



Friperie COMSEP
COMPTOIR VESTIMENTAIRE

VENEZ CÉLÉBRER L'ARRIVÉE DU
PRINTEMPS À NOS DEUX FRIPERIES

CHÈQUES-CADEAUX

Procurez-vous dès maintenant nos *nouveaux*
chèques-cadeaux par tranche de 10\$ à la
réception de COMSEP!

1060, rue Saint-François-Xavier
Trois-Rivières

**FRIPERIE
LE COMPTOIR**

749
boul. du Saint-Maurice
Trois-Rivières

*lundi au vendredi
9h30 à 15h45*

**FRIPERIE
LA BOUTIQUE**

1060
rue Saint-François-Xavier
Trois-Rivières
local 125

*mardi au vendredi
11h30 à 14h30*

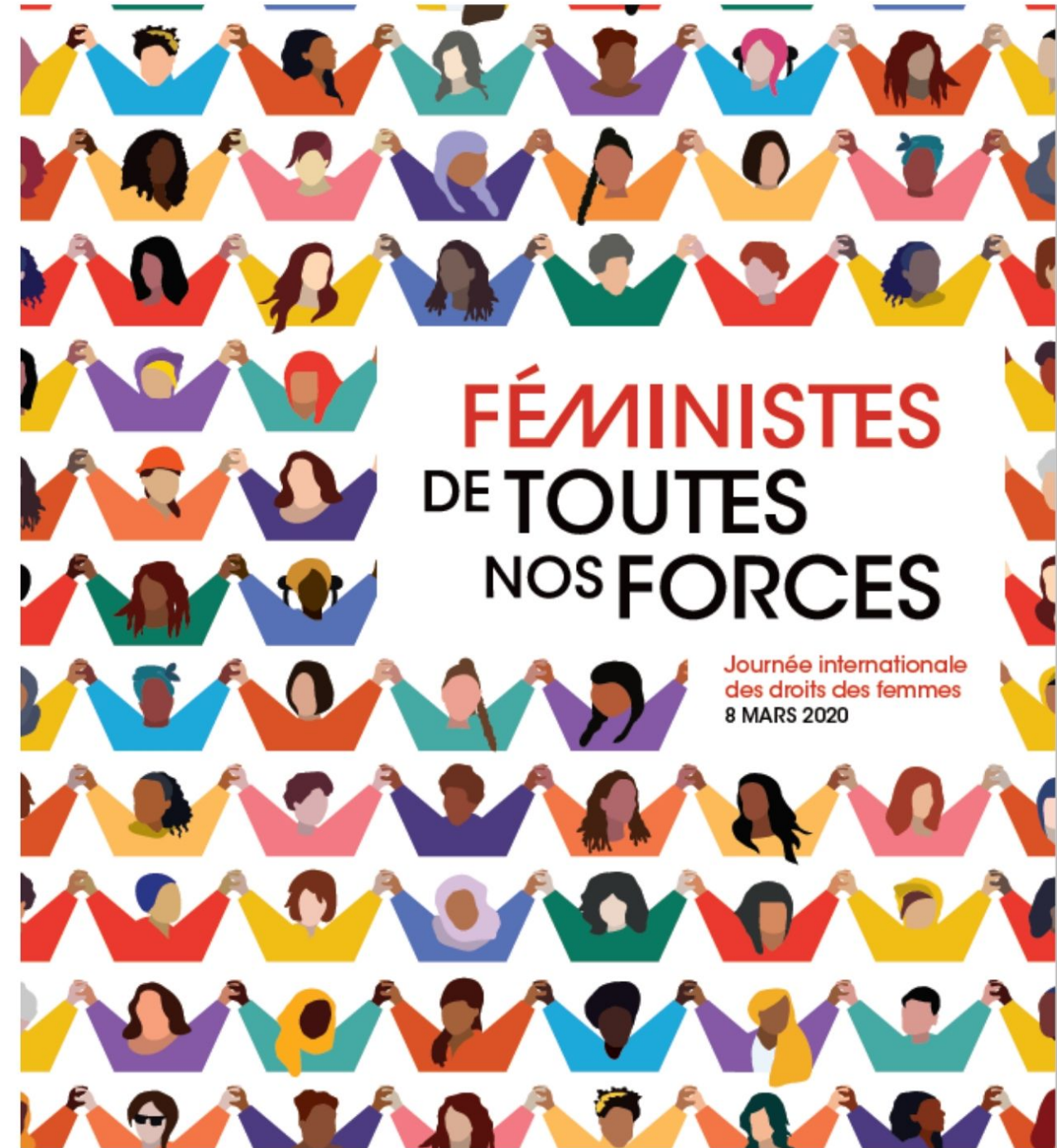
NUMÉRO 2 | MARS 2020

Le maringouin

LA FÊTE DE NOËL À COMSEP

CHRONIQUE VERTE

COMITÉ DES REPRÉSENTANTS



**FÉMINISTES
DE TOUTES
NOS FORCES**

Journée internationale
des droits des femmes
8 MARS 2020

COMSEP
Solidaires
contre la pauvreté

1060, rue Saint-François-Xavier, Trois-Rivières
819 378-6963

DANS CE NUMÉRO

- 3 MOT DE L'ANIMATEUR**
Par Roger Fournier
- 4 COMITÉ DES REPRÉSENTANTS - TES**
Par Jean-Simon Desjardins, Sylvain Beaudet, Sylvie Bouchard, Mélanie Brunet et Richard Béland
- 4 COLLECTIF HOMMES**
Par l'équipe du journal
- 5 JOURNÉE EN FAMILLES**
Par Diana Miville, Denis Bettez, Danny Arel et Aïcha Alsaleh
- 6 LA FÊTE DE NOËL DE COMSEP**
Par Roger Fournier et Valérie Deschamps
- 8 CHRONIQUE VERTE**
Par l'Escouade verte
- 10 CLUB DE LECTURE**
Par Cécile Marcouiller
- 10 PAROLES DE MEMBRES**
