

# Nic@US

AU COEUR DU MILIEU MOULINOIS



## DOSSIER HABITATION ET ITINÉRANCE

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

## VISAGES D'ICI

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

Un projet de la :



En collaboration avec :



# 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](mailto:info@mrclesmoulins.ca)**

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







Mélissa  
MOFFETTE

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

# HABITER UN TERRITOIRE, HABITER UNE COMMUNAUTÉ

**Habiter. On associe souvent ce mot à un logement, à une adresse, à un toit. Pourtant, habiter, c'est beaucoup plus vaste que cela. Du moins, pour moi.**

Habiter, c'est choisir un milieu de vie. Développer un sentiment d'appartenance. S'attacher à un territoire, à ses repères, à ses gens, à ses habitudes. C'est participer à la vie de sa communauté, y élever ses enfants, y construire quelque chose qui nous ressemble.

Je réalise souvent à quel point je me considère privilégiée de vivre ici, dans la MRC Les Moulins. De travailler dans un milieu profondément humain, enraciné dans sa communauté et porté par des gens qui s'engagent chaque jour pour les autres.

Mais derrière cette idée d'habiter se cache aussi une réalité de plus en plus préoccupante. Les coûts du logement explosent, l'accès à la propriété devient difficile pour de nombreuses familles et plusieurs vivent avec une inquiétude bien réelle face à l'avenir. Comme maman, je me demande parfois dans quelles conditions nos jeunes pourront, eux aussi, bâtir leur stabilité et choisir un milieu de vie où ils pourront réellement s'épanouir.

Cette réflexion me ramène inévitablement à une autre réalité que je vois grandir autour de moi : celle d'un **COMMUNAUTAIRE À BOUTTE**.

Chaque jour, je côtoie des collègues engagés, passionnés et profondément humains, mais aussi fatigués. Des équipes qui portent des besoins immenses avec des ressources souvent insuffisantes. Pourtant, malgré l'essoufflement, le milieu communautaire continue de créer des espaces d'accueil, d'écoute, de sécurité et d'appartenance si essentiels pour notre population.

Parce qu'au fond, habiter ne devrait jamais se limiter à occuper un espace. Habiter, c'est pouvoir vivre avec dignité, se sentir soutenu, enraciné et relié aux autres.

Dans cette édition de **NOUS**, nous avons choisi d'aborder l'habitation dans toute sa largeur : celle des logements, bien sûr, mais aussi celle des milieux de vie, des liens humains et des communautés que nous continuons de bâtir ensemble.

Parce qu'au-delà des murs et des adresses, une question demeure : qu'est-ce qui fait qu'un endroit devient réellement un chez-soi?



Gilles  
BORDONADO

Président Bordonado et filles  
Mentor éditeur  
et journaliste

## COLLABORATEURS

### RÉDACTION

Émilie Bordonado  
Estelle Dionne  
Eveline Laurin  
Gilles Bordonado  
Mélissa Moffette  
Francine Bernier

### CORRECTION

Danielle Viger

### 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

## HABITATION ET ITINÉRANCE

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Portrait .....                     | 6  |
| Enjeux et réalités .....           | 11 |
| Parole au terrain — La HUTTE ..... | 12 |
| Ressources .....                   | 15 |
| Trucs et astuces .....             | 16 |

### LES VISAGES DU COMMUNAUTAIRE

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Citoyens — Brigitte, Patrick et Diane ..... | 17 |
| Gestionnaire — Dany Mercier .....           | 18 |
| Travailleuse — Véronique Michel .....       | 20 |
| Administratrice — Élise Bouchard .....      | 22 |
| Bénévole — Ghislaine Marion .....           | 23 |
| Partenaire — Annie Hevey .....              | 24 |
| Collaborateur — Tigre Géant .....           | 25 |

### PARTAGE DES SAVOIRS ET INNOVATION

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Pratique inspirante — Pair-aidance .....  | 34 |
| Outil — <i>Canva</i> .....                | 35 |
| Formation — Transformer une formation ... | 37 |
| Engagement — Programme ITMAV .....        | 38 |
| Minute bien-être — Chez toi .....         | 39 |
| Réflexion — Prendre soin .....            | 40 |

### À LA DÉCOUVERTE DES ORGANISATIONS

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Café de rue Solidaire .....           | 27 |
| Carrefour familial des Moulins .....  | 28 |
| Escadron 757 Optimiste Mascouche .... | 29 |
| FADOQ - Cercle d'Or de Mascouche .... | 30 |
| La Maison Adhémar-Dion .....          | 31 |
| Le Vaisseau d'Or (Des Moulins) .....  | 32 |
| SODAM .....                           | 33 |

### ACTUALITÉS

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Soutien touristique .....         | 41 |
| Salon des ressources .....        | 41 |
| Cérémonie civique d'accueil ..... | 42 |
| Marchés publics .....             | 42 |
| Gala Vision .....                 | 43 |
| Panier d'épicerie .....           | 43 |
| Babillard social .....            | 44 |
| Découvrir Les Moulins .....       | 46 |



## EN RECONNAISSANCE À TOUS LES BÉNÉVOLES



Cette deuxième édition du magazine NOUS est dédiée à toutes celles et ceux qui donnent de leur temps et de leur cœur pour faire vivre nos communautés.

Dans les organismes, les écoles, les hôpitaux, les loisirs, les activités culturelles et municipales, les bénévoles sont partout; souvent discrètement, mais toujours humainement.

Dans un contexte où les besoins grandissent et où plusieurs milieux s'essouffent, leur présence fait une réelle différence. Cette édition est simplement une façon de leur dire merci.



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

**1-855-474-1111**

**ALBI**  
**LE GÉANT**  
**.COM**



**OBTENEZ DES INCITATIFS TOTAUX JUSQU'À 7000\$\***  
**+ RABAIS MANUFACTURIER SUR LES MODÈLES ÉLIGIBLES**  
**C'EST LE TEMPS MAINTENANT!**



**NOUVELLE LEAF!**

**Nissan LEAF**

**Nissan ARIYA**

**Chevrolet EQUINOX EV**

**Nouveau BOLT**

**Hyundai KONA EV**



**Hyundai IONIQ9**

**Hyundai IONIQ5**

**Hyundai IONIQ6**

**Mazda MX-30**

**Genesis GV60**

**Volvo EC40**



**Volvo EX30**

**Kia NIRO EV**

**Kia EV4**

**Kia EV9**

**Chevrolet Silverado EV**

**GMC Hummer EV**

**NOS CONCESSIONS DE MASCOUCHE!**

**ALBI**  
**OCCASION**  
**.COM**

100, rue Louis-Blériot

**ALBI**  
**MAZDA**  
**MASCOUCHE**

3550, av. de la Gare

**ALBI**  
**Kia**  
**Mascouche**

3600, av. de la Gare

**ALBI**  
**Hyundai**  
**Mascouche**

290, montée Masson

**ALBI**  
**NISSAN**  
**MASCOUCHE**

50, montée Masson

**FINANCEMENT FACILE ET RAPIDE**  
**LIVRAISON 2H**

**ON VOUS ATTEND!**

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

**ALBI**  
**AUTO CRÉDIT**  
**.COM**

1<sup>ÈRE</sup> - 2<sup>È</sup> - 3<sup>È</sup>  
CHANCE AU CRÉDIT  
DISPONIBLE

**ALBI**  
**AUTO CRÉDIT**  
**.COM**

1<sup>ÈRE</sup> - 2<sup>È</sup> - 3<sup>È</sup>  
CHANCE AU CRÉDIT  
DISPONIBLE





# HABITATION ET ITINÉRANCE : QUAND HABITER DEVIENT FRAGILE

**À l'approche du 1er juillet, pendant que plusieurs préparent des boîtes, organisent un déménagement ou cherchent un nouveau départ, d'autres vivent cette période avec une inquiétude grandissante.**

*Par Mélissa Moffette*

Derrière les affiches « à louer », les logements devenus inaccessibles, les rénovictions ou les listes d'attente qui s'allongent, il y a des réalités humaines souvent invisibles. Des personnes qui dorment temporairement chez un proche. Des familles qui coupent dans l'épicerie pour payer le loyer. Des aînés qui craignent de devoir quitter leur milieu de vie.

Dans les dernières années, les enjeux liés à l'habitation et à l'itinérance ont pris une place grandissante dans l'espace public. Pourtant, lorsqu'on parle d'itinérance, l'image qui vient souvent en tête demeure celle de la rue. La réalité est beaucoup plus large, plus nuancée et parfois difficile à reconnaître. L'itinérance peut aussi prendre la forme d'un hébergement temporaire, d'un logement devenu instable, d'une cohabitation forcée ou d'une peur constante de perdre son toit.

Dans la MRC Les Moulins, comme ailleurs au Québec, la pression liée au logement transforme tranquillement le quotidien de

nombreuses personnes. Les enjeux d'habitation touchent aujourd'hui des profils très différents : travailleurs, étudiants, familles, personnes seules, aînés ou personnes vivant avec des enjeux de santé mentale. Derrière plusieurs situations se cache souvent une accumulation de facteurs : hausse du coût de la vie, séparation, perte d'emploi, isolement, maladie ou manque de logements adaptés.

Habiter, ce n'est pas seulement avoir quatre murs et un toit. C'est aussi pouvoir se sentir en sécurité, préserver son intimité, maintenir ses repères et avoir un endroit où souffler. Lorsqu'un logement devient fragile, c'est souvent tout l'équilibre de vie qui l'est aussi.

Ce dossier propose de poser un regard humain et très sommaire sur les réalités de l'habitation et de l'itinérance dans Les Moulins. De prendre un pas de recul pour mieux comprendre ce qui se joue actuellement sur le territoire, sans réduire les parcours à des statistiques ou à des préjugés. Parce qu'au fond, derrière chaque porte qui se ferme ou qui peine à s'ouvrir, il y a avant tout des personnes qui cherchent simplement une place où vivre dignement.

**« Un chez-soi,  
c'est plus qu'un  
toit : c'est la base  
de la dignité  
humaine. »**

*- Leilani Farhaa*









# HABITATION ET ITINÉRANCE : OÙ EN SOMMES-NOUS?

**Quand on parle d'habitation et d'itinérance, il ne s'agit pas uniquement de logements ou de statistiques. Les données disponibles permettent de mieux comprendre la pression grandissante vécue sur le terrain, mais aussi les réalités humaines qui se cachent derrière les chiffres. Elles ne racontent pas tout, mais elles offrent des repères essentiels pour saisir l'ampleur des enjeux qui touchent actuellement la MRC Les Moulins et Lanaudière.**

*Par Mélissa Moffette*

Dans Lanaudière comme ailleurs au Québec, l'accès à un logement abordable devient de plus en plus difficile. Les loyers augmentent rapidement, les logements disponibles se font rares et plusieurs ménages consacrent désormais une part importante de leurs revenus à se loger. Cette pression fragilise particulièrement les personnes seules, les familles à faible revenu, les jeunes adultes, les aînés et les personnes vivant déjà des situations de vulnérabilité.

Dans Les Moulins, cette réalité se fait sentir de façon très concrète. La croissance démographique rapide du territoire, jumelée au manque de logements accessibles et adaptés, accentue les difficultés d'accès au logement. Les organismes communautaires et les services de proximité constatent une augmentation des demandes d'aide liées à l'habitation, à l'instabilité résidentielle et à l'itinérance visible et invisible.

## Quelques chiffres pour situer la réalité

**« Le prix moyen d'un logement loué de grandeur 4 ½ est de 1 175 \$ pour notre région. »**

Portraits territoriaux de la Communauté métropolitaine de Montréal (CMM) - 2025

- Selon la SCHL, le marché locatif demeure sous forte pression au Québec avec un faible taux d'inoccupation dans plusieurs régions.
- Dans Lanaudière, les loyers offerts affichent fréquemment des coûts entre 1 300 \$ à 1 500 \$ pour des logements de deux chambres. À Mascouche, certains loyers moyens observés dépassent même 1 300 \$ pour un 2 chambres.

- Selon les données recensées dans Lanaudière et publiées par Développement Social Lanaudière, plusieurs ménages locataires consacrent plus de 30 % de leur revenu au logement, seuil reconnu comme un indicateur de vulnérabilité résidentielle.
- Les acteurs du CISSS de Lanaudière soulignent une augmentation des enjeux liés à l'itinérance et de la nécessité de concertation dans la MRC Les Moulins. Le dénombrement est très difficile à obtenir, mais nous sommes témoins au quotidien de plusieurs situations.

## Ce que les données nous disent

- L'itinérance ne se limite pas à la rue : elle peut aussi être cachée ou temporaire.
- Avoir un emploi ne garantit plus automatiquement un logement abordable.
- Les enjeux d'habitation touchent désormais des profils très variés.
- Les ruptures de parcours résidentiels ont des impacts sur la santé mentale, les relations sociales et le sentiment de sécurité.
- Les demandes d'aide augmentent plus rapidement que les ressources disponibles.

## Lire les chiffres autrement

Les statistiques permettent de mieux comprendre l'évolution des enjeux, mais elles ne montrent jamais entièrement ce que vivent les personnes concernées. Derrière chaque donnée se trouvent des histoires de fatigue, d'adaptation, de peur de perdre son logement ou de difficulté à se projeter dans l'avenir.

Dans Les Moulins, les réalités liées à l'habitation et à l'itinérance se vivent souvent loin des regards. Elles prennent la forme de déménagements forcés, de logements trop petits, de séjours temporaires chez des proches, de listes d'attente interminables ou d'un stress constant face au coût de la vie.

Si les chiffres permettent de dresser un portrait global, ils rappellent surtout une chose : derrière les enjeux d'habitation, il y a avant tout des personnes qui cherchent un milieu de vie stable, sécuritaire et humain.



# REGARDER L'ITINÉRANCE AUTREMENT

## MYTHES

L'itinérance, c'est seulement vivre dans la rue.

Les personnes en situation d'itinérance ne travaillent pas.

Perdre son logement, c'est surtout une question de mauvais choix.

L'itinérance touche toujours les mêmes profils de personnes.

Avoir un toit règle automatiquement le problème.

## RÉALITÉS

L'itinérance peut être invisible : dormir chez des proches, vivre dans sa voiture, multiplier les hébergements temporaires ou craindre constamment de perdre son logement font aussi partie de cette réalité.

