAUDIÈRE

POUR MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE DÉVELOPPEMENTAL DU LANGAGE



Photo : Laurie Forest

Trouver ses mots, comprendre une consigne, raconter sa journée… Pour les personnes qui vivent avec un trouble développemental du langage (TDL), ces gestes du quotidien peuvent devenir un véritable défi. Depuis plus de 30 ans, TDL Lanaudière les accompagne, elles et leurs familles, à chaque étape de la vie.

Par Émilie Bordonado

Contrairement à un simple retard de langage, le trouble développemental du langage est un trouble neurodéveloppemental présent dès la naissance, qui persiste à l'âge adulte. Il peut toucher à la fois la prononciation, la compréhension, la construction de phrases et l'utilisation du vocabulaire.

Autrefois appelé dysphasie, il touche environ 600 000 personnes au Québec, dont un peu plus de 7 % des enfants : en moyenne, deux élèves par classe de 30. Pourtant, ces personnes passent souvent inaperçues. C'est pourquoi TDL Lanaudière est là pour les soutenir et les accompagner, partout dans la région.

Écoute, référence, information : TDL Lanaudière répond d'abord aux questions des familles et les dirige vers les bons services. L'organisme offre aussi des conférences, des formations et une foule d'outils : documents, capsules vidéo, animations virtuelles et une boîte à outils remplie de jeux, de livres et de vidéos. Ses activités sont proposées en personne ou en virtuel, aux quatre coins de Lanaudière.

Les familles ont aussi accès à des activités de loisirs, de répit et d'équithérapie. Ces moments font du bien à toute la famille, autant aux enfants qu'aux parents.

Enfin, l'organisme sensibilise les écoles et les services de garde, et forme les professionnels qui côtoient ces jeunes. Il s'est notamment associé à Alloprof pour produire des articles et un balado sur le TDL.

EN BREF

MISSION

Favoriser une meilleure connaissance du trouble développemental du langage et de la dyspraxie verbale, promouvoir à tous les niveaux des services d'aide et de soutien pour les personnes qui vivent avec ces troubles, et soutenir les parents.

À QUI S'ADRESSE TDL LANAUDIÈRE?

Aux enfants, aux adolescents et aux adultes vivant avec un TDL ou une dyspraxie verbale, à leur entourage et aux professionnels, partout dans Lanaudière.

COÛTS

Plusieurs activités sont gratuites, d'autres payantes. Une cotisation annuelle permet de devenir membre et d'accéder à des services et activités réservés.

Depuis 1995…

TDL LANAUDIÈRE

2500, boulevard de Mascouche
Mascouche
450 474-8870
info@tdl-lanaudiere.org

PRATIQUE INSPIRANTE

L'APPROCHE DE PROXIMITÉ : ALLER VERS L'AUTRE

Rejoindre les personnes là où elles se trouvent, plutôt que d'attendre qu'elles viennent chercher de l'aide : voilà l'essence même de l'approche de proximité. De plus en plus présente dans les milieux communautaires, de la santé et des services sociaux, cette pratique mise sur la présence, l'écoute et la création de liens de confiance pour rendre les ressources plus accessibles.

Par Mélissa Moffette



L'approche de proximité repose sur un principe simple : aller à la rencontre des personnes directement dans leurs milieux de vie. Elle permet notamment de rejoindre celles qui, pour différentes raisons, demeurent éloignées des services traditionnels.

Cette approche prend plusieurs formes. On la trouve chez les travailleurs de rue auprès des jeunes, les intervenants de milieu auprès des aînés, les infirmières de proximité, mais aussi dans l'accompagnement des familles, des personnes en situation d'itinérance ou vivant diverses formes de vulnérabilité.

Au-delà des professions et des clientèles, ces pratiques partagent une même volonté : adapter les interventions aux personnes plutôt que de demander aux personnes de s'adapter aux services.

Bien plus qu'une présence sur le terrain

L'approche de proximité ne consiste pas uniquement à déplacer les services à l'extérieur des établissements. Elle repose avant tout sur une façon différente d'entrer en relation.

Être disponible, écouter sans jugement, respecter le rythme de chacun et maintenir une présence régulière sont autant d'éléments qui favorisent la création d'un lien de confiance.

Une simple conversation dans un parc, une visite dans un milieu de vie ou une rencontre informelle peuvent devenir le point de départ d'un accompagnement. Cette relation se construit progressivement, sans aucune pression, en reconnaissant les forces et le pouvoir d'agir de chaque personne.

Une approche ancrée dans la communauté

En intervenant dans les milieux de vie, les organisations comprennent mieux les réalités du territoire, repèrent les besoins émergents et adaptent leurs services.

