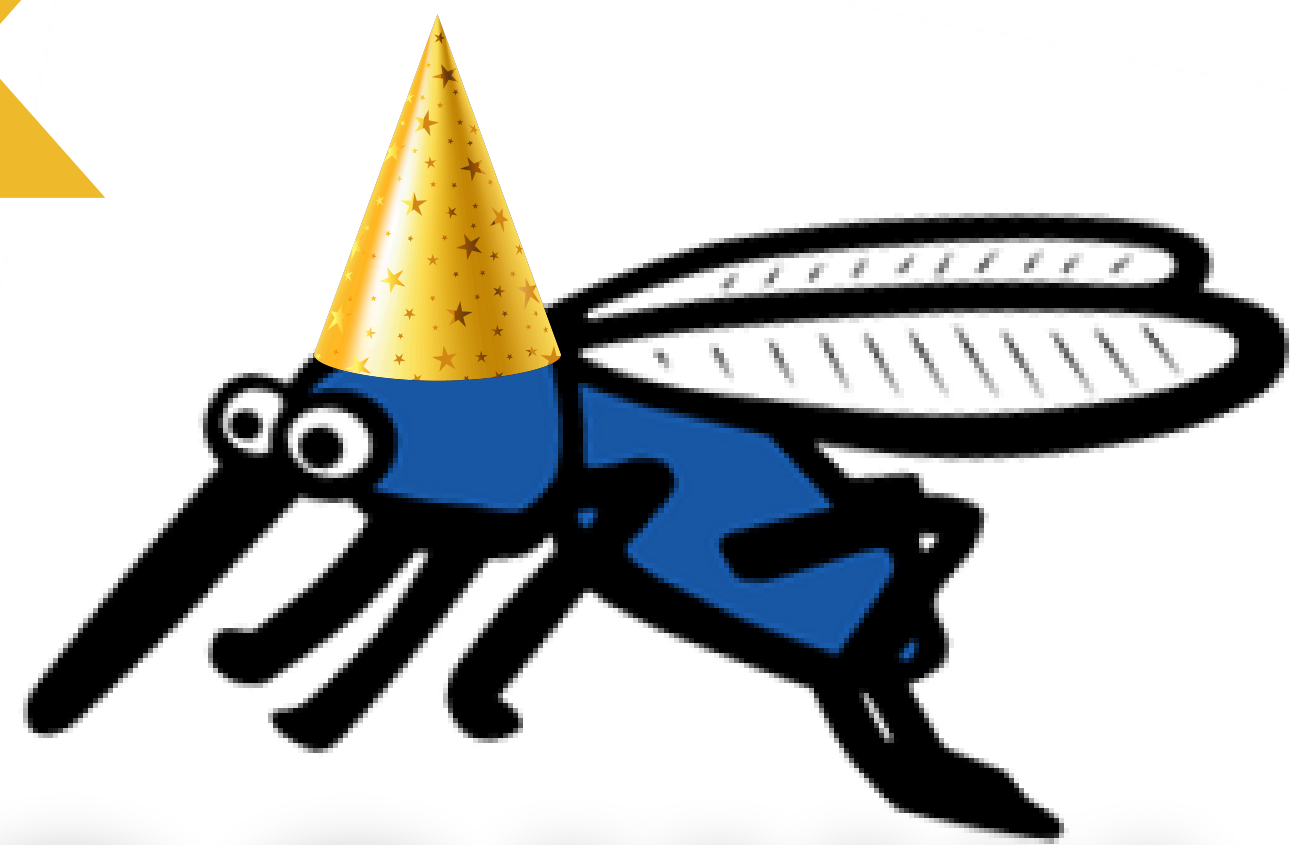


SPÉCIAL — 40 ANS

JOURNAL LE MARINGOUIN



NUMÉRO 16 | AVRIL 2026



LE
COMMUNAUTAIRE
À BOUTTE



COMSEP
Solidaires
contre la pauvreté

NUMÉRO 16 | AVRIL 2026

COMSEP

DANS CE NUMÉRO

3	Mot de Sylvie Tardif
4-5	Secteur Alphabétisation
6	Nouveaux employé.e.s et stagiaires
7	Formation Adaptée Préparatoire à l'Emploi
8	Secteur Familles
9	Le Communautaire à Boutte
10-11	Projet MIFI - Ensemble on avance
12	Photos du spectacle de COMSEP