De plus en plus de travailleurs, d'étudiants, de familles et d'aînés vivent une grande précarité résidentielle malgré un emploi ou un revenu.

Les parcours sont souvent marqués par une accumulation de facteurs : hausse du coût de la vie, rupture, santé mentale, violence, isolement, perte d'emploi ou manque de logements accessibles.

L'itinérance peut toucher des personnes de tous âges et de tous horizons, parfois bien loin des images que l'on associe habituellement à cette réalité.

Au-delà du logement, les personnes ont aussi besoin de stabilité, de sécurité, de liens humains, d'accompagnement et d'un milieu où elles peuvent reprendre leur souffle et reconstruire leurs repères.



# QUAND L'ITINÉRANCE DEVIENT COLLECTIVE

**Sur le territoire, l'habitation et l'itinérance ne reposent jamais sur une seule ressource ou une seule personne. Derrière chaque parcours résidentiel stable se trouvent souvent des réseaux d'entraide, des organismes, des citoyens, des intervenants et des milieux qui travaillent ensemble pour éviter que les situations ne basculent.**

*Par Mélissa Moffette*

Dans la MRC Les Moulins, les enjeux liés au logement dépassent largement les murs d'un appartement. Ils touchent la santé mentale, le sentiment de sécurité, les liens sociaux, l'accès aux services et la capacité des personnes à maintenir un équilibre de vie. Lorsqu'un logement devient fragile ou inaccessible, c'est souvent tout le quotidien qui vacille.

À Mascouche comme à Terrebonne, les réalités liées à l'habitation mobilisent une multitude d'acteurs : organismes communautaires, municipalités, réseaux de la santé, groupes d'entraide, ressources en hébergement, citoyens et partenaires du milieu. Ensemble, ils tentent de créer des espaces où les personnes peuvent être accompagnées, écoutées et soutenues avant que les situations ne deviennent irréversibles.



## Un logement stable : bien plus qu'un toit

Avant même d'être une question immobilière, l'habitation est une base essentielle pour préserver sa dignité, sa santé et son équilibre. Avoir un logement stable permet de souffler, de maintenir des repères, de créer une routine et de se projeter dans l'avenir. Pour plusieurs personnes, cette stabilité représente aussi la possibilité de reprendre du pouvoir sur leur vie.

Lorsqu'un logement devient précaire, les impacts dépassent rapidement la question financière. Le stress, l'anxiété, l'isolement et l'épuisement prennent souvent de plus en plus de place. Certaines personnes vivent alors dans une inquiétude constante : peur d'une hausse de loyer, d'une éviction, d'une séparation ou simplement de ne plus réussir à suivre.

Dans ce contexte, le logement social et communautaire devient un levier essentiel. Au-delà de l'abordabilité, ces projets permettent souvent de créer des milieux de vie humains, sécuritaires et durables pour des personnes qui vivent différentes formes de vulnérabilité. Ils contribuent aussi à prévenir l'itinérance, l'isolement et les ruptures de parcours résidentiels.

## Des milieux pour accueillir, accompagner et prévenir

Sur le territoire, plusieurs organismes et ressources jouent un rôle essentiel pour prévenir les ruptures résidentielles et accompagner les personnes vivant des situations de vulnérabilité. Hébergement temporaire, aide alimentaire, accompagnement psychosocial, soutien en santé mentale, défense de droits, écoute et référencement : ces interventions deviennent souvent des points d'ancrage importants dans des périodes de grande instabilité.



Parfois, ce sont aussi les gestes les plus simples qui font une différence : un intervenant qui prend le temps d'écouter, un proche qui héberge temporairement quelqu'un, un citoyen qui tend la main ou une ressource qui accompagne une personne dans ses démarches. Ces liens humains contribuent eux aussi à prévenir l'isolement et la désaffiliation sociale.

### Habiter, ensemble

Lorsqu'on regarde les enjeux d'habitation à l'échelle d'un territoire, une évidence s'impose : personne ne peut répondre seul à ces réalités. L'accès à des logements abordables, sécuritaires et adaptés repose sur une responsabilité collective qui implique autant les milieux communautaires que les institutions, les municipalités, les citoyens et les décideurs.

Dans Les Moulins, cette solidarité se construit au quotidien à travers les collaborations, les concertations et les actions de proximité. Parce qu'au fond, habiter un territoire, ce n'est pas seulement y vivre : c'est aussi choisir le type de communauté que l'on souhaite construire ensemble.

## COMPRENDRE LES ENJEUX

**Parler d'habitation et d'itinérance, c'est accepter de regarder des réalités qui ne se résument ni à un logement ni à une adresse. Derrière les difficultés d'accès au logement se croisent des enjeux humains, sociaux, économiques et relationnels qui fragilisent les parcours de vie de nombreuses personnes.**

*Par Mélissa Moffette*

L'un des premiers enjeux touche directement le **coût du logement**. Pour plusieurs ménages, trouver un logement devenu abordable représente désormais un défi constant. La hausse des loyers, le faible taux d'inoccupation et le coût de la vie qui augmente plus rapidement que les revenus obligent certaines personnes à faire des choix difficiles : couper dans l'alimentation, les soins, les déplacements ou demeurer dans un logement inadéquat faute d'alternative.

Un autre enjeu important concerne la **stabilité résidentielle**. Derrière plusieurs situations d'itinérance se cachent des parcours marqués par des déménagements fréquents, des séjours temporaires chez des proches, des hébergements d'urgence ou une peur constante de perdre son logement. Cette instabilité fragilise non seulement les conditions de vie, mais aussi la santé mentale, les relations sociales et le sentiment de sécurité.

Les enjeux de santé mentale, d'isolement et de vulnérabilité sociale occupent également une place importante. Une séparation, une perte d'emploi, un problème de santé, de dépendance ou de violence

conjugale peuvent rafragiliser un équilibre déjà précaire. Pour plusieurs personnes, les difficultés s'accumulent et rendent le maintien en logement plus complexe.

Les jeunes adultes, les aînés, les familles monoparentales et les personnes vivant seules figurent parmi les **groupes particulièrement touchés**. Plusieurs jeunes peinent à accéder à un premier logement, tandis que certains aînés vivent avec la crainte de devoir quitter leur milieu de vie en raison des coûts ou du manque de logements adaptés.

Un enjeu souvent moins visible touche aussi le **sentiment d'appartenance**. Habiter un lieu, ce n'est pas seulement avoir un toit : c'est pouvoir créer des repères, maintenir des liens, se sentir en sécurité et avoir une place dans sa communauté. Lorsqu'une personne vit constamment dans l'incertitude résidentielle, c'est souvent tout son équilibre qui devient fragile.

Ces enjeux rappellent une chose essentielle : l'habitation et l'itinérance ne reposent jamais sur une seule cause. Elles sont le résultat d'un ensemble de conditions qui s'entrecroisent et qui demandent des réponses humaines, collectives et durables. Derrière chaque situation, il y a un parcours différent, une histoire, des ruptures, mais aussi des forces, des tentatives de reconstruction et des besoins bien réels. Comprendre cette complexité, c'est aussi reconnaître que personne n'est complètement à l'abri de vivre une période de grande précarité. Et surtout, c'est se rappeler qu'au-delà des logements, ce sont des milieux de vie humains, sécuritaires et dignes que les communautés cherchent à construire.

# RECONSTRUIRE DES VIES

**Une perte d'emploi, une séparation, des problèmes de consommation et de santé mentale, la pauvreté, l'isolement, quelques rares possessions, des repères fragiles et l'incertitude du lendemain. Pour plusieurs, l'itinérance c'est ça. Mais à La Hutte de Terrebonne, elle peut aussi marquer le début d'un autre parcours : celui du retour à la stabilité.**

*Par Gilles Bordonado*

À La Hutte, l'hébergement ne se limite pas à offrir un toit. Il s'inscrit dans un cheminement structuré, adapté à la diversité des réalités vécues par chaque personne. Fondé pour répondre à un besoin criant dans la MRC Les Moulins, l'organisme s'est donné comme mission d'accueillir, d'accompagner et de soutenir les personnes en situation ou à risque d'itinérance, en misant sur un

accompagnement humain vers l'autonomie. Une vision portée par son directeur général, François Savoie, et incarnée au quotidien par une équipe engagée.

Sur le terrain, à Terrebonne, cette mission se traduit par une capacité d'accueil importante : l'organisme dispose notamment d'une quarantaine de lits en hébergement transitoire, dont



*Dans un des 3 ½ dédié aux jeunes de la DPJ, Sandra Labrie (deuxième à partir de la gauche), cheffe de service externe à La Hutte, pose ici avec une partie de sa précieuse équipe d'intervenants.*

*(Photo : Gilles Bordonado)*



une partie dédiée à l'urgence, en plus de logements supervisés pour les jeunes. Des milliers de repas y sont également servis chaque année, notamment en halte-chaueur, répondant aux besoins de base des personnes les plus vulnérables.

« Toutes les situations ne se ressemblent pas », rappelle Sandra Labrie, cheffe de service externe. Si elle n'a pas vécu l'itinérance, cette jeune maman, qui a cotoyé la précarité, comprend les défis qui touchent les personnes itinérantes devant l'inflation et « le coût des loyers trop chers. »

Pour agir avec le plus de pertinence possible, madame Labrie souligne que La Hutte évalue avec sérieux chaque cas. Elle distingue d'ailleurs l'itinérance situationnelle, dite temporaire, des parcours épisodiques, parfois cycliques, et de l'itinérance chronique, beaucoup plus difficile à stabiliser.

Pour répondre à cette réalité, dit-elle, La Hutte déploie une offre d'hébergement graduée. D'abord, des places d'urgence, où les personnes sont accueillies dans de petits dortoirs, que nous avons pu voir à l'occasion d'une visite guidée menée par Pascal Desrosiers, coordonnateur responsable des partenaires et de la communauté, un intervenant passionnant fera l'objet d'une entrevue dans notre prochaine édition.

« Ce dortoir, c'est souvent la porte d'entrée », explique M. Desrosiers. S'ajoutent aussi des chambres individuelles pour des personnes en transition vers un retour en logement autonome. Regroupées en unités avec cuisine, ces chambres permettent aussi de réapprendre les gestes du quoti-

dien, comme préparer ses repas.

En parallèle, madame Labrie nous fait découvrir des logements supervisés de type 3 ½ pour des jeunes référés par la Direction de la protection de la jeunesse, dotés de cuisine complète. Ici, on prévient au lieu de guérir.

Pour tous ces gens, le parcours se poursuit ensuite vers le marché locatif. Grâce à ce qu'elle appelle « des propriétaires sympathisants », plusieurs personnes accèdent ainsi à un appartement tout en bénéficiant de l'accompagnement des intervenantes. En amont, le Service d'aide à la recherche de logement (SARL) de l'Office municipal d'habitation de Lanaudière Sud agit en prévention, en soutenant les personnes à risque de sans-abrisme. L'objectif ultime de La Hutte et de ses partenaires, c'est que la réinsertion soit la plus totale et d'éviter que certains retombent dans l'itinérance, un phénomène auquel est préparé l'organisme.

Parmi les outils disponibles, elle

## LA HUTTE EN 2024-2025

- **3 584 personnes desservies** dans ses différents services
- **2 623 personnes hébergées** dans ses ressources d'hébergement
- **423 personnes différentes** accueillies dans ses services de halte-chaueur
- **378 personnes** accompagnées en stabilité résidentielle
- **160 membres de l'entourage** des personnes en situation d'itinérance soutenus
- **756 personnes** accompagnées dans un retour ou une entrée sur le marché du travail
- **201 000 repas offerts** dans nos différentes installations
- **2 512 dépannages vestimentaires** fournis à ceux dans le besoin

*Données tirées du rapport annuel de l'organisme*

note notamment le Programme de supplément au loyer (PSL) du Québec qui permet aux bénéficiaires de consacrer environ 25 % de leur revenu à leur logement.

Madame Labrie souligne fièrement qu'au moment de l'entrevue, « 15 des 28 nouvelles places attribuées à La Hutte depuis décembre 2025 ont déjà été comblées ». Un fonds d'urgence vient également prévenir les pertes de logement en cas d'imprévus.

Mais au-delà des programmes, c'est une philosophie qui guide l'intervention. « Tout le monde qui est un caillou peut devenir un diamant, mais on doit y voir maintenant, car ce n'est pas normal que, dans une société riche comme la nôtre des gens vivent dans une telle détresse », affirme Sandra Labrie.

Cette conviction qui se traduit sur le terrain, notamment par le travail des intervenants de rue, qui vont à la rencontre des

personnes là où elles se trouvent, le «out reach» pour tisser des liens et amorcer un accompagnement.

Selon des données internes évoquées par l'organisme, 963 des 3144 personnes ayant retrouvé un logement au Québec dans le cadre de certains programmes seraient passées par La Hutte, qui dessert aussi Joliette et Saint-Jérôme. Cet indicateur dont l'équipe se dit particulièrement fière et qui témoigne de l'impact concret de son action.

Comme quoi, il suffit d'une porte qui s'ouvre... pour que toute une vie reprenne.



**Vous souhaitez aider  
au financement de  
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](http://lahutte.org/bas-pour-un-toit)



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

## Catherine Gentilcore Députée Terrebonne



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

450-964-3553  
[catherine.gentilcore.terr@assnat.qc.ca](mailto:catherine.gentilcore.terr@assnat.qc.ca)  
3455 boul. La Pinière, Terrebonne  
J6X 0A1

**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](mailto:info@groupemeunier.com)  
**[www.groupemeunier.com](http://www.groupemeunier.com)**

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





# DES RESSOURCES CONCRÈTES, QUAND LE BESOIN SE FAIT SENTIR

**Parler d'habitation et d'itinérance, c'est aussi reconnaître qu'il arrive des moments où garder son logement, trouver un endroit où dormir ou simplement savoir vers qui se tourner devient plus difficile. Dans ces périodes-là, l'accès à des ressources humaines, accessibles et sans jugement peut faire toute la différence.**

*Par Mélissa Moffette*

Sur le territoire, plusieurs organismes accompagnent les personnes vivant des difficultés liées au logement, à la santé mentale, à l'itinérance ou à la précarité résidentielle. Certaines ressources offrent de l'hébergement, d'autres du soutien psychosocial, de l'accompagnement ou simplement un lieu pour souffler et reprendre pied.