Cette approche favorise la collaboration entre les partenaires, brise l'isolement et encourage la participation citoyenne. Car rendre les ressources accessibles, c'est aussi aller à la rencontre des personnes qui en ont besoin.

Pour en savoir davantage sur l'approche :

- ***Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)***
- ***Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions***
- ***Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS)***

Parce que parfois, le premier pas vers le changement, c'est celui que nous faisons vers l'autre.

MENTIMETER : DONNER LA PAROLE À TOUT LE MONDE



Dans une rencontre, certaines personnes prennent naturellement la parole, tandis que d'autres préfèrent observer. Pourtant, chaque opinion compte lorsqu'il s'agit de réfléchir, de consulter ou de prendre des décisions collectives. Et si un outil numérique permettait à chacun de participer, même sans lever la main? C'est précisément ce que propose Mentimeter, une plateforme interactive qui transforme les rencontres en espaces de participation.

Par Mélissa Moffette

MENTIMETER.COM

Qu'est-ce que Mentimeter?

Mentimeter est une plateforme en ligne qui permet de créer des présentations interactives, des sondages en direct, des questionnaires et des nuages de mots. Son objectif est simple : favoriser la participation et recueillir les idées d'un groupe de façon dynamique.

L'animateur prépare ses questions à l'avance et invite les participants à y répondre à partir de leur téléphone, de leur tablette ou de leur ordinateur. Les réponses apparaissent instantanément à l'écran, permettant de visualiser les opinions, de faire ressortir les tendances et d'alimenter les discussions.

Aucune application ni création de compte n'est nécessaire pour participer. Il suffit d'utiliser le code ou le lien fourni par l'animateur.

Des possibilités pour toutes les rencontres

L'un des outils les plus populaires de Mentimeter est le nuage de mots. À partir d'une question comme « Quel mot représente le mieux notre communauté? », les participants soumettent leurs réponses, qui apparaissent progressivement à l'écran. Plus un mot revient souvent, plus son importance visuelle sera grande.

La plateforme permet également de réaliser des sondages à choix multiples, de classer des priorités, d'évaluer une activité ou de recueillir des commentaires anonymes.

Ces fonctionnalités peuvent être utilisées lors d'une simple réunion, d'une assemblée générale, d'une consultation citoyenne, d'une formation, d'une journée de réflexion ou d'une rencontre d'équipe.

Mentimeter offre une version gratuite permettant de créer des présentations interactives, avec une limite habituelle de 50 participants par mois. Des forfaits payants sont proposés pour des besoins plus importants.

Un outil au service de l'intelligence collective

Au-delà de son aspect technologique, Mentimeter présente un avantage vraiment intéressant : il permet de diversifier les façons de participer.

Certaines personnes sont moins à l'aise de s'exprimer devant un groupe. D'autres ont besoin d'un moment pour réfléchir avant de partager leur opinion. En permettant des réponses individuelles, parfois anonymes, l'outil contribue à faire émerger des points de vue qui seraient autrement moins entendus.

Pour les organismes communautaires et les groupes de concertation, cette approche peut enrichir les échanges, faciliter l'identification de priorités communes et soutenir les démarches participatives.

Parce qu'agir ensemble commence souvent par une chose toute simple : donner à chacun la possibilité de s'exprimer.

En recueillant les idées et les perceptions en temps réel, Mentimeter permet de nourrir les discussions, de faire ressortir les points de vue et de stimuler la réflexion collective. Un atout pour les démarches de concertation et de participation citoyenne.

Les déchets les mieux traités au monde







Gestion intelligente des déchets

COMPLEXE ENVIRO CONNEXIONS

QUAND TOUT REPOSE SUR UNE PERSONNE : LE TEST DES 30 JOURS

Elle connaît les dossiers, les procédures, les partenaires et tous ces petits détails qui permettent à l'organisation de fonctionner. Quand une question se présente, c'est vers elle qu'on se tourne. Son expérience est précieuse, son engagement remarquable. Mais que se passerait-il si, demain matin, cette personne devait s'absenter pour une période prolongée?

Par Mélissa Moffette

Une dépendance souvent invisible

Dans plusieurs organismes communautaires, une grande partie du fonctionnement repose sur l'expérience de quelques personnes clés. Direction, coordination, administration ou bénévolat : certaines deviennent, au fil des années, de véritables références.

Si cette expertise représente une richesse, elle peut aussi devenir une vulnérabilité lorsqu'elle n'est pas partagée. Un départ imprévu, un congé de maladie ou même des vacances peuvent alors compliquer considérablement les opérations quotidiennes.

Documenter pour mieux transmettre

La première étape consiste à rendre accessibles les informations essentielles. Nul besoin de produire des manuels complexes! Des procédures simples, un calendrier des échéances, une liste des tâches récurrentes et un répertoire sécurisé des accès peuvent faire toute la différence.