COMSEP – 40 ans (Chorale)

Dans un quartier qu'on disait oublié,
Des gens se sont levés pour exister.
Pas de richesse, mais de la volonté,
Peu de pouvoir, mais de la dignité.

D'une pleine lune à l'autre, on s'est construit,
Portés par l'espoir, par le partage, par l'envie.
Dans l'écoute et le lien, tout a fleuri,
Pour ensemble retrouver un sens à la vie.

COMSEP, c'est nos voix rassemblées,
Nos mains tendues pour s'épauler.
Quand la vie devient trop lourde à porter,
On trouve ici le droit d'espérer.

Apprendre à lire, c'est relever la tête,
Écrire son nom, c'est une conquête.
Quand la honte s'efface, la parole renaît,
On sent la force de l'humanité.

Dans les ateliers, on s'écoute, on rit,
On parle de ce qu'on vit, on respecte autrui.
COMSEP, ce n'est pas un rêve éphémère,
C'est un lieu pour redevenir fier.

COMSEP, c'est nos voix rassemblées,
Nos mains tendues pour s'épauler.
Quand la vie devient trop lourde à porter,
On trouve ici le droit d'espérer.

Une friperie pour se vêtir sans honte,
Une cuisine où l'on se raconte.
Des projets qui redonnent l'élan,
Et le courage de faire autrement.

Ici, chaque regard a sa place,
Chaque échec trouve un peu de grâce.
On apprend à tomber moins bas,
Et à se relever, pas à pas.

Ce n'est pas la charité qui sauve,
C'est la main qui reste lorsqu'on tombe.
C'est la chaleur d'un "viens, assieds-toi",
Quand le monde dehors ne te voit pas.

COMSEP, c'est nos voix rassemblées,
Nos mains tendues pour s'épauler.
Quarante ans d'espoir partagés,
Et encore tant de vies à changer.

CHANSON ÉCRITE PAR VICKY GÉLINAS, MUSIQUE RÉALISÉE AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE.

RÉDACTION

MEMBRES DE COMSEP ET VICKY GÉLINAS

MISE EN PAGE

VICKY GÉLINAS

RÉALISATION ET PUBLICATION

COMSEP

RÉVISION ET CORRECTION

SYLVIE TARDIF, OLIVIER TARDIF-BELLEMARE ET VICKY GÉLINAS

DÉPÔT LÉGAL

BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC - 2026

LE JOURNAL LE MARINGOUIN EST RÉALISÉ ET PRODUIT AVEC LES PERSONNES 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



MOT DE SYLVIE TARDIF

BONJOUR,

Nous avons vécu un hiver riche en activités... et en tempêtes de neige! Comme activité, tout le monde se souviendra du merveilleux spectacle que COMSEP a présenté les 19 et 20 mars derniers. Que de commentaires positifs nous avons eus. Pour ma part, j'ai particulièrement aimé cette prestation qui raconte nos 40 dernières années. Bravo à toutes les personnes impliquées comme artistes, ou dans l'équipe technique! Merci à l'équipe de travail pour votre engagement à en faire une réussite!



COMMUNAUTAIRE À BOUTTE !

Tout de suite la semaine suivante, du 23 mars au 2 avril, nous voilà engagés dans une grève de services. Nous avons investi beaucoup d'efforts pour dénoncer les conditions dans lesquelles les organismes communautaires doivent évoluer. Nous avons voulu dénoncer le sous-financement que nous subissons depuis toujours. Communautaire à boutte! C'est notre slogan. Nous devons couper des postes de travail pour équilibrer le budget. Nous voyons partir de bons employé.e.s. Ils vont travailler ailleurs avec de meilleurs salaires. Mais nous adorons notre travail et nous continuerons à nous débattre pour vous offrir ce qu'il y a de mieux en activités et en services.