## **Pour trouver un logement ou éviter une rupture résidentielle**

### **SARL – Service d'aide à la recherche de logement**

Service gratuit destiné aux citoyens de Charlemagne, L'Assomption, Mascouche, Repentigny et Terrebonne vivant des difficultés liées au logement.

Le SARL offre accompagnement, références, soutien dans les démarches et aide à la recherche de logement sur le marché privé.

- ☎ 450 471-9424 poste 224
- ✉ [sarl@omhls.com](mailto:sarl@omhls.com)

**211** – Service d'information et de référencement vers les ressources communautaires et publiques.

- ☎ 211
- 🌐 [211qc.ca](http://211qc.ca)

## **Hébergement, accompagnement et stabilité résidentielle**

**La HUTTE** – La HUTTE contribue à mettre fin à l'itinérance en offrant un continuum de services : hébergement d'urgence, chambres de transition, logements subventionnés, travail de proximité et accompagnement psychosocial à long terme. Son approche intègre aussi des soins spécialisés en santé mentale et en dépendances.

- ☎ 450 471-4664

**Habitat Lanaudière** offre un milieu d'hébergement temporaire pour hommes et femmes vivant avec des enjeux de santé mentale. L'organisme propose un environnement sécuritaire ainsi qu'un accompagnement pour favoriser l'autonomie et le mieux-être.

- ☎ 450 474-4938
- ✉ [info@habitatlanaudiere.com](mailto:info@habitatlanaudiere.com)

**Le Vaisseau d'Or (Des Moulins)** offre un milieu de vie, du soutien en santé mentale, des activités, de l'entraide et de l'hébergement temporaire pour les adultes vivant une période plus difficile.

- ☎ 450 964-2418
- ☎ Hébergement : 450 492-1119
- ✉ [entraide@vaisseaudor.com](mailto:entraide@vaisseaudor.com)

## **Pour les jeunes en situation de vulnérabilité**

Le **Centre Le Diapason** offre de l'hébergement temporaire pour les jeunes de 14 à 18 ans ainsi qu'un accompagnement psychosocial et familial dans un milieu de vie supervisé 24 heures sur 24.

- ☎ 450 477-6201
- ✉ [diapason@centrediapason.com](mailto:diapason@centrediapason.com)

## **Pour les nouveaux arrivants et l'installation résidentielle**

**AMINATE – Accueil multiethnique et intégration des nouveaux arrivants** de la MRC Les Moulins. L'organisme accompagne les personnes immigrantes dans leurs premières démarches d'installation, incluant la recherche de logement, l'intégration et l'accès aux ressources du territoire.

- ☎ 450 492-7989
- ✉ [info@aminate.qc.ca](mailto:info@aminate.qc.ca)

## **Écoute, intervention et travail de proximité**

Le **Café de rue Solidaire** est un milieu ouvert, accueillant et sécuritaire visant à prévenir l'itinérance et le décrochage social chez les jeunes adultes de 18 à 35 ans.

- ☎ 450 964-3104
- ☎ Intervention : 450 806-9545
- ✉ [cafederue@hotmail.com](mailto:cafederue@hotmail.com)

Le **Travail de rue Le TRAJET** offre écoute, accompagnement, prévention et intervention auprès des personnes vivant des situations de vulnérabilité ou de rupture sociale, dans une approche de réduction des méfaits.

- ☎ 438 406-0360
- ✉ [coordoclinique@letrajet.ca](mailto:coordoclinique@letrajet.ca)

## **Un message important à retenir**

Chercher de l'aide n'est jamais un signe d'échec. Derrière chaque démarche se trouve souvent une personne qui tente simplement de retrouver un peu de stabilité, de sécurité ou de répit. Et sur le territoire, plusieurs ressources existent justement pour rappeler qu'aucune personne ne devrait avoir à traverser ces réalités seule.

# TRUCS ET ASTUCES

Par Émilie Bordonado

## QUESTIONS À SE POSER

### SI ON CHERCHE UNE MAISON OU UN LOGEMENT

#### Quel est le coût réel que j'aurais besoin de payer en fonction du budget?

Avant d'acquérir une propriété ou de louer un appartement, établissez un budget en fonction de vos revenus et de vos dépenses. Identifiez vos achats courants tels que le loyer et l'épicerie, et comparez-les à votre salaire net après impôt.

#### Quel est l'état général du bâtiment ?

##### Y a-t-il des vices cachés?

Tout est-il en ordre? Y a-t-il des travaux de toiture, de structure, de plomberie, d'électricité et d'isolation à faire. Si oui, il faut en tenir compte dans le prix de vente et fixer un budget pour les rénovations. Mandater un inspecteur en bâtiment pour faire le tour de la maison peut éviter bien des surprises.

##### L'emplacement est-il optimal?

Est-ce près de mon travail? Y a-t-il du transport collectif tout près ou un stationnement offert si je suis en location et des services à proximité tels que l'école et la garderie pour les enfants, l'épicerie, les pharmacies et autres?

#### Quels sont les équipements ou les inclusions au loyer?

Dans le cas d'une location ou d'un achat, des inclusions peuvent être comprises : des électroménagers et certains services, dont le stationnement, la télé ou Internet dans une location, et des draperies et des meubles lors de l'achat d'une maison ou d'un condo.



## POUR ÉCONOMISER L'ÉLECTRICITÉ COMME PROPRIÉTAIRE ET LOCATAIRE

### Diminuer le chauffage de la maison ou de l'appartement

L'hiver, on baisse le chauffage la nuit et on éteint les lumières si on n'est pas dans la pièce.

### Ne pas charger les appareils électroniques inutilement

Débranchez les appareils électroniques s'ils ne servent pas. On peut utiliser une multiprise avec interrupteur pour couper l'électricité de tous les appareils d'un coup.

### Économiser l'eau chaude

Faire couler l'eau chaude moins longtemps en mettant une alarme pour s'assurer de réduire le temps dans la douche. Opter pour la douche plutôt qu'un bain et sur des pommes de douche permettant d'économiser l'eau.

### Laver à l'eau froide

Laver ses vêtements à l'eau froide et les laisser sécher à l'air libre.

### Garder la chaleur à l'intérieur

Fermer les rideaux en soirée et améliorer le calfeutrage lorsque c'est possible. Changer ses vieilles fenêtres si elles laissent passer l'air. L'été, fermer les rideaux pour réduire la consommation d'air climatisé.

### Cuisiner avec des petits électroménagers

Un four utilise beaucoup plus d'électricité qu'une mijoteuse. En fait, on peut sauver 80 % d'électricité en utilisant plutôt le grille-pain, le micro-ondes ou la friteuse à air.





# QUAND S'IMPLIQUER FAIT DU BIEN

Par Mélissa Moffette



### Brigitte Gagné, Mascouche

Mention à la FADOQ - Cercle d'Or de Mascouche

*« Étant à la retraite depuis peu, je cherchais une façon de me désennuyer et de me rendre utile. J'ai donné mon nom et j'occupe depuis septembre 2025 un poste à l'accueil de la FADOQ - Cercle de Mascouche. Donner au suivant, c'est très important et très gratifiant. »*

### Patrick, Terrebonne

Mention au Comité d'aide aux Plainois

*« À un moment où je traversais une séparation rough, j'ai dû aller au comptoir d'entraide pour m'aider moi et ma petite fille de 4 ans. Une madame super gentille au comité d'aide de La Plaine m'a aidé avec beaucoup de respect. J'ai pu mettre ma honte de côté. »*



### Diane Aubry-Lemire, Mascouche

Mention à Parenfants de Mascouche

*« J'ai 74 ans, au début, je fréquentais Parenfants pour occuper mon temps du moment de la retraite. Je me suis inscrite pour la cuisine et j'ai découvert la gentillesse de tout le personnel, ce qui m'a amenée à vouloir faire du bénévolat auprès des enfants et je le fais depuis bientôt 3 ans. Maintenant, c'est nécessaire à mon équilibre, autant pour aider que pour que l'on m'écoute. Je ne trouverais certainement pas ce bien-être si le communautaire n'existait pas. »*

Photos : courtoisie



**LUC THÉRIAULT**  
**DÉPUTÉ DE MONTCALM**

luc.theriault@parl.gc.ca / 1 800 263-5726

*Présent*  
pour vous!

RÉGIME DE PENSIONS DU CANADA  
PRESTATION FISCALE CANADIENNE POUR ENFANTS  
PRESTATIONS D'ASSURANCE-EMPLOI ET CONGÉS  
PENSION DE LA SÉCURITÉ DE LA VIEillesse  
SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI  
AGENCE DU REVENU DU CANADA (IMPÔTS ET TPS)  
PASSEPORT, RÉFUGIÉS, IMMIGRATION ET CITOYENNETÉ



# CROISSANCE, CŒUR ET LEADERSHIP : LA RECETTE MERCIER

**Rien ne prédestinait Dany Mercier à se joindre à la Popotte roulante Les Moulins, sinon... qu'il est un passionné de cuisine! Fort d'un baccalauréat en développement des affaires, celui qui se cherchait une vocation postule en 2019 l'emploi de directeur général de l'organisme. Un maillage parfait.**

*Par Gilles Bordonado*

## Plongeon dans l'inconnu

D'un naturel direct et transparent, Dany Mercier avoue : « C'est un de mes amis qui m'a transmis l'offre d'emploi publiée dans La Revue. Je travaillais dans le domaine du conseil financier, mais ça ne me plaisait pas beaucoup. J'avais le désir de réaliser des choses et c'est simplement une opportunité que j'ai saisie. Honnêtement, je ne pensais pas que j'allais être ici aussi longtemps, mais j'adore mon travail et je ne me vois pas ailleurs. De plus, 90 % de ce que j'ai appris dans mon baccalauréat me sert ici », de souligner celui qui a été un moment travailleur de rue dans son Abitibi natal.

Le directeur général a donc quitté un emploi rémunérateur pour plonger dans l'inconnu. « C'est certain qu'au début, les conditions salariales n'étaient pas les mêmes, mais il n'y a pas que l'argent dans la vie », de dire le gestionnaire, qui souligne avec fierté que son organisme a connu une croissance exponentielle sous sa gouverne. Des 31 300 repas que la Popotte servait en 2019, elle en a préparé et en a livré plus de 66 000 cette année. « La hausse est de 16,5 % dans la seule dernière année », de confier fièrement Dany, qui note que la pandémie de la COVID a été un accélérateur pour l'organisme, car la situation a poussé la Popotte à rehausser son offre de service.

## Structure et humilité

Pour lui, la qualité première d'un leader est l'humilité : « Je ne suis pas plus important que les autres. Oui, j'ai plus de responsabilités, mais le succès repose sur le travail de tous. C'est un travail d'équipe ». Invité à identifier trois qualités inhérentes à son travail, Dany évoque la capacité de faire preuve d'autodérision et d'écoute, de reconnaître le travail des autres et d'accepter la différence. « Il faut être ouvert aux gens », note-t-il.

De sa formation universitaire et de son expérience de travail passée, il se dit fier d'avoir mis en place une structure organisationnelle et des méthodes mesurables et quantifiables qui permettent au groupe de servir des repas de qualité, tout en assurant la prospérité de l'organisme. Un véritable défi quand on sait les coûts croissants des denrées alimentaires.

Les défis associés à la demande des services de la Popotte l'animent : « Nous avons connu une croissance incroyable, mais, en parallèle, notre expertise s'est améliorée aussi. Nous sommes plus compétents. L'expérience rentre et on en profite » d'expliquer le gestionnaire.



**Dany Mercier pose ici dans le vaste congélateur de la Popotte roulante Les Moulins.**

*(Photo : Gilles Bordonado)*



Misant sur l'intégrité, Dany Mercier croit que le savoir-être prend de plus en plus d'importance dans son organisation et en en société. Il cherche d'ailleurs un équilibre entre cette notion et le savoir-faire. De sa gestion, il la dit ouverte et marquée par un sens de l'humour « qui allège les choses ». L'un de ses secrets pour conserver cette humeur : il ne laisse jamais personne entrer entre ses deux oreilles sans payer le loyer!

### **Le sentiment du devoir accompli**

Passionné par son emploi, c'est avec une fierté non camouflée que le gestionnaire démontre la croissance de son organisme, tableaux Excel à l'appui. On ne peut lui en vouloir de faire preuve de fierté, de son travail, mais aussi de celui de son équipe. « J'ai un emploi valorisant qui me comble. Les sept employés, la cinquantaine de précieux bénévoles de la Popotte et moi sommes utiles et rendons service aux personnes que nous desservons. On aide du monde, du vrai monde. J'ai vraiment le sentiment du devoir accompli et de faire une différence », de conclure le directeur général. Et ça, ça n'a pas de prix...



**« Ne laisse personne entrer entre tes deux oreilles sans payer le loyer. »**

(Photo : Gilles Bordonado)

### **EN RAFALE...**

**Un mot qui décrit le mieux ses lundis matin : le plaisir**

**Un petit rituel qui l'aide à tenir le coup :**

*le café du matin et relaxer avec une pinte au St-Pat*

**Si son rôle de gestionnaire était une météo : un orage ensoleillé.**

*Il y a des moments où ça brasse et c'est paisible à la fois.*

**Une phrase qu'il se dit souvent : On n'a pas de problèmes, que des défis. Tout est une question de perspective.**

**Une chose qui lui ressemble, mais qu'on ne devine pas :**

*Il aime vraiment les gens!*

### **À PROPOS DE LA POPOTTE ROULANTE LES MOULINS**

**Cet organisme contribue au maintien à domicile des aînés de 70 ans et plus par la livraison de repas, sans égard à leur condition sociale ou financière. Pôle de réconfort par la qualité de la nourriture livrée et les contacts humains réalisés.**

# SENSIBILISER ET RASSEMBLER DEPUIS 27 ANS

**Rien ne prédestinait Véronique Michel à œuvrer en prévention des dépendances. Plus jeune, elle envisage des études scientifiques, voire en génie civil. C'est un cours complémentaire en psychologie au Cégep qui provoque le déclic. Sur les conseils d'un conseiller d'orientation, elle se dirige vers la psychoéducation.**

*Par Gilles Bordonado*



## Le choix du communautaire

Diplômée en 1997 de l'Université du Québec à Trois-Rivières, elle amorce sa carrière à Montréal avant de saisir une opportunité à Mascouche, chez Uniatox, un organisme dédié à la prévention des dépendances qui dessert le sud de Lanaudière.