Par Sylvain Beaudet, Yvan Biron, Carole McKenzie, Stella Flamand et Isabelle Farley-Leclerc
- 12 L'ATELIER DE NOS COMPÉTENCES FORTES**
Par les deux groupes de compétences fortes
- 13 TANDEM MAURICIE**
Par Richard Mercier
- 13 COLLECTIF FEMMES**
Par Josée Garceau
- 14 PHOTO DE L'ÉQUIPE DE TRAVAIL**
- 15 PAROLES DE MEMBRES**
Par Michael McKenzie

ANIMATEUR	MISE EN PAGE	PHOTOGRAPHIE
RÉVISION ET CORRECTION	RÉALISATION ET PUBLICATION	DÉPÔT LÉGAL
Sylvie Tardif et Manon Claveau	COMSEP	Bibliothèque et archives nationales du Québec—2020

LE JOURNAL LE MARINGOUIN EST RÉALISÉ ET PRODUIT AVEC LES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES DE COMSEP DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHÉ D'ÉDUCATION POPULAIRES 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.



PAROLES DE MEMBRES

Par Michael McKenzie

Chaque semaine est une nouvelle découverte ici en Alpha; des Inuits aux voitures électriques, tout en passant par l'histoire d'[Anonymous](#). Je peux sentir que mon cerveau s'emplit de nouvelles connaissances au fil des saisons qui passent...

Quoi de plus? me direz-vous. Ce à quoi je répondrai avec le fait que l'atelier soit animé par un animateur dynamique et passionné ainsi qu'une animatrice toujours prête à aider et claire dans ses explications.

Merci Marc et Nayla !



CABANE À SUCRE

VENREDI 24 AVRIL 2020

Les inscriptions débuteront le 25 mars.