L'objectif est de permettre à une autre personne de comprendre ce qui doit être fait, quand et comment, sans devoir tout réinventer.

Développer les compétences de l'équipe

La continuité ne repose pas uniquement sur la documentation. Elle passe aussi par le transfert des connaissances et le développement des compétences. Former une deuxième personne à certaines tâches, prévoir des périodes de jumelage ou partager davantage les responsabilités contribue à renforcer l'autonomie de l'équipe.

Il ne s'agit pas de rendre les personnes interchangeables, mais de s'assurer que leur savoir-faire puisse profiter durablement à l'organisation.

Le test des 30 jours

Et si une personne clé devait s'absenter pendant un mois? Quelles activités seraient compromises? Qui pourrait prendre le relais? Où trouverait-on les informations nécessaires?

Cet exercice simple permet d'identifier les zones de vulnérabilité et de déterminer les mesures prioritaires à mettre en place.

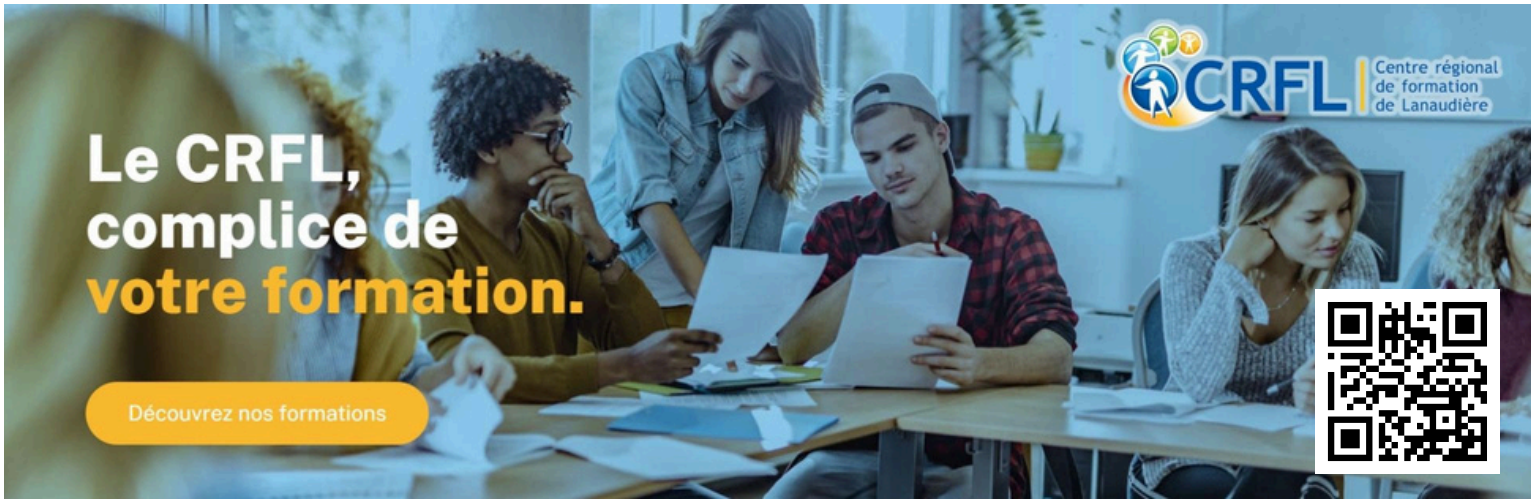
La transmission des connaissances ne devrait pas attendre un départ ou une situation d'urgence. Elle constitue une responsabilité collective à laquelle la direction, les équipes et le conseil d'administration peuvent contribuer.

Le partage des connaissances gagne aussi à devenir une habitude plutôt qu'une démarche ponctuelle. Consacrer quelques minutes lors des réunions d'équipe à expliquer une procédure, présenter un outil ou partager une expérience permet de transmettre progressivement les savoirs. Ces petits gestes favorisent une culture d'apprentissage continu et renforcent la capacité de l'organisation à s'adapter aux changements.

Car assurer la pérennité d'un organisme, c'est aussi veiller à ce que son expertise demeure, même lorsque les personnes changent.

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.



LE BÉNÉVOLAT : UNE VALEUR AJOUTÉE INSOUPÇONNÉE

On associe spontanément le bénévolat à la générosité, à l'entraide et au désir de contribuer à sa communauté. Pourtant, derrière chaque implication se cache aussi une occasion d'apprendre, de découvrir ses capacités et de développer des compétences qui nous accompagneront bien au-delà de notre engagement. Et si le bénévolat était aussi l'une des écoles les plus accessibles qui soient?