Ce remplacement de congé de maternité, jumelé à son installation dans cette ville avec son conjoint, deviendra le départ d'un engagement de 27 ans.

Alors que plusieurs de ses collègues de cohorte se dirigent vers la DPJ (Direction de la protection de la jeunesse) et le réseau scolaire, Véronique Michel choisit le milieu communautaire. «C'était un choix moins connu ou valorisé, mais ça répondait à mes valeurs. On est proches des gens, on travaille en équipe et on voit l'impact», dit-elle. Au fil des ans, elle s'impose comme une figure importante d'Uniatox. Maintenant coordonnatrice en prévention, elle a évolué et développé ses compétences.

## Au cœur des réalités d'aujourd'hui

Si les dépendances à l'alcool et aux drogues demeurent présentes, une nouvelle réalité a émergé : les écrans. «Depuis la pandémie, les signaux se sont accentués : anxiété, isolement et vulnérabilité. La dépendance aux écrans est similaire à celle aux psychotropes. La base est similaire, mais on a dû se tenir à jour», de confier la coordonnatrice.

Véronique Michel visite des écoles, tient des kiosques d'information et anime des rencontres de sensibili-



sation. Son approche repose sur la prévention, l'écoute et la création d'un lien de confiance. De plus, elle intervient auprès d'individus et de familles, participe aux cuisines communautaires et contribue à la rédaction du rapport d'activités en soutien à la direction générale.

Cette polyvalence est une richesse : « Nous touchons à tout et formons un groupe très complémentaire. Nous connaissons les tâches des autres et nous pouvons nous remplacer si nécessaire. Ça nous garde engagés », précise-t-elle.

Soucieuse d'évoluer, elle a complété un MBA en gestion, une démarche qui témoigne de sa volonté d'adaptation et de son engagement.

### Accueillir avant tout

Au cœur de son approche, il y a l'accueil, un côté « PR », un entregent qu'elle aime bien mettre de l'avant. Se définissant comme « agent liant », cette intervenante rassembleuse favorise les connexions humaines : « Il faut avoir le bon ton, sourire, savoir écouter, laisser les gens se déposer et respecter le rythme de chacun », insiste-t-elle.

Les personnes aux prises avec une dépendance vivent souvent une perte d'estime de soi. Aller chercher de l'aide demande du courage. L'enjeu, pour elle, est de créer un climat suffisamment sécurisant pour permettre cette démarche : « Il faut qu'ils comprennent qu'ils ne

sont pas seuls », ajoute celle qui se dit touchée par les personnes ayant utilisé les services d'Uniatox et qui reviennent témoigner de leurs parcours.

**« J'aime le contact humain. Les gens sont précieux. »**

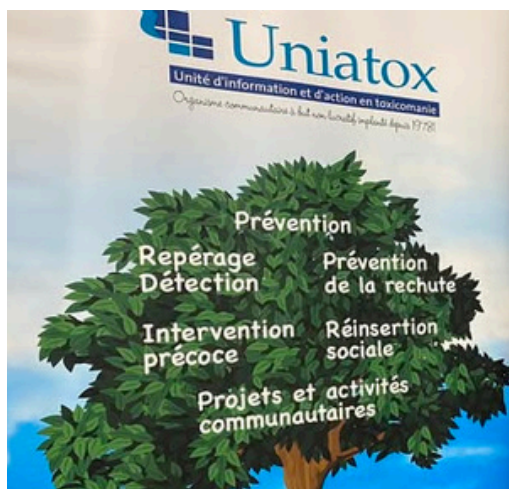
### Influences, compétence et expérience

Sans avoir de modèle unique, Véronique Michel reconnaît l'influence de la directrice générale Manon Massé et de son ex-collègue Isabelle Claude, qui lui ont permis de grandir. Elle évoque aussi des figures publiques comme Jeannette Bertrand et Aline Desjardins, qu'elle admire pour leur contribution à l'avancement des droits des femmes.

Plus tôt encore, des enseignantes du primaire ont marqué son parcours : « Elles m'ont fait confiance et donné des responsabilités m'aidant à croire en moi. »

Son travail lui a permis de s'affirmer, constatant que ses compétences et son expérience portent fruit. Elle demeure positive face à son rôle et à son avenir dans le milieu : « J'aime encore ça. J'aime le contact humain. Les gens sont précieux. »

Véronique Michel pose un regard lucide sur le rôle d'Uniatox. « On est un maillon précieux du filet social », affirme celle qui croit que le rôle de l'organisme est encore trop méconnu et gagne à être reconnu à sa juste valeur. Mais au-delà de cette reconnaissance, c'est la fierté qui domine. Celle de contribuer, jour après jour, à améliorer des vies. Et de le faire avec humanité.



Ici, avec un collègue, Véronique Michel sensibilise les jeunes en milieu scolaire.  
(Photo : courtoisie)

### EN RAFALE...

**Un mot pour définir son travail :** Variété

**Ce qui lui donne de l'énergie au quotidien :** Le sens de ce que je fais

**Une phrase qui l'accompagne :** Fais-le maintenant.

**Une chose qui la fait sourire, même au travail :** Les nouveautés

**La chanson qui la fait sourire :** C'est beau la vie de Jean Ferrat

### À PROPOS D'UNIATOX

Uniatox œuvre à la prévention des dépendances et accompagne les jeunes, les familles et la communauté du sud de Lanaudière par l'éducation, l'intervention et le soutien, afin de favoriser des choix de vie sains.

# UN ENGAGEMENT CONCRET AU SERVICE DES FAMILLES



Photo : courtoisie

**Mère d'un enfant touché par un trouble développemental du langage (TDL), maintenant devenu un adolescent, Élise Bouchard a reçu le diagnostic de son fils alors qu'il avait 5 ans. Elle a obtenu toute l'aide et les ressources dont elle avait besoin de la part de l'organisme TDL Lanaudière. C'est pour cela qu'elle voulait s'impliquer à son conseil d'administration et redonner à son tour.**

Par Émilie Bordonado

## Une présidente engagée

Voyant qu'il y avait une place libre dans le conseil d'administration, madame Bouchard avait le goût et le temps de s'impliquer. En 2017, après avoir participé à l'assemblée générale, elle est élue au C.A. Réélue en 2019, elle accepte le rôle de présidente l'année suivante alors que le poste est vacant. C'était alors un mandat de 2 ans et elle y est toujours, acceptant chaque année de continuer à relever ce défi.

Selon elle, la rigueur est essentielle, notamment parce qu'on doit rendre des comptes pour obtenir du financement. Pour elle, il est primordial que les actions posées aient des retombées concrètes pour les jeunes, leurs parents et les adultes vivant avec un TDL. Elle insiste aussi sur l'importance de faire connaître la cause et de mettre en valeur les activités offertes, ce qui contribue à accroître la visibilité et la reconnaissance de l'organisme dans la communauté.

## Une expérience antérieure utile

Sa première expérience au sein d'un conseil d'administration était à titre de représentante des adultes au sein d'un organisme œuvrant auprès de personnes touchées comme elle par la fibrokystique. N'étant pas familiarisée avec le vocabulaire employé, elle a donc décidé de lire sur la gouvernance des conseils d'administration. Elle y demeurera pendant deux ans. Son expérience personnelle de travail, dans une institution financière, fait en sorte qu'elle est en mesure de comprendre les budgets pour aligner l'organisme vers ses objectifs.

## Les défis à relever

Pour elle, le plus difficile dans son engagement comme administratrice bénévole est de répondre le mieux possible à la demande des membres et de leur réalité dans un contexte budgétaire un peu plus difficile. « Faire des choix peut être compliqué, car on ne dispose pas toujours d'un budget à la hauteur de nos ambitions », de déclarer la présidente du comité d'administration de TDL Lanaudière.

« Sur un conseil d'administration, on a la chance d'être au cœur des décisions. Pour moi, c'est important si on veut assurer la pérennité d'un

organisme communautaire comme le nôtre. On peut faire une réelle différence », de conclure Élise Bouchard.

## EN RAFALE...

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

**Les réunions longues pour ou contre :** pour si elles sont longues, mais productives. Mais contre, si c'est long, que ça se répète et qu'on n'avance pas!

**Les débats et désaccords, nécessaires ou évitables :** il faut qu'il y ait des désaccords et des débats. Nous ne pouvons pas toujours avoir la même opinion, sinon nous ne pourrions pas voir émerger de nouvelles idées.

**Un animal qui vous représente :** un petit lapin, très doux, mais lorsqu'il tient à ses idées, il en fait à sa tête!



**L'engagement d'Élise Bouchard est motivé par son fils qui pose avec elle ici avec Touché, la mascotte des Alouettes de Montréal.**  
(Photo : courtoisie)

## À PROPOS DE TDL LANAUDIÈRE

**TDL Lanaudière est un organisme qui soutient les enfants et les familles touchés par le trouble développemental du langage. Il offre de l'accompagnement, de l'information et des outils pour mieux comprendre et surmonter les défis liés à cette réalité. Par ses actions, il contribue à favoriser l'inclusion, la réussite et l'épanouissement des personnes vivant avec un TDL.**



# MADAME SUCRE À LA CRÈME FAIT BIEN DES HEUREUX!

**Madame Sucre à la crème fait bien des heureux! Qui aurait cru qu'un organisme se dote d'une bénévole rattachée au... sucre à la crème! C'est le cas de la FADOQ de Mascouche qui compte sur les talents de Ghislaine Marion pour satisfaire la dent sucrée de membres de son organisme.**

*Par Gilles Bordonado*

« Madame Sucre à la crème », surnom que tout le monde donne à Ghislaine Marion, prépare ce délice québécois toutes les semaines, une collation qu'elle sert pour agrémenter les cours de danse du jeudi soir et quelques rendez-vous annuels dont la St-Valentin.

Coiffeuse pendant 45 ans, cette « bénévole à sa façon » est active depuis son inscription au Cercle d'or en 2011. Elle aide au téléphone et à la préparation du magazine du groupe, jusqu'à ce qu'elle propose de préparer la collation du jeudi soir. C'est là que la recette secrète de sucre à la crème, « légèrement » enrichi par sa cuisinière, fait une entrée remarquée.

« J'ai toujours travaillé avec le public et j'aime le contact avec les gens. Je voulais me rendre utile. Quand je leur sers mon sucre à la crème, tout le monde est heureux. Ça me fait plaisir et c'est bon pour mon moral », dira celle qui s'est fait plusieurs amis et dit apprendre à leur contact.

Conductrice attirée d'amies participant aux cours de danse, cette femme positive admire les bénévoles qui contribuent au mieux-être des autres, soulignant le travail d'Isabelle Fournier comme présidente, de son prédécesseur Richard Mercier et de la centaine de personnes qui se dévouent à la FADOQ de Mascouche.

La maman de deux enfants et grand-maman de deux petites-filles se plaît à Mascouche où elle réside, avec son mari, dans une maison intergénérationnelle partagée avec leur fils et qui « n'est, insiste-t-elle, qu'à quatre minutes en voiture du Pavillon du Grand Coteau où se tiennent les activités de la FADOQ. »



*« J'ai toujours travaillé avec le public et j'aime le contact avec les gens. Je voulais me rendre utile. »*

Photo : Gilles Bordonado

ITALIEN + VOTRE VIN

## MANGIAMO!

TERREBONNE



450 492-5225 MANGIAMO.CA

### FIER PARTENAIRE

Pour souligner l'engagement citoyen, Mangiamo! Terrebonne est heureux d'offrir au bénévole de cette édition un repas de saison table d'hôte pour deux personnes.

EN RAFALE...

**Un mot qui décrit son engagement bénévole :**  
*le plaisir*

**Ce qui la motive à dire oui :**  
*C'est naturel de servir!*

**Ce qui la ferait hésiter à s'impliquer :**  
*Si c'était obligatoire.*

**Une qualité nécessaire pour faire du bénévolat :**  
*l'empathie*

## AU SERVICE DE L'ESSENTIEL



Photo : Gilles Bordonado

**Bachelière en loisirs, Annie Hevey est arrivée au service de la Ville de Terrebonne en 2002. Après plusieurs années à la Direction du loisir et de la vie communautaire et à la recherche de nouveaux défis, elle accepte un poste de conseillère aux activités communautaires, un choix qui donne tout son sens à son engagement.**

*Par Gilles Bordonado*

Intégrés à un réseau de 157 organisations soutenues par huit conseillers, les groupes qu'Annie Hevey assiste œuvrent en aide alimentaire, en soutien aux familles, aux personnes et aux aînés : « Ils sont au front, toujours à l'affût de la vulnérabilité des gens et de leurs besoins », souligne-t-elle, admirative du travail accompli sur le terrain.

Cette facilitatrice offre un panier de services arrimé à la Politique d'admissibilité des organismes, tout en aidant les organismes à naviguer à travers les règles et les ressources municipales. Elle se distingue par sa capacité à trouver des solutions concrètes, à ouvrir des portes et à créer des opportunités, toujours dans le respect de l'autonomie des organismes qu'elle soutient.

Comme la Ville, elle est touchée par les enjeux liés au logement, à la précarité financière et à l'immigration. Elle insiste sur la complémentarité entre les organismes communautaires et les instances publiques. « Je suis impressionnée par leur résilience, leur créativité et leur esprit de collaboration. Ces organismes font partie de la solution », affirme-t-elle avec conviction, rappelant que la Ville multiplie les efforts pour faire maximiser leur portée.

Son souhait : voir le milieu poursuivre son travail « en misant sur l'intelligence collective ». Pour elle, il faut, « mobiliser la Ville, les groupes communautaires et les partenaires autour d'une compréhension commune des enjeux afin de coconstruire des solutions concrètes et adaptées aux besoins de la population ». Une mission qu'elle soutient avec rigueur, sensibilité et engagement au bénéfice de la communauté.



Un milieu fort, c'est d'abord des gens engagés.  
**Merci à tous ceux et celles qui s'impliquent et font avancer notre communauté.**

**MATHIEU LEMAY**  
DÉPUTÉ DE MASSON  
☎ 450 966-0111  
✉ mathieu.lemay.mass@assnat.qc.ca

**LUCIE LECOURS**  
DÉPUTÉE DES PLAINES  
☎ 450 838-7493  
✉ lucie.lecours.lpla@assnat.qc.ca



# TIGRE GÉANT DE MASCOUCHE COLLABORATEUR - ENTREPRISE

## UNE AIDE QUI A DU MORDANT!

**Depuis son implantation à Mascouche il y a près de 15 ans, le Tigre Géant s'implique dans son milieu en posant des gestes concrets pour soutenir sa communauté.**

*Par Gilles Bordonado*

Entreprise canadienne, Tigre Géant s'engage socialement et chaque succursale est appelée à jouer un rôle actif dans son milieu. À l'échelle nationale, la bannière investit des sommes importantes et développe des partenariats avec des organismes afin de soutenir les familles, la jeunesse et les initiatives locales.