NOTRE 40E

Quarante ans, ce sont des années de solidarité ça! Nous avons mis en place un comité de travail qui a comme mandat de nous aider à souligner cet anniversaire marquant. Le 16 novembre 1986, une journée de pleine lune, douze personnes se sont réunies pour fonder COMSEP. Une pleine lune plus tard, soit le 17 décembre 1986, notre organisme offrait déjà des services. Et ça continue depuis tout ce temps.

Quelle fierté nous avons en regardant tout ce qui s'est développé pour améliorer les conditions de vie des familles et des personnes en situation de pauvreté. Vous allez entendre parler du 40e toute l'année!

Sylvie Tardif
Coordonnatrice générale de COMSEP



3 des fondatrices... toujours militantes!

ALPHABÉTISATION

SALON DU LIVRE

Pour une personne rencontrant des difficultés de lecture et d'écriture, il faut faire preuve d'ingéniosité pour raviver la motivation. À COMSEP, nous gardons toujours en tête que la priorité est d'apprendre tout en s'amusant. Nous souhaitons rendre l'apprentissage plus accessible et adapté aux adultes.

L'activité que nous permet de vivre le Salon du livre est parfaite dans ce contexte. Rencontrer l'auteur d'un livre, lui poser des questions directement, comprendre comment il travaille : tout cela rend l'activité tout à fait en lien avec notre objectif d'apprendre en s'amusant.

C'est donc dans ce cadre que Guillaume Morrissette s'est prêté au jeu des questions et réponses. Nous avons eu la chance de constater qu'il a une âme d'humoriste et, en plus de comprendre comment il trouve ses idées pour écrire ses livres, il nous a bien fait rire!

Si vous avez la chance de rencontrer les personnes participantes qui y étaient, demandez-leur : elles vous raconteront certainement de belles anecdotes!

Voici comment Gérald Mongrain explique son expérience cette année:

Comme chaque année j'ai toujours hâte au Salon du livre, car on y rencontre de très bons écrivains(es) dans une petite salle adjacente. J'ai eu le bonheur d'échanger avec M. Morrissette sur le parcours de sa vie.

C'est une personne super sympathique, généreuse et très drôle. J'ai beaucoup apprécié ce moment car j'ai eu énormément de plaisir.

Il y a aussi Guillaume Bilodeau qui était très à l'aise d'interagir avec Guillaume Morrissette partageant du même coup des passions similaires.



ALPHABÉTISATION

SPECTACLE

Chaque année nous avons la chance de vivre un événement unique. En effet, depuis très longtemps nous réalisons, chaque année, une pièce de théâtre d'envergure avec les personnes participantes et membres de l'équipe. C'est un moment important d'autant plus que cette année le thème était notre 40e anniversaire.

Les ateliers préparatoires pour le spectacle se déroulent sur plusieurs mois. Les personnes participantes à ce projet d'envergure sont amenées à réfléchir à plusieurs aspects de la pièce. Ainsi, elles devront se questionner, à titre individuel comme en groupe, sur différentes décisions qui feront du spectacle un succès.

Quel costume devrais-je porter? Convient-il à mon personnage? S'harmonise-t-il avec l'idée générale de la pièce? Ensemble, dans les ateliers, elles pourront prendre des décisions quant au résultat final. De cette manière, elles ressentiront une grande fierté lors de la représentation, pour avoir pris part à l'ensemble de la démarche.

