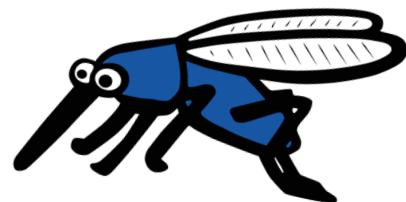


# JOURNAL LE MARINGOUIN



Numéro 11 | DÉCEMBRE 2024



Le temps de la générosité

**COMSEP**  
Solidaires  
contre la pauvreté

# DANS CE NUMÉRO

3 MOT DE SYLVIE TARDIF

4-5 FORMATION ADAPTÉE PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI  
Ce que FAPE m'a apporté

6-7 ALPHABÉTISATION  
Atelier de conscientisation  
Francisation

8 PUBLICITÉS  
Friperie  
René Villemure et Richard Dober

Encart FAMILLES  
Souvenirs de Noël  
Journée pédagogique  
Journée de l'alphabétisation familiale



## RÉDACTION

Membres de COMSEP

## MISE EN PAGE

Marie-Claude Camirand

## RÉVISION ET CORRECTION

Sylvie Tardif, Marie-Claude Camirand

## RÉALISATION ET PUBLICATION-

COMSEP

## DÉPÔT LÉGAL

Bibliothèque et archives nationales du Québec—2023

LE JOURNAL LE MARINGOUIN EST RÉALISÉ ET PRODUIT AVEC LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES DE COMSEP DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHÉ D'ÉDUCATION POPULAIRE SOUTENUE PAR UNE ÉQUIPE D'ANIMATION ET DE BÉNÉVOLES.

LE JOURNAL EST IMPRIMÉ TROIS FOIS PAR ANNÉE ET EST REMIS À TOUS LES MEMBRES DE COMSEP.

**COMSEP**  
Solidaires  
contre la pauvreté

# MOT DE SYLVIE TARDIF



Bonjour tout le monde!

Nous voilà déjà à la moitié de l'année. Les jours passent vite.

Plusieurs de nos projets sont en cours. Nous préparons le spectacle du mois de mars; les groupes de chorale, percussions, danse et théâtre en sont déjà en pleine répétition.

Nous avons organisé encore cette année une distribution de paniers de Noël dans les familles. Le nombre de classes dans les écoles qui accumulent les cadeaux et de la nourriture a encore augmenté. Nous remercions chaleureusement les équipes de chaque école, les donateurs et tous nos bénévoles qui rendent possible cette belle activité!

Pour notre fête de Noël, nous pouvons compter sur une belle équipe de bénévoles de COMSEP, mais aussi sur les entreprises Danoco et Multi-Best Énergies.

Sans toutes ces personnes, nous n'aurions pu vous gâter autant. Grâce à elles, cadeaux, nourriture, jouets, etc. ont pu être distribués en aussi grand nombre. Nous les remercions sincèrement.

Par ailleurs, à l'occasion du temps des Fêtes, COMSEP sera fermé du 23 décembre 2024 au 12 janvier 2025 inclusivement. Il y aura

une équipe de garde pour les urgences du 6 au 10 janvier, mais ce sera uniquement pour les urgences! Ensuite, nos activités reprendront le 13 janvier.

Au nom du conseil d'administration, de l'équipe de travail et en mon nom personnel, je vous souhaite un beau temps des Fêtes! Amusez-vous bien et on se voit en janvier!

Sylvie Tardif

Coordonnatrice générale, COMSEP



## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025

Gérald Mongrain, Diane Barrette, Michèle Auger, Sylvie Tardif, Denis Grenier,  
Vicky Gélinas, Christell Tanguay, Cynthia Pinard, Diana Mosquera, Manon Claveau, Marie-Ève Dufresne  
Véronique Dumulong, Claudia Brodeur, Jonathan de Carufel, Line Chiasson

## CE QUE FAPE M'A APPORTÉ

---

### Tommy

J'ai d'abord repris confiance en moi et en mes compétences. Là, je travaille sur la gestion de mes émotions, même si j'ai encore du mal avec ça. Le projet et les ateliers me donnent des outils. Je travaille à rester en action plutôt que de tomber en réaction.

De mon côté, j'avais quand même de l'expérience dans plusieurs domaines, donc j'ai déjà une base dans tout, mais je vais quand même chercher un peu plus dans tout et on parle de plein de sujets. J'ai développé plusieurs compétences. Hier, j'ai approfondi mes connaissances sur les pourcentages. J'apprends à gérer mes émotions. Je m'en sers encore dans la vie de tous les jours.

J'aimerais trouver un job où je travaillerais 4 jours par semaine et investir ce que je mets de côté jusqu'à générer plus de revenus que mon salaire. Je voudrais faire de plus en plus de gains à chaque investissement pour avoir la liberté de voyager et faire du rap autant que je le veux.



### Ryan



Le projet m'a beaucoup aidé dans mon parcours de recherche d'emploi. J'ai appris des choses pertinentes pour passer de bonnes entrevues.

COMSEP m'a appris à maîtriser un vocabulaire adéquat et beaucoup de techniques pour entrer sur le marché du travail. Cette formation m'a aidé à communiquer avec les gens autour de moi. Je n'ai pas de difficulté avec le travail d'équipe. J'aime l'entraide et le support du travail d'équipe car ça me permet de découvrir de nouvelles choses.

J'aimerais accomplir cette formation en terminant avec un emploi et être stable pour changer mon mode de vie.

### Pascal

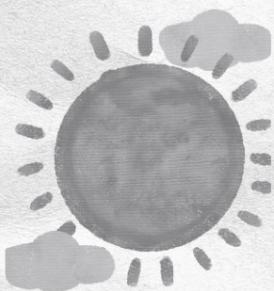
Le projet m'a redonné la motivation de retourner sur le marché du travail, un certain regain d'estime et de confiance en moi. J'essaie de plus m'impliquer et de recommencer à socialiser avec les autres.