ÉQUIPE DE TRAVAIL 2019-2020



Colonne de gauche, de haut en bas : William Beaudoin (travailleur communautaire), Mathieu Kleinprintz (travailleur communautaire), Audrey Courteau (technicienne comptable), Roger Fournier (animateur), Chrystelle Jabrane (travailleuse communautaire), Marie-Josée Tardif (coordonnatrice adjointe), Joanie Lahaie (travailleuse communautaire), Joane Bergeron (travailleuse communautaire) et Sylvie Tardif (coordonnatrice générale).

Colonne centrale, de haut en bas : Isabelle Hardy (responsable de la comptabilité), Jean-François Beauvilliers (travailleur communautaire), Julie Haché (superviseure de BouffElles) et Nathalie Gauthier (réceptionniste).

Colonne de droite, de haut en bas : Michelle Plante (organisatrice communautaire), Anick Beneke (travailleuse communautaire), Cindy Raiche (agente à la vie associative), Valérie Deschamps (travailleuse communautaire), Karine Gauthier (travailleuse communautaire) et Denise Carbonneau (adjointe à la coordination).

Absente de la photo : Catherine Brunelle-Marchand (travailleuse communautaire)



MOT DE L'ANIMATEUR

Par Roger Fournier

Bonjour tout le monde,

il me fait plaisir de vous offrir ce dernier numéro du journal « Le Maringouin ». **Les journalistes du comité journal** ont couvert quelques événements dont le party de Noël des membres, les Collectifs femmes et hommes, etc.

Vous remarquerez peut-être que dans cette édition du journal , beaucoup plus de monde ont mis l'épaule à la roue.

Nous avons demandé à tous les comités de venir vous écrire un mot. Cette belle démarche a donc mobilisé ?? journalistes.

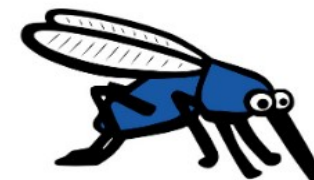
Merci à tout le monde pour cette belle collaboration!

Bonne lecture et bonne journée internationale des droits des femmes !



Bénévoles recherchés

COMSEP

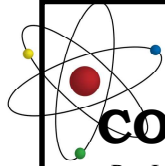


Deviens un maringouin du changement



Pour information ou pour vous impliquer

joane.bergeron@comsep.qc.ca ou 819 378-6963, poste 2200



COMITÉ DES REPRÉSENTANTS - TES

Par Jean-Simon Desjardins, Sylvain Beaudet, Mélanie Brunet, Sylvie Bouchard et Richard Béland

Le comité des représentantEs est peu connu des membres de COMSEP mais existe depuis de nombreuses années.

Nous sommes cinq personnes qui avons été élues par les participants et participantes du volet alphabétisation de COMSEP en septembre dernier.

C'est quoi le rôle du comité ?

Nous représentons les gens en alphabétisation donc nous sommes leur porte-parole. On s'implique dans l'organisation et l'animation de certaines activités (fêtes, décoration des locaux, règlements du secteur). Il est très important pour nous d'être respectueux les uns envers les autres, d'avoir une attitude démocratique et de connaître les valeurs et principes de COMSEP.



Jean-Simon Desjardins, Sylvie Bouchard
Mélanie Brunet et Sylvain Beaudet
Absent de la photo : Richard Béland

On se réunit environ six fois par année et deux d'entre nous ont la chance d'être sur le conseil d'administration.

Nous sommes fiers de ce comité et merci de nous faire confiance.

COLLECTIF HOMMES

Par l'équipe du journal



Collectif hommes du 27 janvier 2020

Le 27 janvier 2020 a eu lieu le Collectif hommes à COMSEP. Pour ce midi, nous étions vingt-neuf hommes pour écouter l'animateur Mickel McCaughy qui nous a parlé de la cybercriminalité dont l'intimidation en ligne. Le fait d'envoyer des courriels répétitifs et menaçants à une personne ou bien de prendre des photos embarrassantes et de les envoyer sur les réseaux sociaux sans l'approbation de la victime est un crime. Entre autres, les injures peuvent avoir des conséquences sur les sentiments, la confiance en soi, la réputation et la santé mentale de la personne visée. On appelle cela du harcèlement criminel. Sur ce, il faut absolument informer la police en cas d'infractions répétitives si elles nous affectent. En terminant, nous voulons dire un gros merci à Mickel pour la qualité de sa conférence. Il nous a vraiment touchés.