À Mascouche, cet engagement a du mordant, puisque le magasin propriété de Sylvain Lemay depuis un an et demi remet au Relais de Mascouche des denrées en fin de vie qui permettent de nourrir des familles d'ici. S'y ajoutent des produits de mode et des articles saisonniers de fin de saison.

M. Lemay est touché de l'aide que Le Relais, ses employés et ses nombreux bénévoles fournissent aux gens. Il croit que les entreprises devraient toutes s'impliquer : « Si on peut être un exemple à suivre, c'est très bien. C'est satisfaisant d'aider et ça contribue à l'image et la perception que les gens ont de nous. »

« Kevin, l'ancien propriétaire, soutenait Le Relais et c'était important pour moi de continuer de le faire. La situation économique n'est pas facile pour les gens et il y a plusieurs familles qui ont de la misère à joindre les



**Sylvain Lemay est propriétaire du magasin Tigre Géant de Mascouche.**  
(Photo : Gilles Bordonado)

deux bouts. J'ai un sentiment de satisfaction en voyant que nous pouvons aider», de dire celui qui compte plus de 35 ans de métier dans le commerce de détail. Ce dernier soutient le Festival Frissons de Mascouche, événement de la Cellule Créative célébrant l'Halloween. Il commandite le « photo booth » qui permet aux familles de « croquer » en images de beaux moments de plaisir partagé.

Priorisant le service à la clientèle, il souligne que ses employés font preuve de dévouement, d'honnêteté et d'une recherche pour le développement du sentiment d'appartenance, des valeurs qui s'inscrivent bien dans l'implication de son magasin dans sa communauté.

**TIGRE  
GÉANT**



**Tigre Géant de Mascouche offre des produits essentiels de qualité à prix abordables. Il s'implique auprès d'organismes qui renforcent le tissu social et soutient des causes du milieu.**



416, montée Masson  
Mascouche  
450 966-0964

Visitez le site web : [gianttiger.com/fr](http://gianttiger.com/fr)





**ET S'ILS  
PLONGEAIENT**

**AILLEURS QUE DANS LEURS ÉCRANS?**

**INSCRIVEZ-LES AU CAMP DE PLONGEON...  
OFFREZ-LEUR DU VRAI!**





## CAFÉ DE RUE SOLIDAIRE

MILIEU DE VIE NON RESTRICTIF POUR LES 18-35 ANS

**Vous est-il déjà arrivé d'avoir besoin d'un endroit où l'on se sent accueilli, écouté et soutenu sans jugement? Pour plusieurs jeunes adultes vivant des périodes plus fragiles ou des réalités complexes, ces espaces peuvent faire toute la différence. À Terrebonne, le Café de rue Solidaire agit en prévention du décrochage et de l'itinérance tout en favorisant l'insertion sociale, le développement des jeunes adultes et leur pouvoir d'agir sur leur propre vie.**

*Par Émilie Bordonado*

Peu importe leur parcours ou leur réalité, les jeunes adultes qui franchissent les portes du Café de rue Solidaire de Terrebonne y sont accueillis avec respect, écoute et dignité. L'organisme mise sur une approche humaine où l'entraide, la solidarité et l'absence de jugement occupent une place centrale.

Sur place, plusieurs activités permettent aux jeunes de socialiser, de créer et de briser l'isolement. Il est aussi possible d'avoir accès à un téléphone, à un ordinateur ou simplement à un endroit sécuritaire où prendre une pause.

Chaque jour, des collations, des repas et du café sont offerts. Sur inscription, des boîtes alimentaires peuvent également être remises à ceux qui résident à Terrebonne centre et qui ont des besoins de dépannage.



**Amy, intervenante, accueille les jeunes adultes qui ont un petit creux.** (Photo : courtoisie)

Le Café met aussi à disposition une douche, un service de buanderie et différents produits essentiels comme des articles d'hygiène, des couches, des produits pour enfants, des produits menstruels ou encore des condoms distribués gratuitement.

Sous certaines conditions, les jeunes peuvent également y entreposer certains effets personnels. Des intervenants psychosociaux sont présents pour offrir écoute, accompagnement et référencement vers d'autres ressources lorsque nécessaire.

Au-delà des services offerts, le Café de rue Solidaire représente surtout un espace d'accueil où plusieurs jeunes peuvent retrouver un peu de stabilité, de soutien et de répit dans leur quotidien.

### EN BREF

#### MISSION

Offrir un milieu de vie ouvert, non restrictif, accueillant et sécuritaire qui a pour but de prévenir le décrochage social qui peut mener à l'itinérance, en utilisant une approche qui reconnaît la personne dans sa globalité.

#### À QUI S'ADRESSE LE CAFÉ DE RUE?

Jeunes adultes de 18 à 35 ans vivant différentes réalités de vulnérabilité ou ayant besoin de soutien, d'écoute ou de dépannage.

#### COÛTS

Services gratuits. Certaines aides ou activités peuvent nécessiter une inscription préalable.

Depuis  
2004...



654, rue Saint-Pierre  
Terrebonne

☎ 450 964-3104

@ [cafederue@hotmail.com](mailto:cafederue@hotmail.com)

# CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

MAISON DE LA FAMILLE ET CENTRE DE RESSOURCES PÉRINATALES

**Vous est-il déjà arrivé de chercher un endroit où poser vos questions de parent sans jugement? Un lieu où prendre une pause, échanger avec d'autres familles, laisser les enfants explorer et simplement vous sentir accueilli? Pour plusieurs parents, ces espaces humains font toute la différence dans les différentes étapes de la vie familiale.**

*Par Émilie Bordonado*

Le Carrefour Familial des Moulins est un acteur clé pour les familles de la MRC Les Moulins, offrant une grande diversité d'activités, de services et de ressources pour accompagner les parents et leurs enfants à chaque étape de leur parcours.

Le Carrefour propose notamment des cours prénataux, des activités de découverte et de stimulation pour les tout-petits, des ateliers parents-bébé, des mini-bouffes, des activités de stimulation du langage ainsi que plusieurs ateliers destinés aux jeunes et aux parents, comme les programmes Gardiens avertis, Prêts à rester seuls, des cafés-causeries, des formations en RCR et bien plus.

L'organisme offre également une joujouthèque, une halte-garderie pour les enfants de 18 mois à 5 ans, un service de relevailles (répit à domicile) ainsi qu'un groupe de soutien en deuil périnatal nommé Poussière d'étoiles. À travers ses différents services, le Carrefour souhaite avant tout soutenir les familles dans les nombreuses transitions et adaptations qu'elles peuvent vivre au quotidien.



**Le Carrefour familial des Moulins souhaite offrir un véritable milieu de vie aux familles du territoire.** (Photo : Geneviève Thiffault)

« Depuis notre déménagement en janvier 2026, nous développons notre milieu de vie. Nous avons maintenant des espaces où vous pouvez prendre un café pendant que bébé joue, échanger avec d'autres parents, laisser les enfants explorer à leur rythme, poser vos questions sans jugement, prendre une pause, respirer et créer des liens », explique Suzy Lampron, directrice générale de l'organisme.

Au-delà des activités et des services offerts, le Carrefour familial des Moulins mise sur l'importance de briser l'isolement et de créer un véritable sentiment d'appartenance pour les familles.

Le Carrefour familial des Moulins, c'est bien plus qu'un organisme : c'est une véritable maison de la famille, un lieu chaleureux où chacun peut se sentir accueilli, soutenu et accompagné.

## EN BREF

### MISSION

Doté de deux volets (Maison de la famille et Centre de ressources périnatales), le Carrefour Familial des Moulins a pour mission d'accompagner et d'outiller les futurs parents et les familles en leur offrant des activités, des services et des ressources afin de les soutenir dans les différentes transitions et adaptations vécues à chacune des étapes de leur vie.

### À QUI S'ADRESSE LE CARREFOUR FAMILIAL?

À toutes les familles de Mascouche et Terrebonne.

### COÛTS

Les frais varient selon l'activité. Certaines sont gratuites, d'autres payantes. Le montant exigé ne doit pas être un frein à votre inscription, contactez-les si c'est le cas.

**Depuis 1979...**



**342, rue Léveillé  
Terrebonne**

**☎ 450 492-1257**

**@ [info@cfdm.ca](mailto:info@cfdm.ca)**



# ESCADRON 757 OPTIMISTE MASCOUCHE

## CADETS DE L'AIR

**Vous est-il déjà arrivé de chercher une activité où les jeunes peuvent à la fois bouger, se dépasser, développer leur confiance et créer des liens? Pour plusieurs adolescents, trouver un milieu stimulant où ils peuvent apprendre autrement peut faire une réelle différence dans leur parcours.**

*Par Émilie Bordonado*

L'Escadron 757 Optimiste de Mascouche est un programme des cadets de l'air qui s'adresse aux jeunes de 12 à 18 ans souhaitant évoluer dans un environnement fort dynamique, très structurant et enrichissant.

L'Escadron offre une grande variété d'activités axées sur le leadership, le travail d'équipe et le dépassement de soi. Les jeunes peuvent y développer différentes compétences à travers des activités sportives, des exercices de survie, de la marche militaire, du pilotage virtuel et plusieurs expériences éducatives stimulantes. Le programme met également de l'avant des valeurs comme le respect, l'autonomie, la discipline, l'engagement et l'esprit d'équipe.

Les activités se déroulent les samedis à l'école du Coteau de Mascouche et les inscriptions sont acceptées tout au long de l'année, permettant aux jeunes de joindre le programme en tout temps.

## ESCADRON 757 MASCOUCHE



### SPORT - AVIATION - LEADERSHIP

**Sport, aviation, leadership et esprit d'équipe sont au cœur des activités proposées aux cadets.** (Photo : Facebook)

En plus des rencontres hebdomadaires, les cadets ont l'occasion de participer à différentes sorties éducatives, à des événements spéciaux et à diverses activités qui favorisent la confiance en soi, le sens des responsabilités et le développement personnel.

Gratuit, le programme des cadets propose une approche à la fois structurée, enrichissante et stimulante pour les jeunes. Grâce au soutien des Forces armées canadiennes et à l'implication de la communauté, les participants peuvent vivre une expérience formatrice dans un environnement motivant et encadré.

L'Escadron 757 Optimiste de Mascouche offre avant tout un milieu où les jeunes peuvent apprendre, se faire des amis, relever de nouveaux défis et vivre des expériences marquantes qui les accompagneront longtemps.

### EN BREF

#### MISSION

Favoriser l'épanouissement des jeunes en développant leur leadership, leur sens des responsabilités, leur autonomie et leur confiance en eux à travers une offre d'activités physiques, éducatives et formatrices.

#### À QUI S'ADRESSE LES CADETS?

Jeunes de 12 à 18 ans souhaitant participer à des activités variées comme le sport, le plein air, la survie, le leadership et les exercices liés au programme des cadets de l'air.

#### COÛTS

Le programme est majoritairement gratuit. L'uniforme est prêté sans frais. Certaines activités spéciales ou sorties peuvent nécessiter du financement.

**Depuis  
1976...**



**2121, rue de l'Alizé  
Mascouche**

**☎ 450 474-6144**

**@ [757aviation@cadets.gc.ca](mailto:757aviation@cadets.gc.ca)**

# FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

## MILIEU DYNAMIQUE POUR LES 50 ANS ET PLUS

**Et si les loisirs étaient aussi une façon de briser l'isolement, de créer des liens et de continuer à s'épanouir pleinement? Pour plusieurs personnes de 50 ans et plus, avoir accès à un milieu dynamique et accueillant peut faire une réelle différence sur le bien-être, la qualité de vie et le sentiment d'appartenance à la communauté.**

*Par Mélissa Moffette*

La FADOQ - Cercle d'Or de Mascouche offre justement un espace rassembleur où les aînés peuvent demeurer actifs, développer de nouvelles passions et participer à une foule d'activités dans un environnement chaleureux et convivial. Affiliée au réseau national FADOQ, le plus important regroupement de personnes de 50 ans et plus au Québec, elle contribue à promouvoir un mode de vie actif tout en favorisant l'entraide, la solidarité et la participation sociale des aînés.

L'organisme propose une impressionnante variété d'activités sociales, culturelles, sportives et récréatives adaptées aux intérêts de ses membres. Marche, pétanque, billard, pickleball, quilles, hockey, bridge, canasta, crible, scrabble, chant, dessin, peinture, tricot, qi gong et plusieurs autres activités rythment la programmation tout au long de l'année.

Au-delà des loisirs, le Cercle d'Or favorise aussi les rencontres, les



**L'épluchette de maïs annuelle est toujours un grand succès.** (Photo : Georges Perreault)

échanges et l'implication sociale. Plusieurs membres y trouvent l'occasion de tisser des amitiés, de demeurer engagés dans leur communauté et de conserver une vie sociale active.

Le dynamisme de l'organisme repose également sur l'engagement de nombreux bénévoles qui contribuent activement au bon fonctionnement des activités et de la vie associative. Accueil, organisation d'événements, transport, soutien aux activités et communications : leur implication joue un rôle essentiel dans ce milieu de vie animé par et pour les membres. La majorité des activités et le bureau d'accueil de la FADOQ - Cercle d'Or de Mascouche sont situés au Pavillon du Grand Coteau.

À travers ses 801 clubs répartis partout au Québec, le réseau FADOQ continue de jouer un rôle important dans la lutte contre l'isolement et dans la valorisation de l'apport des

personnes aînées à la société. En plus des activités offertes, les membres ont accès à plusieurs rabais et privilèges favorisant une vie active et engagée.

### EN BREF

#### MISSION

Faire partie de la vie des personnes de 50 ans et plus en défendant leurs droits, en valorisant leur apport à la société et en les accompagnant avec une offre de services et d'activités adaptés.

#### À QUI S'ADRESSE LE CERCLE D'OR?

Citoyens de Mascouche  
50 ans et plus

#### COÛTS

Adhésion FADOQ : 30 \$ pour un an ou 55 \$ pour deux ans.