Pendant plusieurs semaines, les personnes en situation d'analphabétisme auront des textes à apprendre et à écrire dans le cadre du processus de création. C'est donc tout en s'amusant qu'elles pourront améliorer leur lecture et leur écriture. L'art à COMSEP est présent depuis des décennies et, à chaque fois, nous pouvons observer ses bienfaits sur chacune des personnes participant au spectacle. Plusieurs recherches démontrent que la culture permet d'augmenter la confiance en soi et l'estime de soi. Elle favorise également l'ouverture aux autres. Elle constitue un moyen de rassemblement, de rencontre et d'échange, ainsi qu'un espace de prise de parole et de valorisation. C'est pour cette raison qu'à chaque année, COMSEP investit beaucoup de temps et de ressources dans la réalisation de ce spectacle, qui donne toujours des résultats extraordinaires.

Voici le témoignage d'une de nos artistes/participantes:

Quel spectacle fabuleux, magnifique et captivant. J'ai adoré jouer avec des participants et participantes qui ont mis tout leur cœur dans cette belle aventure. Pour moi, ce fut une expérience valorisante et super enrichissante. Ça m'a permis de m'épanouir, de me dépasser et d'acquérir une grande fierté de réussite car je suis très passionnée de théâtre.

Merci à COMSEP et toute son équipe de nous permettre de faire connaître nos talents cachés. Bravo à vous tous, ce fut une réussite phénoménale.

Lise Baribeau



NOUVEAUX EMPLOYÉ.E.S



MAXYME TRUDEL

Salut tout le monde : prise 2 ; Oui oui, c'est encore moi, Maxyme.

Je me présente pour la deuxième fois dans le Maringouin car j'ai eu le grand honneur de **rejoindre l'équipe de travail de COMSEP** comme employé permanent. Je prends en charge l'ancien poste d'Yves dans le secteur FAPE, j'ai donc de grands souliers à chausser.



MANON ARMENGAUD

Bonjour, je suis Manon. Technicienne en travail social de formation, je suis arrivée chez COMSEP l'été dernier pour effectuer un stage au secteur Alphabétisation. **Je travaille désormais comme intervenante au secteur FAPE**, où de nouveaux défis m'attendent. J'aime le contact humain et m'engager pour une plus grande justice sociale au quotidien... deux choses que j'ai la chance de réaliser ici, avec vous!

STAGIAIRES



NICOLETTE JOUNDA WAGOUM

Salut, Je suis Nicolette Jounda, étudiante en troisième année de baccalauréat à l'UQTR et stagiaire à COMSEP. J'ai toujours su que ma passion était la relation d'aide, même si le comment a pris un certain temps à se préciser. Après un parcours en sociologie, en orientation conseil puis en psychoéducation, j'ai découvert un **intérêt particulier pour l'employabilité**. Aider les gens à trouver une voie professionnelle qui leur ressemble me motive profondément. Mon expérience comme conseillère d'orientation, et maintenant FAPE, confirme cet intérêt.



GABRIELLA VEILLEUX

Comsep est un milieu que j'ai tout de suite trouvé très accueillant. Il m'a permis de faire des rencontres avec des personnes chaleureuses, persévérantes et engagées. Que ce soit chanter dans la chorale, cuisiner ou assister aux ateliers, j'ai aimé pouvoir participer à chacune des activités. Ce fut un plaisir de pouvoir rire avec les femmes de la friperie, participer à une pratique de la chorale avec des gens heureux de chanter et aussi, entendre les points de vue des autres durant les ateliers. **Comsep donne aussi envie de s'ouvrir aux histoires des autres**. Mes moments préférés ont souvent été de discuter avec les gens présents, tous très accueillants et impliqués.



VICTORIA FILLION

Mon stage au sein de l'organisme COMSEP a été une expérience profondément enrichissante pour moi. Au-delà des connaissances théoriques que j'ai acquises au cours de ma première année en médecine, **je resterai bien plus marquée par tous les beaux liens créés avec la communauté de COMSEP** et par toute la richesse humaine dont j'ai été témoin dans ce milieu. J'y ai découvert des personnalités en or, des histoires de vie incroyables, et surtout une bienveillance et une ouverture sans pareil, où je me suis sentie accueillie et intégrée dès les premiers ateliers auxquels j'ai assisté.