TANDEM MAURICIE

Par Richard Mercier

Tandem Mauricie est un organisme situé dans la paroisse Ste-Cécile.



Anciennement l'organisme Sidaction, Tandem Mauricie est un organisme qui aide les personnes qui sont atteintes d'ITSS (infections transmises sexuellement et par le sang). Tandem offre beaucoup de services pour sa clientèle : le travail de rue, le dépistage des ITSS dans une clinique de proximité, l'accompagnement, un lieu d'accueil sécuritaire et anonyme, la prévention, le matériel de consommation stérile, etc. Tandem Mauricie est donc là pour aider à crever ta bulle et cela ne fait pas tort. Les intervenants sont là pour t'amener à briser tes barrières intérieures afin de te sentir moins coincé, t'épanouir et t'offrir un nouveau départ. Le bien-être que tu vas venir chercher en traversant la porte, ouvrira une porte dans ta vie pour mieux comprendre ton cheminement. Tu viendras chercher des outils afin d'être l'acteur de ta vie et surtout dans l'anonymat et le non-jugement. Tu apprendras comment vivre les instants positifs et cela en t'inspirant du vécu des autres usagers. Bienvenue à Tandem Mauricie!!!

COLLECTIF FEMMES: LE GROUPE DE PAROLES

Par Josée Garceau



Le groupe de paroles du Collectif femmes est un atelier où les femmes peuvent échanger, s'exprimer, questionner. L'atelier a lieu un lundi après-midi à chaque mois. Un groupe de paroles où informations, témoignages, invitées se rencontrent. On se retrouve dans le respect et la confidentialité, ce qui permet parfois d'évacuer certaines émotions difficiles à gérer seule.

Pour ma part, j'apprend à chaque mois car nous avons beaucoup de sujets. On y parle de droit, de santé, de ressources pour les femmes, sans oublier, l'humour et la créativité pour souligner la journée internationale des droits des femmes.

Pour finir, je vous lance l'invitation à participer à cet atelier. Une fois n'est pas coutume mais ça peut devenir une habitude.

L'ATELIER NOS COMPÉTENCES FORTES

Par Richard Béland, Josée Courchesne, Jean-Simon Desjardins, Vincent Gagnon, Nicole Lavoie, Johanne Pagé, Manon Brodeur, Syvain Beudet, André Desrosiers, Alexandre Désy-Champagne, Marie-Ève Dufresne, Cécile Marcouiller, Marise Paradis et Michel Pelletier

Les compétences fortes, c'est un atelier qui nous permet de développer des valeurs, de savoir comment nous pouvons renforcer nos compétences et aussi comment changer le négatif en positif. Ça nous donne davantage confiance en nous dans un groupe. Nous parlons plus fort pour bien nous faire comprendre et nous exprimons nos opinions. Nous prenons notre place tranquillement et nous parlons plus aux autres.

Comme nous sommes tous différents, nous interagissons souvent avec des personnes qui ont d'autres personnalités. Nous travaillons beaucoup en sous-groupes. On se pratique et ça devient une habitude, car ça nous apprend à le faire correctement. Nous avons un très bel esprit d'équipe malgré tout. Nous essayons de parler au JE pour bien communiquer avec les autres. Ça s'appelle la communication consciente. À force de mieux connaître les autres, c'est plus facile de s'accepter. Nous avons appris à pardonner aux autres pour avancer. Les autres aussi nous acceptent davantage et ne voient plus seulement nos défauts. On devient plus tolérants. Quand nous acceptons les autres, la vie est plus facile. En compétences fortes, nous développons notre humour et c'est aussi bon pour notre humeur.