Par Mélissa Moffette

Lorsqu'une personne choisit de s'impliquer bénévolement, elle offre son temps et ses connaissances à une cause qui lui tient à cœur. Mais cette contribution n'est pas à sens unique. En retour, elle acquiert une expérience précieuse, parfois sans même en avoir conscience.

Organiser une activité, participer à un comité, gérer un budget ou coordonner une équipe sont autant d'occasions de développer des compétences concrètes : planification, leadership, communication, résolution de problèmes et travail d'équipe.

Apprendre autrement

Le bénévolat permet d'explorer des responsabilités auxquelles nous n'aurions pas nécessairement accès dans notre parcours scolaire ou professionnel.

Les mouvements de cadets, les clubs de service, les associations sportives et les organismes communautaires constituent ainsi de véritables milieux d'apprentissage. On peut y découvrir la trésorerie, apprendre à prendre la parole devant un groupe, développer son sens de l'organisation ou participer à des décisions collectives.

Ces expériences favorisent aussi des qualités humaines essentielles : l'écoute, l'empathie, l'adaptabilité et la confiance en soi.

Des acquis à tout âge

Le développement des compétences ne s'arrête ni à la fin des études ni à l'entrée sur le marché du travail. À chaque étape de la vie, l'engagement bénévole offre de nouvelles occasions d'apprendre.

Il permet de découvrir des talents insoupçonnés, de relever des défis différents du quotidien ou de maintenir ses compétences actives.

Pour certaines personnes, il devient même un tremplin vers de nouvelles responsabilités.



Une richesse partagée

La valeur du bénévolat ne se mesure pas uniquement au nombre d'heures offertes ou aux services rendus. Elle réside aussi dans ce que les personnes développent en s'impliquant.

Une communauté gagne lorsque ses citoyens participent à son développement, mais aussi lorsqu'ils deviennent plus confiants, plus compétents et mieux outillés pour contribuer à leur milieu.

Le bénévolat, c'est donner de soi. C'est aussi grandir à travers ce que l'on donne.



LES ZONES GRISES DE LA SANTÉ MENTALE

Il y a les jours où tout va bien. Et puis, il y a ces journées où l'on continue d'avancer, de travailler, de prendre soin des autres, de répondre aux messages, de sourire… mais où quelque chose semble différent.

COLLABORATION SPÉCIALE HABITAT LANAUDIÈRE
Par Estelle Dionne, directrice générale

> ***Il y a une différence entre « ça va » et « j'ai besoin de prendre soin de moi ».***

On dort, mais on récupère moins. On est entouré, mais on se sent parfois seul. On accomplit ce qu'il faut, mais avec davantage d'efforts. Et lorsqu'on nous demande comment ça va, on répond souvent : « Ça va. » C'est dans cet espace que se trouvent les zones grises de la santé mentale.

La santé mentale n'est pas un interrupteur avec seulement deux positions : ça va ou ça ne va pas. Elle évolue au fil de nos expériences, de nos relations, de notre environnement et des différentes périodes de notre vie.

On peut avancer, travailler, être présent pour les autres et pourtant avoir besoin de souffler. On peut traverser une période plus exigeante sans nécessairement avoir un problème de santé mentale. Et on peut aussi vivre avec un problème de santé mentale tout en connaissant des moments où l'on va bien. S'écouter ne signifie pas chercher ce qui ne va pas. C'est simplement porter attention à ce qui se passe en soi.

Une fatigue qui persiste. Une irritabilité inhabituelle. Une envie de s'isoler. Une perte de plaisir. Une inquiétude qui prend plus de place. Une difficulté à se concentrer. Ces petits changements ne sont pas nécessairement des signes de maladie. Ils peuvent toutefois devenir des invitations à se poser quelques questions : *Comment vais-je réellement? De quoi ai-je besoin en ce moment? Qu'est-ce qui pourrait m'aider à retrouver un peu d'équilibre?*

La santé mentale ne repose pas uniquement sur ce que nous faisons individuellement. Nos relations, notre travail, notre logement, nos conditions de vie, notre environnement et notre accès aux ressources influencent aussi notre équilibre.

Prendre soin de soi, c'est important. Et prendre soin de sa santé mentale, ce n'est pas attendre de tomber pour chercher une main. C'est parfois simplement accepter qu'on a besoin de ralentir, de parler, d'être écouté, de retrouver du lien ou de faire un premier pas.



Illustration générée par l'intelligence artificielle

POURQUOI ATTENDONS-NOUS QU'IL SOIT TROP TARD POUR AGIR?