Certaines activités peuvent nécessiter des frais supplémentaires.

**Depuis  
2010...**



**Pavillon du Grand Coteau  
2510, boul. de Mascouche  
Mascouche**

**438 406-2379**

**@ [cercledorm@gmail.com](mailto:cercledorm@gmail.com)**



# LA MAISON ADHÉMAR-DION

## CENTRE DE SOINS PALLIATIFS

**Comment accompagne-t-on une personne dans les derniers moments de sa vie? À la Maison Adhémar-Dion, située à Terrebonne, en bordure de la Rivière-des-Prairies, cette mission profondément humaine se traduit par des soins palliatifs empreints de douceur, de dignité et de bienveillance, offerts à des adultes dont l'espérance de vie est estimée à moins de trois mois.**

*Par Émilie Bordonado*

La Maison Adhémar-Dion est née d'une importante campagne de financement régionale et d'une mobilisation citoyenne amorcée en 2006 et chapeautée par la Fondation Santé Sud de Lanaudière. Constituée en organisme à but non lucratif en 2008, d'abord sous le nom de Maison de soins palliatifs du Sud de Lanaudière, elle a ouvert ses portes en 2010 et peut accueillir 12 résidents.

Dans un environnement empreint d'empathie et de respect, la Maison offre gratuitement plusieurs soins et services essentiels, notamment l'hébergement, l'alimentation, les soins médicaux et infirmiers, le soutien psychosocial, les soins d'hygiène et esthétiques, la massothérapie, l'ostéopathie ainsi que l'accompagnement spirituel.

Lorsque la médecine ne peut plus guérir, les soins palliatifs visent avant tout à améliorer la qualité de vie, à soulager la douleur et à offrir un accompagnement physique, psychologique, social et spirituel aux résidents ainsi qu'à leurs proches.

Le code d'éthique de la Maison rappelle l'importance de considérer chaque personne comme un être unique, avec ses besoins, ses valeurs et son histoire. Une équipe de professionnels et de bénévoles veille ainsi à offrir un accompagnement humain et sécuritaire dans toutes les étapes de la maladie et du deuil.

Comme organisme à but non lucratif, la Maison Adhémar-Dion peut poursuivre sa mission grâce à l'implication précieuse de bénévoles, partenaires et donateurs. Chaque année, près de 1,8 million de dollars doivent être amassés afin de maintenir la gratuité des services offerts.

Au-delà des soins, la Maison Adhémar-Dion représente surtout un lieu de réconfort, d'écoute et de présence où chaque personne peut terminer sa vie entourée de compassion et d'humanité.

### EN BREF

#### MISSION

Offrir des soins palliatifs et de fin de vie dans un environnement chaleureux, humain et bienveillant afin de permettre aux personnes de terminer leur vie dans la dignité.

#### À QUI S'ADRESSE LA MAISON?

Personnes adultes en fin de vie ayant reçu un pronostic de moins de trois mois ainsi que leurs proches.

#### COÛTS

L'hébergement et les soins offerts aux résidents sont gratuits. Les dons et activités de financement soutiennent la mission de l'organisme.

*Le nom Adhémar-Dion, adopté en 2009, rend hommage aux valeurs humaines et à l'engagement de la famille Dion dans la région.*



*La magnifique équipe de la Maison Adhémar-Dion. (Photo : Claude Leclerc)*

**Depuis 2008...**



**4500, chemin Saint-Charles  
Terrebonne**

**450 932-0870**

**@ [info@maisonadhemardion.com](mailto:info@maisonadhemardion.com)**

# LE VAISSEAU D'OR (DES MOULINS)

## RESSOURCE ALTERNATIVE EN SANTÉ MENTALE

**Vous traversez une période plus difficile ou connaissez quelqu'un qui aurait besoin de soutien? Le Vaisseau d'Or des Moulins offre un milieu de vie accueillant et sans jugement aux adultes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale.**

*Par Émilie Bordonado*

Une dépression, une séparation, une perte d'emploi, une hospitalisation... Ce sont toutes des situations qui peuvent nous faire sentir comme si notre vie était un tourbillon, comme s'il n'y avait plus de lumière au bout du tunnel.

Le Vaisseau d'Or propose une vision différente, où les gens peuvent rencontrer de nouvelles personnes, participer à des activités, prendre un café, discuter, s'impliquer et retrouver du plaisir au quotidien dans un environnement inclusif et respectueux.

L'organisme offre notamment de l'entraide, de l'accompagnement à la demande, des ateliers, des activités, de la formation personnelle, de la gestion autonome de la médication ainsi qu'un service d'hébergement temporaire selon les besoins et les situations vécues.

En participant à la vie de la ressource, les membres peuvent développer un réseau d'entraide, reprendre confiance en eux, décou-



*L'équipe du Vaisseau d'Or lors d'une sortie aux pommes en 2025. (Photo : courtoisie)*

vrir leurs forces, se sentir utiles et créer de nouveaux souvenirs positifs. L'accompagnement repose sur le principe de reprise de pouvoir individuel et collectif, dans le respect des valeurs, des différences et du rythme de chacun.

Le Vaisseau d'Or des Moulins représente avant tout un milieu de vie privilégié, vivant et sécuritaire où les personnes peuvent avancer à leur façon, entourées d'écoute, de respect et d'humanité.

### **EN BREF**

#### **MISSION**

Offrir aux personnes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé

mentale un milieu de vie accueillant et un accompagnement humain favorisant l'entraide, l'autonomie, l'implication et le mieux-être.

### **À QUI S'ADRESSE LE VAISSEAU D'OR?**

Personnes adultes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale.

### **COÛTS**

Carte de membre gratuite pour un mois, puis 15 \$ pour un an. Les activités varient entre la gratuité et environ 10 \$.

*Depuis 1988...*



**486, rue Gagnon  
Terrebonne**

**450 964-2418**

**@intervention@vaisseaudor.com**





Photo : courtoisie

**Vous êtes passionné de musique, amateur d'arts du cirque ou curieux de découvrir le patrimoine local? Dans la MRC Les Moulins, la SODAM contribue à faire rayonner la culture sous toutes ses formes tout en créant des expériences accessibles et rassembleuses pour la communauté.**

*Par Émilie Bordonado*

En plus de réaliser plusieurs spectacles musicaux sur le territoire, la SODAM organise le Festival Grande Tribu et agit comme coorganisatrice de la Fête nationale du Québec à Mascouche. L'organisme est également impliqué dans les marchés publics moulinois, les fêtes des récoltes ainsi que dans différents projets liés à l'histoire et au patrimoine local.

À travers ses différents volets, la SODAM souhaite enrichir la vie culturelle de la région tout en valorisant les talents et les richesses du territoire. Ses activités rejoignent des clientèles de tous âges dans une approche accessible et rassembleuse, permettant à la population de vivre des expériences culturelles diversifiées dans la région.

L'organisme développe aussi plusieurs initiatives en cirque social grâce à Cirkana, son école de cirque située à Mascouche. Ces projets utilisent les arts du cirque comme outil d'intervention auprès des jeunes, des aînés ou des personnes vivant des situations de vulnérabilité. À travers des ateliers adaptés, les participants développent leur confiance, leur persévérance, leur créativité et leur sentiment d'appartenance.

Pour la SODAM, la culture devient aussi un levier d'inclusion, de participation citoyenne et d'engagement dans la communauté.

Du patrimoine aux arts du cirque en passant par la musique et le tourisme gourmand, la SODAM contribue à créer une culture vivante, accessible et profondément ancrée dans la communauté moulinoise.

## EN BREF

### MISSION

Enrichir la MRC Les Moulins en promouvant la musique, le cirque, le tourisme gourmand et le patrimoine local à travers des événements, des activités et des collaborations qui valorisent les talents et les richesses régionales.

### À QUI S'ADRESSE LA SODAM?

Les activités de la SODAM s'adressent à différentes clientèles de tous âges, principalement aux résidents de la MRC Les Moulins souhaitant vivre des expériences culturelles en région.

### COÛTS

Plusieurs activités sont gratuites, notamment le Festival Grande Tribu, les marchés publics, la Fête nationale et la Fête des récoltes. Certains projets et activités spécialisées comportent des frais d'inscription.

*Depuis 2000...*



**2906, chemin Ste-Marie  
Mascouche**

**☎ 450 417-1277**

**@ [info@sodam.qc.ca](mailto:info@sodam.qc.ca)**

PRATIQUE INSPIRANTE

## LA PAIR-AIDANCE : L'EXPÉRIENCE VÉCUE AU SERVICE DES AUTRES

**De plus en plus présente dans les milieux communautaires, de la santé et des services sociaux, la pair aideance repose sur une approche profondément humaine : utiliser son propre vécu pour accompagner, soutenir et redonner espoir à d'autres personnes vivant des réalités similaires. Une pratique qui transforme l'expérience personnelle en levier d'entraide et de rétablissement.**

*Par Mélissa Moffette*

Développée progressivement dans différents milieux d'intervention au Québec, la pair aideance occupe aujourd'hui une place grandissante auprès des organismes et des équipes de travail. Que ce soit en santé mentale, en dépendance, en itinérance ou auprès des proches aidants, cette approche permet d'offrir un accompagnement complémentaire fondé sur l'écoute, la compréhension et le lien humain.

Le principe est simple : une personne ayant traversé certaines épreuves ou réalités utilise son expérience pour soutenir d'autres personnes vivant des défis semblables. Cette relation repose moins sur l'expertise professionnelle que sur la capacité de comprendre l'autre sans jugement.

La force de la pair aideance réside justement dans l'importance de cette reconnaissance mutuelle. Le vécu partagé permet souvent de briser l'isolement, de créer un climat de confiance et de faire naître un sentiment d'espoir chez les personnes accompagnées.



### Une approche complémentaire

La pair aideance ne remplace pas les équipes professionnelles : elle vient enrichir les pratiques existantes en apportant un regard ancré dans l'expérience vécue.

De plus en plus de milieux reconnaissent aujourd'hui la valeur du savoir expérientiel et l'importance de créer des espaces d'accompagnement plus accessibles, égalitaires et centrés sur le rétablissement des personnes. Au Québec, plusieurs pairs aidants reçoivent également une formation spécialisée afin de développer des outils d'intervention adaptés à leur rôle.

Au-delà du soutien offert, cette approche rappelle surtout qu'un parcours de vie peut aussi devenir une force pour aider les autres à avancer.

### Des liens qui font une différence

Dans un contexte où les besoins humains grandissent, la pair aideance représente une pratique inspirante qui mise sur la solidarité, l'écoute et la force du lien humain.

Parce qu'au fond, certaines personnes deviennent parfois les mieux placées pour tendre la main... simplement parce qu'elles comprennent réellement ce que l'autre traverse.

**Pour en connaître  
davantage sur la  
pratique, visitez  
Pair-Aidance Québec.  
[pairaidance.quebec](http://pairaidance.quebec)**



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



# OUTIL POUR AGIR ENSEMBLE

## CANVA : UNE RÉVOLUTION POUR LES COMMUNICATIONS

# Canva



**Créer une affiche, préparer une publication Facebook, monter une présentation professionnelle ou concevoir un rapport annuel demandait autrefois des logiciels spécialisés et de solides connaissances en graphisme. Aujourd'hui, Canva a complètement transformé cette réalité en rendant la création visuelle beaucoup plus accessible, intuitive et collaborative.**

*Par Mélissa Moffette*



## CANVA.COM

### Qu'est-ce que Canva?

Canva est une plateforme de création graphique en ligne utilisée partout dans le monde, autant par les organismes communautaires, les écoles, les municipalités et les entreprises que par les citoyens et citoyennes qui souhaitent créer du contenu visuel facilement.

Accessible à partir d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone mobile, Canva permet de réaliser une impressionnante variété d'outils de communication : affiches, dépliants, logos, présentations, publications pour les réseaux sociaux, vidéos, invitations, cartes, rapports annuels, outils promotionnels et bien plus encore.

L'un de ses grands avantages est sa simplicité. Même sans expérience en graphisme, il est possible de créer rapidement des visuels professionnels grâce aux milliers de modèles déjà conçus et faciles à personnaliser.

Il s'agit d'un outil accessible qui transforme la façon de créer, collaborer et communiquer.

### Un outil pensé pour tous les niveaux

Canva offre une version gratuite déjà très complète, ainsi qu'une version payante donnant accès à encore plus d'options, d'images, de fonctionnalités et d'outils avancés. Pour les personnes moins à l'aise avec les communications visuelles, la plateforme agit un peu comme une boîte à outils clé en main. Les modèles proposés servent de point de départ et permettent de gagner énormément de temps.

Mais Canva ne s'adresse pas uniquement aux débutants. Même les personnes ayant de l'expérience en graphisme y trouvent un outil puissant pour accélérer leur travail, collaborer en équipe et produire du contenu rapidement.

Parmi les fonctions les plus appréciées, on retrouve notamment le travail collaboratif en temps réel, les banques d'images libres de droits, la création de courtes vidéos, les outils de retouche photo, l'animation de contenu et les nouvelles fonctions intégrant l'intelligence artificielle.

### Bien plus qu'un outil de design

Au fil des années, Canva est devenu un véritable centre de création numérique. Il permet autant de planifier des visuels pour les réseaux sociaux que de préparer des documents professionnels ou du matériel imprimé.

La plateforme offre également des tutoriels, des formations et de nombreuses ressources pour accompagner les utilisateurs dans leur apprentissage. Une option d'impression est même disponible pour plusieurs produits.

Que ce soit pour promouvoir un événement, valoriser un projet, dynamiser ses réseaux sociaux ou moderniser ses outils de communication, Canva s'impose aujourd'hui comme une ressource accessible et particulièrement utile à découvrir.

**Fait intéressant :**  
*toute la conception graphique du magazine NOUS est réalisée sur Canva!*

# Les déchets les mieux traités au monde



**Gestion intelligente  
des déchets**



COMPLEXE ENVIRO  
CONNEXIONS



# FORMATION

## TRANSFORMER UNE FORMATION : QUELQUES IDÉES CLÉS

**Former des adultes à ses particularités. Et lorsqu'on les ignore, on peut vite se retrouver avec une formation où tout le monde décroche... ou pire, une formation dont personne ne se sert. Vous voyez le genre : cette formation vraiment intéressante à laquelle vous avez participé récemment... mais dont il ne reste pas grand-chose?**

**COLLABORATION SPÉCIALE CRFL**  
*Par Eveline Laurin, responsable de la formation*

Alors, qu'est-ce qui fait la différence? Malcolm Knowles<sup>1</sup>. Ce programme a identifié plusieurs éléments clés. En voici deux qui peuvent transformer une formation, autant pour la personne formatrice que pour les personnes qui y participent.