Spectacle 2026 La contribution de FAPE



Lors du spectacle de COMSEP les 19 et 20 mars derniers, les personnes participantes de la formation adaptée préparatoire à l'emploi ont réalisé un sketch. Lors de ce sketch, les personnes participantes ont interprété des personnes vivant dans une résidence pour aînés qui se sont

rendu compte avoir toutes fait un passage à FAPE. Elles se sont remémoré, devant le public, les apprentissages qu'elles avaient faits. Elles ont aussi nommé les emplois les plus populaires auprès des gens ayant fait la formation dans les dernières décennies.

Les personnes présentes sur scène se sont ensuite questionnées sur l'impact qu'une expérience de ce genre peut avoir sur leur parcours de recherche d'emploi. Nous vous présentons quelques-unes de leurs réflexions. Bonne lecture!

Comment as-tu trouvé ton expérience sur scène?

Guy : C'était tellement enrichissant. Le sentiment de fraternité était palpable entre nous. Je suis très fier de ce que le groupe et moi avons réalisé!

Quelles compétences crois-tu avoir développées durant l'expérience?

Paul : J'ai certainement appris à gérer mon stress, car j'étais très anxieux à l'idée de monter sur scène. J'ai aussi trouvé l'expérience très enrichissante et j'ai le sentiment d'avoir plus confiance en moi depuis. Je me suis prouvé à moi-même que je suis capable!

Est-ce que tu vois des liens entre ce que tu as fait au spectacle et ton futur milieu de travail?

Mélanie : Oui, parce que malgré l'inconfort de plonger dans quelque chose de nouveau et l'incertitude, nous avons persévéré et acquis de nouvelles compétences!



Pourquoi crois-tu que c'est pertinent que les participants et participantes du programme FAPE s'impliquent au spectacle?

Maely : C'est important parce qu'on sera amené à s'impliquer dans différents projets à notre futur travail, que ceux-ci nous plaisent ou non! Ça nous permet de nous dépasser et de travailler en équipe avec un but commun.

De quoi es-tu le plus fière dans ce que tu as fait?

Lindy : Ça m'a permis de travailler ma mémoire. J'ai bien pratiqué et j'étais fière de ne pas m'être trompée sur scène!

Si c'était à refaire, que changerais-tu?

Tous : Rien du tout! Nous avons adoré notre expérience!

FAMILLES

ALPHA FAMILIALE

Chaque année, dans le cadre de la Journée de l'alphabétisation familiale, les familles ont l'occasion de participer à une journée pédagogique hors du commun.

Sous le thème du voyage dans le temps, elles ont exploré différentes époques à travers des activités ludiques mettant en pratique l'apprentissage de la lecture et de l'écriture. De recherche et trouve artistique en passant par un quiz et des expériences scientifiques, parents et enfants ont été à même de constater que même en s'amusant, on apprend tout le temps!

Lors de cette journée nous avons aussi eu la chance d'accueillir la Bibliothèque de Trois-Rivières qui a préparé une heure du conte qui a su plaire aux petits comme aux plus grands!

SPECTACLE



Depuis janvier dernier, les familles, accompagnées par Olivier et un bénévole, ont travaillé d'arrache-pied, tous les jeudis après les classes, pour mettre en scène un numéro musical.

En débutant par de la rythmique, parents et enfants ont pu mettre leurs connaissances en pratique en jouant une mélodie intitulée « La mélodie de COMSEP » avec des Boomwackers (des tubes sonores colorés).



Après plusieurs semaines de répétitions, les familles ont finalement pu présenter leur numéro lors des représentations du spectacle les 19 et 20 mars dernier.