Une personne perd son logement. Une famille n'arrive plus à se nourrir convenablement. Un proche s'effondre après des mois de détresse. Chaque fois, l'urgence nous interpelle et nous pousse à chercher des solutions. Pourtant, bien souvent, les signes étaient là depuis longtemps. Et si notre plus grand défi collectif était d'apprendre à prévenir les crises?

Par Mélissa Moffette

Nous vivons dans une société qui sait se mobiliser devant l'urgence. Lorsqu'une situation devient critique, des ressources sont déployées et des solutions recherchées. Cette capacité de réaction est essentielle. Mais pourquoi faut-il parfois attendre que les choses se détériorent avant de leur accorder toute notre attention?

Prenons l'exemple d'une personne qui peine à payer son loyer. Pendant des mois, elle accumule les difficultés, réduit ses dépenses essentielles et tente de maintenir un équilibre fragile. Puis vient le jour où elle perd son logement. Ce qui relevait de la prévention devient soudainement une urgence sociale.

Le même phénomène se retrouve dans plusieurs sphères de notre société. En santé mentale, en sécurité alimentaire ou en soutien aux familles, nous connaissons l'importance d'intervenir tôt. Pourtant, les ressources préventives disposent souvent de moyens limités, alors que les crises exigent des réponses immédiates.

Il ne s'agit pas d'opposer l'urgence à la prévention. Les deux sont indispensables. Mais notre capacité à intervenir rapidement ne devrait pas nous empêcher de réfléchir à ce qui aurait pu être fait en amont.

La prévention possède toutefois une particularité : lorsqu'elle fonctionne, ce qu'elle évite demeure souvent invisible. Une personne qui conserve son logement, une famille qui retrouve son équilibre ou un aîné qui brise son isolement ne feront probablement jamais les manchettes. Pourtant, ces petites victoires représentent des réussites collectives considérables.

Et si nous commencions à accorder autant de valeur aux crises évitées qu'aux urgences résolues? Car la prévention exige aussi une autre façon de penser nos priorités. Elle demande du temps, de la continuité et la volonté d'investir aujourd'hui dans des résultats qui ne seront parfois visibles que demain.

Peut-être que la véritable question n'est pas de savoir si nous avons les moyens de faire davantage de prévention, mais plutôt de nous demander collectivement ce qu'il nous en coûte de toujours attendre l'urgence pour agir.



INVESTISSEMENTS COMMUNAUTAIRES

PRÈS DE 500 000 $ POUR CINQ PROJETS DANS LES MOULINS

La Table des préfets de Lanaudière a annoncé un investissement de 499 592,58 $ pour soutenir cinq projets communautaires dans la MRC Les Moulins. Financées dans le cadre de l'Alliance pour la solidarité de Lanaudière, ces initiatives visent à lutter contre la pauvreté, favoriser l'inclusion sociale et améliorer les conditions de vie des citoyens.
Par Mélissa Moffette

Derrière cet investissement se trouvent cinq initiatives qui répondent à des besoins de notre communauté. Qu'il s'agisse de soutenir des familles, d'accompagner des personnes en situation de vulnérabilité ou de favoriser l'intégration sociale, chacune propose des solutions adaptées aux réalités du milieu.

Les sommes accordées sont financées par le Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS). Elles permettront notamment au Néo (110 596 $) de poursuivre son projet destiné aux jeunes de la diversité sexuelle et de genre, à Parenfants (52 953 $) de renforcer l'autonomie alimentaire des familles et à AMINATE (147 928 $) de soutenir l'intégration des personnes demandeuses d'asile.

De leur côté, Galilée – Le Relais (165 070 $) accompagnera des personnes en situation de précarité financière, tandis que le Carrefour jeunesse-emploi des Moulins (23 046 $) organisera un colloque portant notamment sur la santé mentale et le bien-être des jeunes. Les cinq projets seront déployés jusqu'au 31 mars 2029.

MOBILISATION *LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE*

LE COMMUNAUTAIRE FAIT ENTENDRE SA VOIX

Le 19 octobre dernier, plusieurs organismes communautaires de la MRC Les Moulins se sont réunis au Centre Angora, à Terrebonne, pour échanger avec deux députés de la région. Organisée dans le cadre du mouvement « Le communautaire à boutte », cette rencontre visait à sensibiliser les élus aux défis grandissants du milieu communautaire et à l'importance d'un financement adéquat.
Par Mélissa Moffette



Des représentants d'organismes communautaires de la MRC Les Moulins, en présence des députés Catherine Gentilcore et Stéphane Handfield. *(Photo : Kim Desormeaux)*

Les députés Catherine Gentilcore (Terrebonne) et Stéphane Handfield (Masson) ont pris part à cette rencontre, permettant aux représentants des organismes de partager leurs préoccupations et les réalités vécues sur le terrain.