### **Le besoin de savoir**

En tant que personnes participantes à une formation, nous avons besoin de savoir pourquoi il est nécessaire d'apprendre quelque chose avant même de commencer. *À quoi servira ce que je vais apprendre? Comment je vais l'utiliser?*

Ainsi, il est essentiel que les personnes apprenantes soient au fait des objectifs de la formation. En cas de

formation obligatoire, il sera d'autant plus pertinent de discuter avec vos collègues de la façon dont ces apprentissages sont réellement utilisés dans votre contexte de travail.

### **L'expérience de l'adulte**

L'expérience est riche et constitue une source d'expertise. Lorsque des adultes apprennent, ils relient spontanément les nouveaux contenus à ce qu'ils ont vécu, en opposition ou en similitude. Nous apprenons souvent en faisant des liens : « c'est comme telle situation » ou « c'est le contraire de ce que j'ai déjà fait. »

C'est pourquoi les formations devraient davantage miser sur des méthodes d'apprentissage expérientielles : discussions de groupe, simulations, résolution de problèmes concrets, mises en situation, etc. Une formation magistrale de type conférence, même donnée par une personne ayant un talent oratoire exceptionnel, peut être extrêmement intéressante... sans pour autant mener à un véritable apprentissage. (Vous vous souvenez? Cette formation vraiment intéressante suivie récemment, dont vous avez tout oublié...)

Il existe plusieurs autres différences entre la pédagogie — l'art et la science d'enseigner aux enfants — et l'andragogie — l'art et la science de

l'éducation des adultes — qui méritent d'être prises en compte pour rendre une formation riche et utile.

Mais déjà, à partir de ces deux éléments, qu'est-ce que vous pourriez faire différemment lors de votre prochaine formation, que vous soyez la personne formatrice ou participante, pour contribuer à ce qu'elle soit plus utile?

Si vous souhaitez adapter l'une de vos formations aux principes de l'andragogie, le service de soutien andragogique du CRFL peut vous accompagner.

1. Knowles, M. (1973/1990). *L'apprenant adulte. Vers un nouvel art de la formation* (F. Paban, trad.) (p. 63-77). Paris, France : Les Éditions d'Organisation.



*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 lanauois.*

**Le CRFL,  
complice de  
votre formation.**

Découvrez nos formations



# LE PROGRAMME ITMAV : TROUVER LE JUSTE MILIEU

**Qu'est-ce que le juste milieu? Aristote fut le premier à expliquer qu'il s'agit d'un « équilibre entre deux extrêmes », et non pas une position située au milieu de deux. En d'autres mots, c'est une position intermédiaire optimale, entre le «trop» et le «pas assez».**

COLLABORATION SPÉCIALE CAB DES MOULINS

Par Francine Bernier, responsable des communications

Dans notre monde moderne, avec une population vieillissante, l'expression prend un sens nouveau, combinant justesse, équité et milieu, comme dans un milieu de vie juste. Sachant le nombre croissant d'âinés vulnérables, il devient crucial de les aider à trouver non seulement le juste milieu avec des solutions adaptées à leurs besoins; mais aussi le milieu juste qui favorisera leur mieux-être.

C'est ni plus ni moins la raison d'être du programme des initiatives de travail de milieu auprès des âinés en situation de vulnérabilité (ITMAV), mis sur pied par le Secrétariat des âinés<sup>1</sup>. Ce programme permet aux intervenant.e.s de milieu de repérer et d'accompagner des personnes de 50 ans et plus en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation afin de les diriger vers les ressources adéquates dans leur communauté.

Cela peut sembler facile à dire, mais dans les faits, l'intervenant.e de milieu joue un rôle clé dans l'autonomisation et la qualité de vie d'une personne vulnérable. La nature même de son

travail exige empathie, écoute et respect, sans oublier la capacité d'établir un lien de confiance, tous essentiels à la réussite de la démarche - n'est pas intervenant.e qui veut!

Au Centre d'action bénévole des Moulins, c'est Madone Bouchard qui relève ce défi au quotidien, dans le cadre du programme ITMAV. Elle agit comme une « passerelle », facilitant le cheminement d'une personne en difficulté vers les ressources ou services pertinents dans sa communauté. Chaque situation étant différente, parfois même unique, elle doit s'adapter aux particularités des milieux tout en respectant la volonté de chaque personne.

Pour identifier la meilleure solution à une situation problématique, Madone doit d'abord bien cerner les difficultés et les besoins de l'individu. Il peut s'agir d'un problème d'isolement social, d'anxiété, de maltraitance, d'épuisement (en particulier pour des proches aidants), de précarité, d'intimidation, etc. Madone ne bouscule



rien ni personne : « Je me permets d'entrer tout doucement dans leur univers et je prends le temps de créer un lien de confiance en tenant compte de leur désir de proximité. » Cela résume très bien l'approche humaine de ce programme qui nous permet d'améliorer la qualité de vie de nombreux Lanaudois.

*1. Mieux comprendre le rôle du travailleur de milieu dans le cadre du programme des initiatives de travail de milieu auprès des âinés en situation de vulnérabilité (ITMAV), Gouvernement du Québec, 2018*

**Vous avez un cœur en or ? Votre place est ici**



Donnez le meilleur de vous-mêmes en offrant l'un de nos services bénévoles à une personne âinée qui en a besoin : accompagnement transport, appels et visites d'amitié ou sorties occasionnelles.

Pour tous les détails, appelez-nous : 450-964-9898



**Centre d'action bénévole des Moulins**  
Le meilleur de nous-mêmes



# MINUTE BIEN-ÊTRE

## CHEZ TOI, UN REFUGE POUR TON ESPRIT

**Est-ce que ton chez-toi est un simple lieu où tu vis? Ou bien un espace vivant, qui influence ton bien-être autant que tu le façannes? Chaque objet, chaque lumière, chaque parfum, chaque son raconte quelque chose et agit, en douceur, sur ton équilibre intérieur. Sans toujours t'en rendre compte, ton environnement peut apaiser ton esprit ou, au contraire, l'alourdir. Et si prendre soin de ton espace, c'était déjà une façon de prendre soin de toi?**

COLLABORATION SPÉCIALE HABITAT LANAUDIÈRE  
Par Estelle Dionne, directrice générale

*« Être bien chez soi, ce n'est ni sa taille, ni sa valeur mais ce que tu y ressens : la sécurité, le confort, le contrôle sur ton espace et le sentiment de fierté qu'il reflète ton identité. »*

Regarde autour de toi avec honnêteté : qu'est-ce que ton intérieur dit de toi en ce moment? Reflète-t-il tes besoins, ton énergie, tes émotions, tes rêves? Le désordre visuel peut vite devenir un désordre intérieur, alors que créer de l'espace, trier, laisser partir ce qui n'a plus sa place peut t'apporter une réelle clarté mentale. Ce ne sont pas que des gestes pratiques, mais des choix qui soutiennent un équilibre plus apaisé, plus stable. Chaque petit ajustement devient une nouvelle respiration, apportant apaisement et sentiment de contentement.

Et si ton chez-toi devenait un véritable refuge, ton havre de bonheur, cet espace qui t'accueille, te protège et évolue avec toi, au rythme de tes saisons intérieures? À travers de petits rituels, tu nourris naturellement un sentiment de sécurité et de bien-être : savourer un thé sur ton balcon, t'installer dans un coin lecture apaisant, profiter d'une lumière douce, écouter une musique que tu aimes ou simplement t'offrir un moment de pause consciente.

Habiter ton espace, c'est t'autoriser à être pleinement toi, à te déposer, à te retrouver, à te ressourcer. Et peut-être que, dans ces gestes simples du quotidien, se cache une vérité essentielle : tu mérites un lieu qui soutient ton bien-être, autant que tu mérites de le ressentir en toi!





### ET SI PRENDRE SOIN DU COMMUNAUTAIRE, C'ÉTAIT AUSSI PRENDRE SOIN DE NOS COMMUNAUTÉS?

Depuis plusieurs mois, le mouvement Communautaire à boutte fait réagir un peu partout au Québec. Derrière ce message fort se trouvent des organismes, des équipes et des travailleuses et travailleurs qui souhaitent attirer l'attention sur une réalité bien présente : celle d'un milieu profondément engagé, mais aussi fortement sollicité.

Par Mélissa Moffette

Chaque jour, le milieu communautaire accompagne des milliers de personnes à travers des réalités humaines parfois lourdes et complexes. Qu'il soit question d'aide alimentaire, de santé mentale, de soutien aux familles, d'itinérance, de proche aidance ou de persévérance scolaire, les organismes jouent un rôle essentiel dans nos communautés.

Mais derrière cette présence constante se trouvent aussi des équipes qui doivent composer avec une hausse importante des besoins, des ressources limitées et une pression grandissante sur le terrain. Dans plusieurs milieux, l'essoufflement se fait sentir.

Cette réflexion ne vise pas à pointer du doigt ni à simplifier des enjeux qui demeurent vastes. Elle invite plutôt à reconnaître l'importance du rôle joué par le communautaire dans notre tissu social et à réfléchir collectivement à la façon dont nous soutenons ces espaces humains essentiels.

Car lorsqu'un organisme fragilise, ce sont souvent des lieux d'écoute, d'accueil, de soutien et d'appartenance qui deviennent plus vulnérables pour toute une communauté.

Derrière les organismes communautaires, il y a aussi une immense richesse humaine : des travailleuses, des travailleurs, des bénévoles et des gestionnaires qui choisissent chaque jour de continuer à croire au pouvoir du lien, de l'entraide et de la solidarité.

Et si cette réflexion nous amenait simplement à nous demander collectivement comment préserver cette force essentielle pour l'avenir de nos communautés?

**Le Buffet Accès Emploi**  
est une entreprise d'insertion  
socioprofessionnelle et  
d'économie sociale.

**SERVICE TRAITEUR**  
**bae**  
BUFFET ACCÈS EMPLOI

Brunch, buffet chaud, buffet froid, cocktail, boîtes à lunch,  
plats préparés surgelés, repas familiaux...

Un traiteur à l'écoute, créatif et engagé!

À votre service depuis 25 ans,  
avec cœur et savoir faire pour vos  
événements sur mesure

450 439-3465      buffet@bae.qc.ca      bae.qc.ca

355, route 335, Saint-Lin-Laurentides J5M 2C1  
Avec la participation financière de: Québec



## DÉVELOPPEMENT ET PROMOTION TOURISTIQUE DU SOUTIEN POUR FAIRE RAYONNER LES MOULINS

**La MRC Les Moulins a récemment annoncé l'octroi de 66 400 \$ en subventions à huit projets touristiques, culturels et communautaires du territoire dans le cadre du Fonds de développement touristique Terrebonne | Mascouche (FDT-TM). Cette aide financière permettra à plusieurs organisations d'ici de poursuivre le développement d'activités rassembleuses qui contribuent au dynamisme et au rayonnement de la région.**

*Par Mélissa Moffette*

Parmi les initiatives soutenues figurent notamment le Festival international d'amuseurs publics CHAPÖ, le Festival Frissons, le Festival des arts de Mascouche, le Festival Octenbulle, le Marché de Noël de Terrebonne ainsi que différents projets liés aux arts, au patrimoine et à l'animation du territoire.

Plusieurs de ces événements reposent sur l'implication d'organismes, de bénévoles et de partenaires du milieu qui participent activement à la vitalité culturelle et communautaire de Les Moulins.

Au-delà du tourisme, ces projets permettent aussi de créer des espaces de rencontres, de participation citoyenne et de découvertes accessibles à la population. La MRC souligne d'ailleurs que cette enveloppe bonifiée vise à soutenir des initiatives porteuses qui enrichissent la qualité de vie sur le territoire tout en favorisant le développement local et le sentiment d'appartenance à la communauté.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec Corinne Gendron, à la MRC Les Moulins.

## SALON DES RESSOURCES LES MOULINS DÉBUT DES INSCRIPTIONS POUR LES EXPOSANTS

**Le Salon des ressources Les Moulins lance officiellement son appel aux exposants en vue de sa prochaine édition qui se tiendra le 3 octobre prochain au Centre Expo Terrebonne, un nouveau lieu offrant encore plus de possibilités pour les organisations participantes et les visiteurs. Organismes communautaires, entreprises d'économie sociale et certains services destinés à la population sont invités à réserver leur place dès maintenant.**

*Par Mélissa Moffette*

Au fil des années, le Salon est devenu un rendez-vous important pour faire découvrir les ressources et services offerts sur le territoire. L'événement favorise les rencontres, le maillage et la visibilité des organisations auprès de la population moulinoise. Il s'agit d'un espace accessible et rassembleur permettant aux citoyens de découvrir la richesse du milieu communautaire et des services présents dans la région.

Plusieurs choix de kiosques sont offerts afin de s'adapter aux réalités et aux besoins des organisations ainsi qu'à ce qu'ils souhaitent présenter. Le guide de l'exposant est aussi disponible dès maintenant.

Visitez la page Facebook Salon des ressources - MRC Les Moulins pour tous les détails.

ÉDITION AUTOMNE 2026

# SALON DES ressources

MRC Les Moulins



**SAMEDI**  
**3 OCTOBRE**  
**2026**  
de 10 h à 16 h

**LIEU :**  
**Centre Expo Terrebonne**  
2475, boul. des Entreprises  
Terrebonne

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

**VEZ-NOUS VISITER SEUL(E), EN FAMILLE, ENTRE AMIS OU EN GROUPE!**

**SUIVEZ-NOUS POUR EN CONNAÎTRE D'AVANTAGE :**



# CÉRÉMONIE CIVIQUE D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

## BIENVENUE CHEZ VOUS

**Plus de 150 personnes étaient réunies au Pavillon du Grand Coteau à Mascouche dans le cadre de la cérémonie civique d'accueil des nouveaux arrivants organisée par la MRC Les Moulins, en collaboration avec AMINATE ainsi que les villes de Mascouche et Terrebonne. Cette soirée a permis de souhaiter officiellement la bienvenue à 102 nouvelles personnes et familles récemment établies sur le territoire moulinois.**

*Par Mélissa Moffette*

L'événement visait à souligner l'importance de l'inclusion et de la diversité dans la communauté moulinoise. Les participants ont notamment pu assister à un défilé virtuel représentant les 78 nationalités



**102 nouvelles personnes et familles officiellement accueillies dans Les Moulins.**

*(Photo : MRC Les Moulins)*

présentes sur le territoire, à la projection de témoignages de jeunes issus de l'immigration ainsi qu'à une prestation de danse traditionnelle kabyle offerte par la troupe Tafsut.