Quand nous venons ici, c'est un moment de ressourcement. Ça nous change les idées et nous voyons du monde. On pense à autre chose que nos problèmes. Il y a une bonne ambiance et nous nous sentons généralement à l'aise. Les participants et les animateurs se font mutuellement confiance. Nous pouvons nous exprimer sans pression. L'atelier nous permet de prendre le temps de développer une meilleure compréhension avec des explications. Pour plusieurs, le défi, c'est de demander de l'aide quand ils ont besoin. On développe de nouvelles connaissances et on travaille notre intellect, car il faut réfléchir beaucoup. Nous écoutons ce que les autres disent et parfois ça déclenche des choses. Il y a toujours quelqu'un qui sait. On en profite pour savoir ce que les mots signifient. Nous nous réalisons à partir de nos compétences personnelles et pour nous-mêmes.

Bref, nous apprenons à reconnaître nos points forts et à prendre conscience de tout ce qui nous touche et de ce qu'on possède, mais que l'on ignore. C'est constructif ce qu'ils nous font faire. Ça a l'air théorique, mais on le rencontre pour vrai. Ce qu'on apprend ici, on le vit dans le quotidien. Ça nous permet de réfléchir aux situations de la vie courante. Ça nous aide à nous dépasser et à nous améliorer.



JOURNÉE EN FAMILLE

Par Diana Miville, Denis Bettez, Danny Arel et Aïcha Alsaleh

Vendredi le 31 janvier 2020, c'était la journée pédagogique pour les familles de COM-SEP.

Le matin, le collectif Père a joué aux jeux vidéos avec les enfants. Ils ont essayé trois jeux et le meilleur était les quilles.



À 10h, c'était le tour des mères. Elles ont construit des maquettes avec les enfants qui serviront pour l'aide aux devoirs. Les enfants ont choisi leur thèmes : la nature, l'école, les sports, l'aquarium etc.

À 11h30, nous sommes tous descendus dans le local 115-116 où l'équipe de FAPE nous attendait pour le dîner. Nous avons mangé des rouleaux de printemps, de la lasagne et de la pizza. Pour le dessert, nous avons de délicieux rouleaux de Rice Krispies aux fruits et des brownies aux chocolats. Les gens de FAPE nous ont servis aux tables.



Merci à tous et toutes pour la belle journée!

COLLECTIF PÈRES

Prochaine activité : jeudi 2 avril 2020, à 9h15

Lieu : Communo-Gym

Le Collectif Pères rejoint des pères qui désirent améliorer leurs compétences parentales et vivre des expériences significatives avec leurs enfants.

Pour information : Mathieu Kleinprintz





LA FÊTE DE NOËL À COMSEP

Par Roger Fournier et Valérie Deschamps

Le vendredi 20 décembre, nous fêtons le Noël des membres de COMSEP. Les invités devaient arriver vers 16h.

Contrairement aux années passées, les activités se sont tenues au gymnase du Séminaire Saint-Joseph au lieu du sous-sol de l'église Notre-Dame-des-Sept-Allégresses. Beaucoup de gens étaient présents au party soit 351 personnes incluant 114 enfants.

Pour commencer la soirée, il y a eu, tout d'abord, un repas accompagné par de la musique. L'ambiance était à la fête. D'ailleurs, pendant ce repas, on a eu la chance d'écouter la chorale de COMSEP. Elle nous a éblouis par la qualité des chants de Noël.

Puis, ce fut l'arrivée du Père Noël. Il a rendu beaucoup d'enfants heureux en leur offrant à chacun un cadeau. Après la remise des présents, les enfants étaient conviés à participer à des jeux, à faire du bricolage, etc.



Pendant ce temps, ce sont les adultes qui recevaient des cadeaux ainsi que des paniers de nourriture. Tout le monde a aimé le déroulement de la fête.

Finalement, nous tenons à remercier les bénévoles pour leur dévouement, en particulier les cadets et les gens du Rabaska. Il ne faudrait pas, non plus, oublier nos commanditaires pour leurs dons très appréciés. Un gros merci!!!