J'aurais aimé retourner aux études, sinon retourner en emploi pour commencer et trouver un temps plein. J'aimerais avoir un emploi où je pourrais faire carrière si possible en rapport avec mes études si je peux y retourner.





## CE QUE FAPE M'A APPORTÉ



### Myriam

J'ai beaucoup plus confiance en moi, je trouve que je suis plus persévérante et vraiment moins anxieuse. Je pense que si on veut vraiment, on peut y arriver.

J'ai débloqué ma communication, je suis plus sociable. J'aime bien le travail d'équipe et je me suis améliorée en cuisine.

J'aimerais vraiment retourner aux études et devenir technicienne en éducation spécialisée.

### Diane

J'ai pu avoir un nouveau CV et découvrir des individus différents et plus jeunes. J'ai appris l'importance du travail de groupe. Je suis sortie de l'isolement et j'ai créé des liens de confiance avec les personnes et le groupe. J'ai repris confiance en moi et mes capacités, mais je suis encore sensible aux départs des membres du groupe.

J'ai appris à m'adapter à diverses situations. J'ai pu confirmer mes qualités (ouverture d'esprit, créativité, implication) et mes craintes et limites (entrevue). J'ai aimé la rencontre avec Jacques et sa « thérapie intellectuelle ». J'ai un peu développé mes compétences en informatique, mais c'est plus difficile. Enfin, j'ai surtout appris à voir mon CV plus positivement, mes diverses expériences peuvent être vues comme un plus.

J'ai retrouvé confiance en moi grâce aux observations, compliments, encouragements et valorisations reçus de l'équipe d'animation ainsi que de mes collègues de formation.

J'aimerais trouver une place où je serais bien, heureuse et la garder longtemps longtemps. Je souhaiterais vivre en communauté près d'une forêt et peut-être écrire, retrouver des passions.

PS : Merci d'exister ! Bravo pour les ateliers et les activités diversifiées.



# ALPHABÉTISATION

## ATELIERS DE CONSCIENTISATION

Lors des ateliers de conscientisation, il a été question des **12 jours d'action contre les violences faites aux femmes** et voici ce que les participants et participantes désiraient exprimer :

La violence, c'est tolérance zéro. Il faut être vigilant. La prévention et la sensibilisation sont essentielles si on veut briser les tabous et les mythes.

Il faut abolir la violence, dénoncer l'inacceptable, la vengeance n'est pas une solution, et l'accueil des organismes est très important. La sécurité et la justice sont des droits pour tous et toutes.



# ALPHABÉTISATION

## FRANCISATION

### Blanca Mejia

Je m'appelle Blanca Mejia. Ma langue maternelle est l'espagnol. Je suis colombienne et canadienne. J'habite à Trois-Rivières. Ça fait un mois et demi que je suis à COMSEP pour étudier le français. COMSEP est un organisme qui aide les immigrants à se surpasser pour apprendre le français. Merci beaucoup à toutes les personnes de l'organisme qui nous offrent leur aide. Mon premier hiver a été en 2008. Je suis sortie dans la rue et je me suis perdue. Je n'avais pas de manteau d'hiver, car je pensais qu'il faisait chaud vu qu'il faisait soleil. Pas longtemps après être sortie, il s'est mis à neiger beaucoup et il faisait très froid. J'ai fini par trouver mon chemin après trois heures à marcher à l'extérieur sans manteau. Je n'oublierai jamais le jour de ma première neige. Feliz Año

### Asha

Je m'appelle Asha et j'ai 34 ans. Je suis canadienne. J'habite Trois-Rivières depuis 2001. Ça fait un mois que je suis à COMSEP. Je parle Lingala. Je suis une participante à COMSEP en francisation et stagiaire en cuisine. Joyeux Noël et bonne année!

### Ildéphonse Rwasamanga

Pays d'origine : Burundi—à COMSEP depuis 2 mois - À Trois-Rivières depuis septembre 2024. J'aime l'accueil des gens de Trois-Rivières. Ce n'est pas la première fois que je viens au Canada. J'ai fréquenté l'université de Montréal dans un atelier international sur la planification énergétique en 1998, et l'Université Laval dans un atelier sur l'élaboration du cadre stratégique de lutte contre la pauvreté en 2002. Noweli Nziza Niumwaka. Mwiza wa 2025 utubere. Umwaka w'amagara meza. Mimigisha myinshi.

### Médiatrice Chiza

Pays d'origine : Burundi— à COMSEP depuis 1 mois— À Trois-Rivières depuis décembre 2022. J'aime l'accueil des gens de Trois-Rivières. Ndabifurije Noweli Nziza. Umwaka mushasha muhire wa 2025, uzotubere. Umwaka w'imigisha. Umwaka wa'mahoro. Umwaka w'amagara meza. Umwakawamata mubuhi. Umwaka witerambere. Umwaka wimihezogiro iva kimn yaremye yuru misi.



# PUBLICITÉS

**Souliers à 50%**

**Sacs de vêtements à 8\$\***  
\* Exclus : manteaux, bijoux, souliers

**PROMOTIONS DE JANVIER**

**À PARTIR DU 13 JANVIER**  
749, boul. du St-Maurice  
Ouvert du lundi au vendredi, de 9h30 à 15h45

**Friperie**  
COMSEP  
Comptoir vestimentaire



**BLOC Québécois**

**RENÉ VILLEMURE**  
Député de Trois-Rivières

819-371-5901  
www.renevillemure3r.quebec  
1634, rue Notre-Dame Centre,  
Trois-Rivières, Qc G9A 6E5

**trois-rivières**

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