Catherine Daoust et sa fille Mia Lajeunesse, nous racontent comment elles ont vécu leur expérience : « On a aimé ça! On était stressées avant. Mia disait que Lili Rose la regardait tout le long des percussions. Mais c'était notre 2e fois pour toutes les deux le spectacle. Après on était bien, on a eu de bons commentaires et de l'encouragement et on a hâte de le voir sur YouTube! »



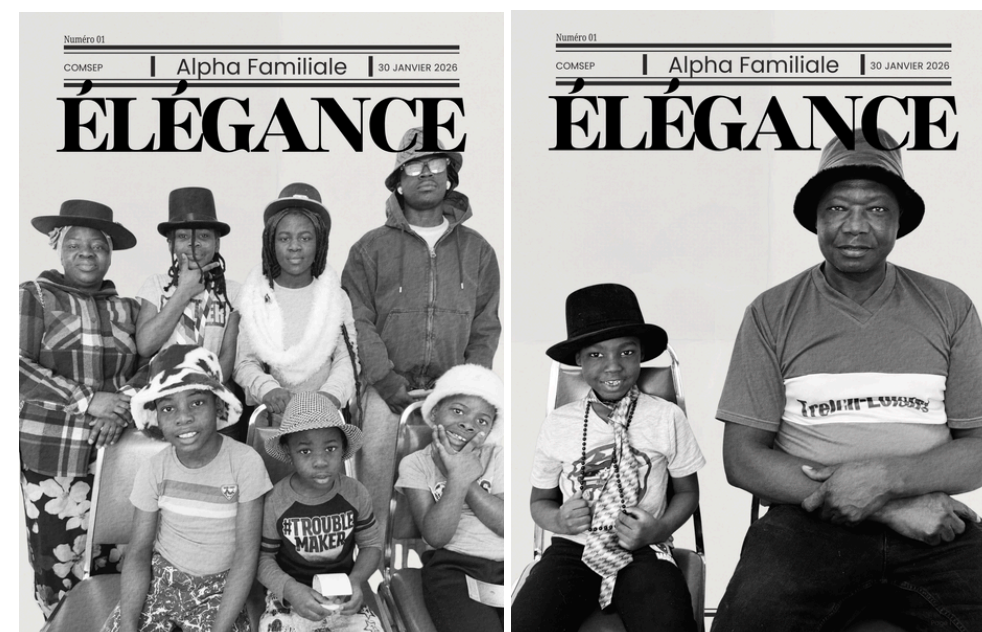
Une habituée du spectacle depuis l'édition de 2023, Christell Tanguay, nous partage également son expérience

« Nous avons adoré participer encore une fois. Zoélie et moi, on participe au spectacle depuis Les filles du Roy. Maximilien, c'était la première fois mais on aimerait tous le refaire. Encore merci à COMSEP de nous donner cette chance. »

Le spectacle a aussi permis de rendre hommage à des parents et grands-parents qui ont marqué par leurs parcours inspirants. Alice St-Germain et Alysson Soucy ont toutes deux présenté des textes qu'elles avaient composés pour l'occasion. Le père d'Alysson, Éric Gravel et Sylvie Tardif, la mamie d'Alice, ont été très étonnés de découvrir qu'on leur rendait hommage :

« C'était une grosse surprise pour moi. Surtout la première soirée j'étais surpris mais j'étais content, j'ai braillé. C'est la première fois qu'un de mes enfants me faisait un hommage. Ça m'a vraiment touché. » Éric Gravel

« Je ne me doutais pas du tout de ce beau témoignage. J'étais très honorée qu'Alice m'ait choisie » Sylvie Tardif



LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE



COMSEP en action : une mobilisation forte pour le communautaire

Depuis le 23 mars dernier, les travailleuses, travailleurs et personnes participantes de COMSEP se sont mobilisés dans le cadre de la grève du mouvement Communautaire à boutte. Cette mobilisation s'inscrit dans un mouvement plus large à travers le Québec, où des milliers de groupes communautaires unissent leurs voix pour réclamer de meilleures conditions et une reconnaissance à la hauteur de leur rôle essentiel.