FORMATION ADAPTÉE
PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI

RÉFÉREZ ET RECEVEZ

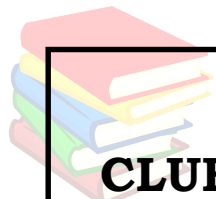
50\$ D'ÉPICERIE

pour chaque personne peu scolarisée référée et inscrite en formation préparatoire à l'emploi multi-métiers.

AIDE DOMESTIQUE / COMMIS À L'ÉTALAGE /
AIDE-CUISINIERÈRE / JOURNALIERÈRE-MANŒUVRE /
PRÉPOSÉ.E AUX BÉNÉFICIAIRES / ETC.

1060, RUE SAINT-FRANÇOIS-XAVIER

819 378-6963



CLUB DE LECTURE

Par Cécile Marcouiller

Cet atelier est animé par deux personnes passionnées de lecture. On apprend à s'ouvrir à la littérature, à l'écriture, ainsi qu'à la lecture. Ce qui nous permet d'en apprendre plus sur les auteurs qui nous font voyager par leurs écrits.

Les sujets qui y sont présentés, le sont de façon à capter l'attention des participantEs, de même que leur participation. C'est un atelier qui m'apporte beaucoup, même si le l'ai découvert depuis peu.

Les sujets abordés nous font aussi connaître ce que l'on n'aurait peut-être jamais découvert. Comme cette fois où j'ai appris que le personnage du dessin animé: "Winnie" n'avait pas été pensé par Disney, mais par un auteur anglais. Et, qu'il tire son nom d'un ours qui a vraiment existé, de même que de l'endroit où son maître a vécu, soit la ville de Winnipeg en Alberta. Ce fût un moment passionnant.

Pendant cet atelier, il y a un moment qui est consacré à la lecture, ce qui en fait un des ateliers le plus calme et paisible. Cette période donne à chacun un petit moment bien à soi, où tout est calme. Chacun peut se consacrer à sa lecture du moment, où apprendre à apprivoiser le silence, ce qui est parfois difficile à vivre pour certains.

Les moments passés dans cet atelier sont gage de paix, de calme et d'apprentissage. C'est l'atelier le plus calme qu'il m'est été donné de participer, et lorsque j'en sors le bien-être m'habite.

Merci aux animateurs Francis et Lise

PAROLES DE MEMBRES

Par Sylvain Beudet, Yvan Biron, Carole McKenzie, Stella Flamand et Isabelle Farley-Leclerc

Voici quelques commentaires recueillis lors d'ateliers d'alphabétisation. Ce sont des exemples de ce que les participantEs apprennent à COMSEP.

« J'aime la lecture et j'apprends de nouveaux mots. »

« J'ai appris à écrire de nouveaux textes. »

« J'aime écrire. »

« J'ai appris qu'on pourrait utiliser la trottinette électrique pour faire les commissions. »

MERCI À NOS COMMANDITAIRES

- Brigade culinaire de l'école secondaire Des Pionniers
- Club Richelieu
- COOP Taxi
- Corps de Cadets 2671 du 12e régiment blindé du Canada
- Escadron 772 Vanier de Trois-Rivières
- L'Entre-jeux Trois-Rivières (Jouets Frimousse)
- Rôtisseries Ti-Coq
- Séminaire Saint-Joseph de Trois-Rivières
- Sonia Lebel, Ministre de la Justice et Députée de Champlain
- Syndicat de l'ABI



Ainsi que de nombreux autres commanditaires et bénévoles qui ont participé à la réussite de cette fête de Noël.