Au cœur des échanges : l'augmentation des besoins de la population, la pression exercée sur les équipes et les difficultés financières auxquelles font face plusieurs organisations.

À la suite de la rencontre, le député de Masson, Stéphane Handfield, a souligné publiquement le décalage entre la croissance des besoins et les ressources disponibles. Il a également réaffirmé son intention de porter la voix des organismes.

Cette mobilisation locale s'inscrit dans un mouvement provincial qui réclame une meilleure reconnaissance du rôle des organismes communautaires et un financement leur permettant de répondre durablement aux besoins de leurs communautés.

Au-delà des revendications, cette rencontre rappelle l'importance de maintenir un dialogue entre les organismes et les élus afin de favoriser une meilleure compréhension des réalités du terrain et des défis qui les accompagnent.

ITINÉRANCE

NUIT DES SANS-ABRI 2026 : RENDRE VISIBLE L'INVISIBLE

Le 16 octobre dernier, la 37e édition de la Nuit des sans-abri a rassemblé citoyens, organismes communautaires et partenaires à Terrebonne. Sous le thème « Rendre visible l'invisible », cette soirée de sensibilisation a permis de rappeler que l'itinérance touche aussi le sud de Lanaudière, même lorsqu'elle demeure peu apparente dans l'espace public.

Par Mélissa Moffette



Des participants à la marche de solidarité organisée le 16 octobre 2026, à Terrebonne, dans le cadre de la 37e Nuit des sans-abri du sud de Lanaudière.
(Photo : Facebook Tatiana Auguste)

Au programme de cette édition : kiosques d'information, marche de solidarité, prestations musicales et prises de parole. L'événement a aussi offert un espace de rencontre et de sensibilisation aux différentes réalités vécues par les personnes en situation d'itinérance.

Si les campements demeurent moins nombreux qu'à Montréal et moins visibles, l'itinérance prend différentes formes sur notre territoire. Certaines personnes vivent temporairement chez des proches, dans leur véhicule ou dans des conditions de logement précaires, des situations qui échappent souvent au regard du public.

La réalité des jeunes est particulièrement préoccupante. Selon des informations rapportées par le journal La Voix, le Centre Le Diapason, à Mascouche, observe une augmentation importante des demandes d'hébergement d'urgence chez les 14 à 18 ans. Depuis avril, près d'une trentaine d'hébergements auraient été réalisés, comparativement à une dizaine par année auparavant.

Sur le terrain, les organismes communautaires, les intervenants et les services municipaux travaillent en collaboration pour accompagner les personnes vulnérables, créer des liens de confiance et faciliter l'accès aux ressources.

Au-delà de la soirée du 16 octobre, la Nuit des sans-abri rappelle une réalité essentielle : l'absence de personnes visibles dans la rue ne signifie pas l'absence d'itinérance. La sensibilisation, la prévention et la solidarité demeurent indispensables pour soutenir les personnes touchées.

VIE COMMUNAUTAIRE

UN NOUVEAU VISAGE POUR AVEC DIDA



Photo : Facebook Avec DIDA

Le 14 septembre dernier, l'organisme Avec DIDA a franchi une nouvelle étape de son développement en dévoilant officiellement sa nouvelle image de marque et son tout nouveau site Internet. Ce lancement, souligné lors d'une conférence de presse, marque un moment important dans l'évolution de l'organisation.

Par Mélissa Moffette

Réunissant membres de l'équipe, partenaires, apprenants et représentants des médias, l'événement a permis de présenter cette nouvelle identité visuelle et les outils numériques qui accompagneront désormais les communications de l'organisme. Cette démarche de renouvellement constitue une occasion pour Avec DIDA de moderniser son image, de renforcer sa visibilité et de faciliter l'accès à l'information sur ses activités et ses services.

Ce virage témoigne de la volonté d'Avec DIDA de poursuivre son développement et de faire rayonner sa mission au sein de la communauté.

SALON DES RESSOURCES MRC LES MOULINS

UNE 6E ÉDITION COURONNÉE DE SUCCÈS

Le 3 octobre dernier, le Centre Expo Terrebonne accueillait la 6e édition du Salon des ressources MRC Les Moulins. Réunissant 84 organisations et plus de 200 acteurs du milieu, l'événement a attiré près de 500 visiteurs venus découvrir les nombreux services et ressources disponibles sur le territoire. Un bilan particulièrement positif pour le comité organisateur.

Par Mélissa Moffette

Tout au long de la journée, les visiteurs ont pu rencontrer directement les représentants d'organismes communautaires, d'institutions publiques et de différents services de proximité. Familles, nouveaux résidents et citoyens à la recherche d'information ont profité de cette occasion pour mieux connaître les ressources accessibles dans leur communauté.