La soirée s'inscrit dans le plan d'action triennal 2025-2028 de la MRC

Les Moulins en matière d'immigration et d'intégration, réalisé en collaboration avec le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration. Au cours de la dernière année, AMINATE a accompagné plus de 865 personnes immigrantes à Mascouche et Terrebonne.

## MARCHÉS PUBLICS 2026

### DE LA FRAÎCHEUR LOCALE



*Photo : SODAM*

**Les étals colorés, les produits frais et les rencontres gourmandes seront de retour cet été alors que le Marché public moulinois entamera une nouvelle saison dans Les Moulins. Dès le début juillet, la population pourra retrouver producteurs, artisans et transformateurs locaux chaque fin de semaine à Mascouche et à Terrebonne dans une ambiance conviviale et accessible à tous.**

*Par Mélissa Moffette*

Présenté par la SODAM et la MRC Les Moulins en collaboration avec les villes de Mascouche et de Terrebonne, le Marché public moulinois se déroulera les samedis dans le Vieux-Terrebonne et les dimanches sur le site de l'hôtel de ville de Mascouche jusqu'à la mi-septembre. Plus de 30 exposants y proposeront des produits locaux, frais et de saison, allant des fruits et légumes aux produits transformés, en passant par différentes créations artisanales du territoire.

Au-delà des découvertes gourmandes, les marchés publics sont aussi des lieux de rencontre et de proximité qui contribuent à dynamiser la vie locale tout en encourageant l'achat local et les entreprises d'ici. Au fil des années, ces rendez-vous estivaux sont devenus de véritables espaces rassembleurs où citoyens, familles et visiteurs prennent le temps de se retrouver, d'échanger et de découvrir la richesse du territoire moulinois.



# GALA VISION 2026 DE LA CCIM

## LES CANDIDATURES SONT OUVERTES

**Les mises en candidature sont maintenant ouvertes pour la 12<sup>e</sup> édition du Gala Vision de la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins, qui se déroulera le 19 novembre prochain au Club de golf Le Mirage sous le thème de la magie. Cette soirée annuelle met en lumière les entreprises, les leaders et les organisations qui contribuent activement au dynamisme et au rayonnement de la région.**

*Par Mélissa Moffette*

Parmi les catégories à l'honneur cette année, le milieu communautaire et l'économie sociale occupent une place importante grâce à la catégorie « OBNL et entreprise d'économie sociale ». Une belle occasion pour les organismes du territoire de faire reconnaître leur impact, leurs projets et leur contribution au développement humain, social et économique de Les Moulins.

Le Gala Vision souligne également l'engagement, l'innovation, le leadership et les initiatives porteuses qui transforment le territoire au quotidien. Que ce soit par la mobilisation citoyenne, le développement de services, la création de partenariats ou la mise en place de projets rassembleurs, plusieurs organisations communautaires jouent un rôle essentiel dans la vitalité de la région.

Les organismes intéressés ont jusqu'au 30 juin 2026 pour déposer leur candidature. Les formulaires, critères d'admissibilité et documents de référence sont disponibles sur le site de la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins. Une occasion de mettre en valeur le travail accompli par les équipes, les bénévoles et les acteurs engagés du milieu.



Photo : Facebook CCIM

**POUR LES DÉTAILS :**



VISITEZ LE SITE DE LA CCIM



## COÛT DU PANIER D'ÉPICERIE

### UNE NOUVELLE AIDE POUR FAIRE FACE À LA HAUSSE

**Alors que plusieurs familles peinent encore à absorber la hausse du coût de la vie, le gouvernement fédéral a récemment annoncé une nouvelle bonification de l'aide destinée aux ménages à revenu faible et modeste afin de mieux soutenir les dépenses liées à l'épicerie et aux besoins essentiels.**

*Par Mélissa Moffette*

À compter de juillet 2026, le crédit pour la TPS/TVH sera remplacé par la nouvelle « Allocation canadienne pour l'épicerie et les besoins essentiels ». Cette mesure prévoit une augmentation des versements trimestriels de 25 % pour les cinq prochaines années, en plus d'un

versement supplémentaire unique qui sera remis dès le mois de juin aux personnes admissibles.

Selon les informations annoncées, une famille de quatre personnes pourrait recevoir jusqu'à 1 890 \$ en 2026 grâce à cette bonification, tandis qu'une personne seule pourrait obtenir un soutien jusqu'à 950 \$. Le gouvernement affirme vouloir offrir un soutien concret aux personnes les plus touchées par l'augmentation du prix des aliments et des produits essentiels.

Aucune demande ne sera nécessaire pour la majorité des citoyens admissibles. Les versements seront calculés automatiquement à partir des déclarations de revenus déjà produites auprès de l'Agence du revenu du Canada.

Même avec certaines mesures d'aide, plusieurs ménages vivent encore des fins de mois difficiles. Les banques alimentaires demeurent présentes pour offrir du soutien aux personnes dans le besoin.

**TROUVEZ  
VOTRE  
ORGANISME :**



**MASCOUCHE**

*Le Relais de Mascouche*

**TERREBONNE**

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

# BABILLARD SOCIAL

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

Par Mélissa Moffette

## MARCHE SP 2026

LANAUDIÈRE



SP CANADA LANAUDIÈRE

24 mai 2026 à 8 h 45

Parc de l'Île-Lebel

116 000 \$ amassés l'an dernier

INSCRIPTIONS EN LIGNE

Info : 450 417-3562



## ATELIER JARDINAGE POUR TOUTE LA FAMILLE



PARENFANTS DE MASCOUCHE

Collaboration avec Croquarium

Tous les lundis de 10 h à 11 h 30 du  
mois d'avril à août

INSCRIPTIONS

[activites@parenfants.com](mailto:activites@parenfants.com)



## FÊTE DES PÈRES ET DES MÈRES



L'ACCORDERIE LES MOULINS

31 mai de 11 h 30 à 17 h

Centre Angora à Terrebonne

GRATUIT

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

514 791-8695

## LOTÉRIE 50/50



MAISON ADHÉMAR-DION

Prochain tirage 1er juin

JOUEZ, GAGNEZ, SOUTENEZ!

Achat en ligne

[lamaisonadhemardion.ca](http://lamaisonadhemardion.ca)



## FRIGOS SYMPATHIQUES

Réseau de  
réfrigérateurs  
libre-service



PLUSIEURS FRIGOS EN SERVICES :

COOP LE CHEZ-NOUS

ÉGLISE LA CITÉ

PARENFANTS DE MASCOUCHE

VILLE DE MASCOUCHE - CHALET DU PARC

ET PLUS ENCORE...

PRENEZ  
DONNEZ



## FORMATION SUR LA PRÉPRODUCTION DE JEUX VIDÉO



CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI

DES MOULINS

À partir du 18 juin

Jeu de 9 h à 12 h

6 semaines

INSCRIPTION SITE WEB ou

450 492-0088



## DOCUMENTAIRE

Cobayes : les  
écrans



LA COOP LE CHEZ-NOUS

vous invite à visionner cette

expérience ludique

2025 - 52 minutes - en ligne

Télé-Québec



## INSCRIPTION EN COURS



LA PETITE ÉCOLE

DU VIEUX-TERREBONNE

Programme d'éducation

préscolaire 3 - 5 ans

40 \$ par jour (admissible au crédit d'impôt

pour frais de garde)

INFORMATION SITE WEB ou

450 492-1101



## SERVICE DE PRÊT DE LIVRES



RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS

LES MOULINS

Livres sur le développement personnel

et la proche aide disponibles

GRATUIT

INFORMATION SITE WEB ou

450 326-7372

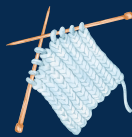


**Vous êtes un organisme et désirez soumettre un  
élément au babillard pour la prochaine édition :**





## BIENVENUE AUX TRICOTEUSES



**GROUPE CITOYENS POUR LE  
PLAISIR ET LE DON DE SOI**  
Mardis matin - 9 h à midi  
COOP Le Chez-Nous

**INFORMATION :**  
Nicole 514 402-5969

## VENTE DE LUMINAIRES



**RELAI POUR LA VIE DE LA RIVE-NORD**  
Rendez hommage à un proche touché  
par le cancer.  
5 \$ en prévente / 10\$ en ligne ou le soir

Disponible chez Mangiamo  
Terrebonne ou auprès d'une  
équipe participante



## 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](http://lahutte.org/bas-pour-un-toit)



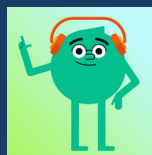
## LAINES RECHERCHÉES



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

**INFORMATION :**  
Nicole 514 402-5969

## AU COEUR DU TROUBLE DÉVELOPPEMENTAL DU LANGAGE



**TDL LANAUDIÈRE EN  
COLLABORATION AVEC ALLÔPROF**  
Dossier + balados  
GRATUIT

**EN LIGNE**



## JOUJOUTHÈQUE : PLUS DE 1700 JEUX À VOTRE DISPOSITION



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

\* Adhésion annuel de 10 \$



# ET LE CONTENU NUMÉRIQUE, COMMENT ÇA MARCHE?

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

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

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



# DÉCOUVRIR LES MOULINS

## DES ACTIVITÉS ABORDABLES POUR PROFITER DU RETOUR DU BEAU TEMPS



**Avec l'arrivée du printemps, plusieurs activités culturelles... et sportives s'offrent à vous dans Les Moulins. C'est le moment idéal pour en découvrir de nouvelles. Que ce soit seul, avec des amis ou en famille, c'est l'occasion rêvée de profiter du beau temps.**

*Par Émilie Bordonado*

### Le 15<sup>e</sup> Symposium de l'AAAVT

Les 13 au 14 juin 2026, découvrez les œuvres de plus de 70 artistes locaux et régionaux lors du 15<sup>e</sup> Symposium de l'Association des artistes en arts visuels de Terrebonne. C'est gratuit et ça se tient dans l'Île-des-Moulins.

### Le Festival POP ton été

Série de spectacles d'humour et de chanson organisée par la Ville de Terrebonne qui se déroule du 4 juin au 22 août dans différents parcs de quartier de la ville. C'est gratuit. [www.terrebonne.ca/pop-ton-ete](http://www.terrebonne.ca/pop-ton-ete)

### Île-des-Moulins à Terrebonne

L'accès à ce grand parc et site historique est gratuit. Deux expositions permanentes sont ouvertes au public tous les week-ends de midi à 18 h : Terrebonne à Fort Chipewyan au Bureau seigneurial et L'histoire avec un grand... T à la Maison Bélisle. Prix : 5 \$/adultes, 3 \$/abonnés Flex et gratuit/17 ans et moins.

### Parc du Grand-Coteau à Mascouche

Le parc du Grand-Coteau à Mascouche est aussi un incontournable de la région pour profiter gratuitement du retour du beau temps. Avec ses sentiers, son étang et ses grands espaces verts, il offre un décor idéal pour aller manger une glace et décrocher en nature, en plein cœur de la ville.

### Germain Bergeron à l'honneur

L'exposition permanente Germain Bergeron et la quête de liberté tient l'affiche à la Maison Eugène Labelle de Patrimoine et Histoire Terrebonne, sise au 148 rue Saint-André, Terrebonne. Avant le 17 juin, on découvre l'œuvre du plus grand sculpteur de Terrebonne tous les samedis et dimanches de 13 h à 16 h.

### ET POUR LES SPORTIFS...

#### À vos vélos

Avec le retour du beau temps, il est aussi possible de profiter sans frais de la Vélo Route Les Moulins et des superbes sentiers du parc du Grand-Coteau et du parc métropolitain Domaine-Seigneurial à Mascouche et de la Trans-Terrebonne pour marcher ou faire du vélo. On compte 154 km de pistes cyclables sur notre territoire.

#### Défi Physio-Extra

Le 16 mai se déroule une nouvelle édition du Défi Physio Extra au site enchanteur de la Trans-Terrebonne. Il y a cinq distances à l'enjeu : 2 km, 5 km, 10 km, 21 km, 10 km bike&run, en plus du Défi Entreprise de 5 km et de la course d'un kilomètre pour les enfants de 11 ans et moins. Tous les profits sont remis à l'OSBL, Triathlon Rive-Nord. [www.defiphysioextra.ca](http://www.defiphysioextra.ca)

 **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](mailto:nous@le-chez-nous.org)**





**Télévision Régionale  
des Moulins**

POUR VOIR ET ÊTRE VU!



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



**LE BULLETIN  
AVEC NAÏLA HOUDE**

Actualités lanauchoises  
Entrevues, chroniques et reportages

En direct :

Mardi et jeudi midi

En rediffusion :

Mardi et jeudi 17 h et 22 h

Mercredi et vendredi 6 h



**VU D'ICI  
AVEC GILLES BORDONADO**

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

Première diffusion :

Jeudi 18 h

Rediffusion :

Jeudi 22 h 30, vendredi 18 h, samedi 8 h 30  
et 18 h et dimanche 9 h et 22 h 30



**FIBRE E  
AVEC PIERRE BERTHIAUME**

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

Diffusion : Lundi 11 h 30

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

*J'♥ mes dimanches matins*

**EN DIRECT**



**TVRM.CA**

**Dimanche, 9h30 am**



Notre programmation en continu



A photograph of a woman and a young girl hugging in a park. The woman is on the right, wearing a green t-shirt and large hoop earrings, with her hair in a bun. The girl is on the left, wearing a blue t-shirt and a necklace, also with her hair in a bun. They are both smiling and looking at each other. A large green diagonal shape is overlaid on the image, partially covering the text.

# Retrouver l'équilibre

Fonds d'entraide Desjardins

Des conseils budgétaires et un appui personnalisé pour aider nos membres qui éprouvent des difficultés financières.

[desjardins.com/entraide](https://desjardins.com/entraide)

 **Desjardins**