CHRONIQUE VERTE

Par Jean-Simon Desjardins, Audrey Doucet, Danny Gosselin, Michael Mckenzie, Michel Pelletier, Denis Bettez, nicole Lavoie, Guylaine Lacoursière, Jesus Gregorio Agudela et André Desrosiers

L'Escouade Verte conscientise les gens à l'écologie, le gaspillage, le recyclage, la réutilisation et le compostage dans le but de réduire les déchets d'enfouissement. Cela permet d'avoir une meilleure qualité de vie dans les zones urbaines et rurales, de réduire la pollution dans l'air, l'eau et les sols. Grâce à des gestes concrets, des habitudes de vies pour le développement durable sont créées afin de promouvoir les énergies vertes. Tout cela pour protéger l'avenir des générations futures et un jour atteindre l'objectif zéro déchet.

L'escouade verte a déjà réalisé des projets tels les bacs à compostages, des bacs à cannettes, des bacs à batteries et des affiches sur le recyclage et le compostage. L'escouade a fabriqué des produits ménagés bio tels qu'un nettoyant tout usage et du savon à linge.

Nous espérons encourager un nouveau mode de vie et même un nouveau mode de pensée qui permettrait de refuser systématiquement les produits suremballés, les savons qui contiennent du phosphate, et les sacs de plastique. Promouvoir le transport en commun électrique, la récupération des déchets dangereux et prévenir la surconsommation des produits à usage unique, des vêtements et de la nourriture.

Nous croyons que par l'éducation et l'information, il deviendra possible de rendre les gestes du quotidien naturel pour protéger l'écologie en général.



CHRONIQUE VERTE

Par Jean-Simon Desjardins, Audrey Doucet, Danny Gosselin, Michael Mckenzie, Michel Pelletier, Denis Bettez, nicole Lavoie, Guylaine Lacoursière, Jesus Gregorio Agudela et André Desrosiers

Comme vous vous en doutez probablement, nous autres membres de l'escouade Verte, sommes constamment à la recherche de nouvelle façon de faire progresser l'écologie. Il nous arrive toutefois de vouloir creuser plus loin, car évidemment que chacun aimerait bien faire sa part pour sauver notre belle planète bleue. Il est tout à fait normal que certains citoyens se demandent si les efforts faits pour changer leurs habitudes de vie peuvent vraiment faire la différence. Question à laquelle nous, les membres de l'Escouade Verte, tenterons de répondre avec des faits venant de source fiable, mais aussi démontrer que oui, les choses commencent à bouger.

Où vont nos matières recyclées?

L'une des premières questions qu'on aura tendance à se poser tourne autour des procédés de récupération, par exemple : où se rend le carton de lait que j'ai mis dans mon bac hier soir? Ce à quoi nous vous répondrons qu'il n'existe pas de réponse facile, mais voici l'idée générale.

Pour commencer, vous savez probablement quel contenu de nos bacs se rend premièrement dans les centres de tri et c'est à ce moment qu'un problème s'applique. Le problème étant qu'il est impossible de savoir où chaque centre de tri envoie ses matières une fois triées. Il est donc assez difficile d'avoir une réponse claire là-dessus par contre, les choses commencent à bouger positivement du côté des matériaux consignés avec notamment un sondage de grande envergure ayant démontré que 91% des Québécois seraient en faveur de la consignation des bouteilles de vin, voici les détails :

Ce qui va être consigné par le gouvernement est les bouteilles d'eau et de jus, ainsi que les bouteilles de verres. Cette mesure entrera en vigueur à l'automne 2022. L'organisme responsable du nouveau système est Recyc-Québec.

Le projet d'élargissement de la consigne vise les contenants de boissons de 160ml à 2L, qu'il soit en plastique, verre, métal, carton ou multicouche.

Les contenants exclus tels que les moins de 100ml et de plus de 2L. Seulement les formats les plus populaires sont visés afin d'inclure la très grande majorité de contenants de boissons consommés au Québec.

Les compagnies auront jusqu'au début 2021 pour mettre au point leur plan opérationnel financier de consignation. Ils auront une année de plus pour mettre en place le gestionnaire de consigne qui lui, devra déployer le système de consigne d'ici fin 2020. Ainsi, les détaillants vendant des contenants consignés devront reprendre tous les contenants portant la mention Québec consignée qu'ils sont ou non les vendeurs du contenant en question.