Au-delà de la participation citoyenne, le Salon poursuivait également un objectif de réseautage entre les organisations. Les échanges ont permis de créer de nouveaux liens, de découvrir des services complémentaires et de faire émerger des possibilités de collaboration entre les acteurs du territoire.

La présence de plusieurs élus et représentants politiques a également contribué à faire connaître les missions et les réalités des organisations participantes.



Le comité organisateur du Salon des ressources MRC Les Moulins 2026, composé de Kathryn Lajoie et Katheryne Allard, de l'ADSMQ – secteurs L'Assomption et Les Moulins; Claire Desbiens et Nancy Bélanger, du Centre d'action bénévole des Moulins; Mélissa Moffette et Eliane Sarfati, de la Coopérative de solidarité Le Chez-Nous du communautaire des Moulins; et Jean-Sébastien Hamel, de la Police de Mascouche. Le comité a également pu compter sur le soutien de Laurie Forest, organisatrice communautaire à Santé Québec Lanaudière, et était accompagné de Pascal Desrosiers, de La Hutte, ambassadeur du Salon 2026. *(Photo : courtoisie)*

Le comité organisateur souligne particulièrement l'engagement des exposants, des bénévoles et des partenaires qui ont contribué au succès de l'événement. Les premières évaluations reçues confirment d'ailleurs la pertinence d'un tel rendez-vous pour la MRC Les Moulins.

Fort de cette sixième édition, le comité organisateur annonce déjà le retour du Salon des ressources à l'automne 2027, avec la volonté de poursuivre ce rapprochement entre les citoyens et les organisations qui contribuent quotidiennement à la vitalité de leur communauté.

Besoin d'aide?
Le 211 est là pour vous.
De quoi avez-vous besoin?
211 Grand Montréal Gatineau
Appelez 24 h / 24 7 jours / 7 211
Clavardez Réponse assurée en 35 mins ou - 211qc.ca

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 Eliane Sarfati

PRÊT DE LIVRES SUR LA PROCHE AIDANCE



RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS

INFORMATION
info@rdpalesmoulins.ca

BINGO SPÉCIAL NOËL



LE RELAIS DE MASCOUCHE
Pavillon du Grand Coteau
Apportez 2 denrées et obtenez une carte supplémentaire!
24 novembre 19 h

info@relaismascouche.org

PASSEPORT BIEN-ÊTRE



HABITAT LANAUDIÈRE
30 000 passeports distribués par l'entremise d'un grand réseau de 175 partenaires.

DEMANDEZ LE VÔTRE!

LOTERIE 50/50



MAISON ADHÉMAR-DION
Prochain tirage 1er décembre
JOUEZ, GAGNEZ, SOUTENEZ!
Achat en ligne

lamaisonadhemardion.ca

FRIGOS SYMPATHIQUES

Réseau de réfrigérateurs libre-service



PLUSIEURS FRIGOS EN SERVICE :
COOP LE CHEZ-NOUS / ÉGLISE LA CITÉ GALILÉE / LE RELAIS DE MASCOUCHE
PARENFANTS DE MASCOUCHE
VILLE DE MASCOUCHE - CHALET DU PARC
ET PLUS ENCORE...

PRENEZ
DONNEZ

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



CAB DES MOULINS
Donnez le meilleur de vous-mêmes, ne serait-ce qu'une heure par mois!

VOIR LES OFFRES :
jebenevole.ca

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



COOP LE CHEZ-NOUS
Clinique de sang annuelle
Pavillon du Grand-Coteau
5 janvier 2027, de midi à 20 h

INFORMATION :
service@le-chez-nous.org

INSCRIPTIONS PANIERS DE NOËL



PLUSIEURS ORGANISMES DU TERRITOIRE OFFRENT DES PANIERS DE NOËL.
Places limitées

INFORMATION :
211 ou 211qc.ca

CUISINES COLLECTIVES



PARENFANTS DE MASCOUCHE
Du mardi au jeudi, entre 9 h et 14 h

INFORMATION :
cuisine@parenfants.com
438 508-6431

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

ATELIER DE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES MOULINS
Matériel fourni au besoin
GRATUIT

INSCRIPTION :
direction@cabdesmoulins.org

LOTERIE 50/50

TDL LANAUDIÈRE
Prochain tirage 22 novembre
JOUEZ, GAGNEZ, SOUTENEZ!
Achat en ligne

tdl-lanaudiere.org

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

LAINE RECHERCHÉE

GROUPE DE CITOYENS QUI TRICOTENT POUR REDONNER AUX GENS DANS LE BESOIN

Vous pouvez déposer vos dons à la Coopérative Le Chez-Nous

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

LES PETITS FRÈRES DE LANAUDIÈRE
Jumelage auprès d'aînés seuls
Faire du bénévolat chez Les Petits Frères, c'est aussi intégrer une grande famille!

514 248-3384

JOUJOUTHÈQUE : PLUS DE 1 700 JEUX À VOTRE DISPOSITION

CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS
Ouvert du lundi au jeudi
de 9 h à 15 h 30 (fermé le midi)
342, rue Léveillé à Terrebonne
*GRATUIT**

450 492-1257

* Adhésion annuelle 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 toucher le lien.

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.



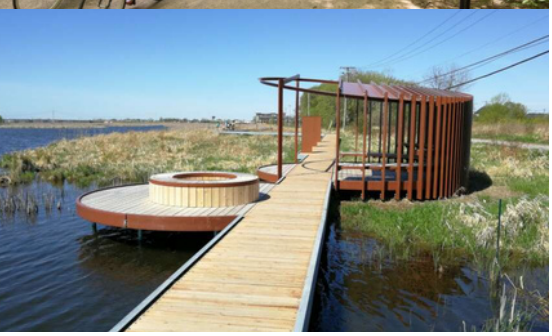
SIX DESTINATIONS POUR ADMIRER L'AUTOMNE











L'automne est le moment idéal pour profiter du grand air, de la nature et des magnifiques couleurs qui habillent les arbres. Pourquoi ne pas en profiter pour découvrir ou redécouvrir les beaux parcs de Mascouche et de Terrebonne?

Par Émilie Bordonado

Parc du Grand-Coteau et sentiers Émilie-Mondor

Pour profiter des paysages automnaux, un arrêt au parc du Grand-Coteau de Mascouche s'impose! On y trouve 22 km de sentiers pédestres Émilie-Mondor, 15 km de pistes pour fatbikes et un sentier canin. Le parc propose également des aires de pique-nique, des jeux d'eau et du matériel adapté aux personnes à mobilité réduite.

Parc métropolitain du Domaine-Seigneurial-de-Mascouche

Près du parc du Grand-Coteau, ce vaste espace naturel de 250 hectares propose des sentiers pour tous les niveaux, accessibles à pied, à vélo de montagne ou en fatbike. Le départ se fait à la place des Rapides, derrière le Complexe aquatique Desjardins. Les chiens en laisse sont les bienvenus.

L'Île-des-Moulins

Située à Terrebonne, l'Île-des-Moulins est l'un des plus importants sites historiques du Québec. Classée lieu historique en 1973, elle offre de magnifiques sentiers accessibles toute l'année. Animations, expositions, marché de Noël et patinoire hivernale s'ajoutent aux nombreuses activités proposées. On peut également y pique-niquer ou manger au restaurant Bâtiment B.

La TransTerrebonne

Avec plus de 50 km de sentiers reliant La Plaine à Lachenaie, la TransTerrebonne est idéale pour la marche, la course, le vélo et le ski de fond. Neuf aires de pique-nique permettent de faire une pause. Un parcours familial de 26 km aller-retour est également proposé.

Parc les Berges Aristide-Laurier

Situé à Lachenaie, près de l'eau, ce parc paisible est accessible par le chemin Saint-Charles. On peut y marcher, faire du vélo, pique-niquer et pratiquer la pêche en été, dans le respect de la réglementation. L'hiver, les amateurs de patinage peuvent également en profiter.

Parc de conservation du ruisseau de Feu

Ce milieu naturel de Lachenaie abrite une vingtaine d'espèces de poissons et près de 60 espèces d'oiseaux. Une passerelle de bois de 500 mètres, une tour d'observation et des panneaux d'interprétation permettent de découvrir toute la richesse de cet écosystème.

Il ne reste plus qu'à enfiler vos chaussures, à prendre un bol d'air frais et à profiter des couleurs de l'automne!

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

TVRM

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 MARC BEAUDOIN

Actualités lanaudoises
Entrevues, chroniques et reportages

En direct : Mardi et jeudi midi

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.

Diffusion : Jeudi 19 h

Rediffusion : Jeudi 23 h 30, vendredi 7 h et 15 h 30, samedi 7 h et 18 h et dimanche 8 h et 22 h



FIBRE E
AVEC PIERRE BERTHIAUME

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

Diffusion : Mardi 12 h 30

Rediffusion : Mercredi 7 h et 19 h 30, jeudi 22 h 30, vendredi 19 h, samedi 8 h et dimanche 7 h

TVRM.CA

J'♥ mes dimanches matins

EN DIRECT



Dimanche, 9h30 am



Notre programmation en continu


Éviter les abus financiers, c'est d'abord les identifier
Suivez nos conseils pour prévenir les situations d'exploitation financière.
desjardins.com/abus-financiers
Desjardins