Des revendications claires et importantes

Le mouvement Communautaire à boutte porte trois grandes revendications

- Un meilleur financement pour les organismes communautaires
- Une reconnaissance du travail essentiel fait par ces organismes
- De meilleures conditions de travail pour les travailleuses et travailleurs

Ces demandes visent à assurer la survie des organismes et à permettre de continuer à soutenir les personnes les plus vulnérables.

Une semaine d'actions bien remplie

À COMSEP, la grève ne s'est pas faite dans le silence. Au contraire, plusieurs actions ont été organisées pour sensibiliser la population et faire entendre les revendications.

Dès le début de la mobilisation, des activités de création de pancartes et de bannières ont permis aux personnes participantes de s'exprimer et de se préparer aux actions à venir.

Des moments d'écriture ont aussi été organisés, avec la rédaction de lettres et la création de vidéos, afin de porter les messages du communautaire encore plus loin.



La mobilisation s'est poursuivie avec plusieurs manifestations

- Une grande marche à Trois-Rivières, incluant un trajet de 2 km vers le bureau de Jean Boulet
- Une action devant des bureaux ministériels
- Une manifestation nationale à Québec réunissant des groupes de partout en province

Des moments plus locaux, comme le piquetage devant la friperie de COMSEP, ont aussi permis de maintenir une présence visible dans la communauté.

Chaque activité a contribué à renforcer le sentiment d'appartenance et à rappeler que le communautaire, c'est avant tout des humains qui s'entraident.

Et maintenant ?

Même si certaines actions ont eu lieu en mars, la mobilisation se poursuit et les revendications demeurent plus que jamais d'actualité. Les groupes communautaires, dont COMSEP, continuent de faire entendre leur voix pour obtenir des changements concrets.

Parce qu'au final, soutenir le communautaire, c'est soutenir toute la communauté.

PROJET MIFI - ENSEMBLE ON AVANCE

Michel Lajeunesse et son rapport au Japon

Dans le passé, durant des vacances de travail, j'ai visité Tokyo au Japon. C'est là que je me suis rendu compte que les Japonais ont certaines façons de voir la vie ; elles sont souvent pleines de bon sens et de profondeur. Par exemple, l'ikigai, c'est un peu l'idée de trouver ce qui nous donne envie de nous lever le matin. Un mélange de passion, d'utilité et de sens.



Le Kaizen, de son côté, nous rappelle qu'on n'a pas besoin de tout changer d'un coup : avancer un petit pas à la fois, chaque jour, suffit souvent à aller loin. Et puis il y a le Wabi-sabi, qui invite à voir la beauté dans ce qui est imparfait comme une tasse fissurée qui, avec le temps, devient encore plus unique. Au fond, ces façons de penser nous ramènent à quelque chose de simple : la vie ne se résume pas aux grandes réussites. Elle se construit surtout dans les petits moments, dans la patience et dans l'acceptation du temps qui passe.



Ce que j'aime de mes relations avec mes amis qui sont issus de l'immigration c'est qu'on échange sur plein de sujets et qu'on se donne des trucs pour s'aider dans notre vie quotidienne. L'autre fois j'avais une grosse grippe et je parlais à ma voisine d'origine africaine de mon état et elle m'a suggéré d'utiliser du gingembre râper ou couper en petits morceaux environ 3 à 5 cm et du citron (un demi-citron pressé). En faisant quelques recherches, j'ai vu qu'il était possible d'ajouter aussi du miel (une à deux cuillères à thé). Sans son intervention, je ne l'aurais pas essayé et maintenant, je le bois tous les matins au lieu du café!

Guy Quenneville et ses voisins

Catherine Daoust et la cuisine

Pour moi l'expérience des duos interculturels a été très positive. Dans les derniers ateliers j'ai découvert la culture colombienne avec la recette de buñuelos que j'ai adorée! Il y avait une belle complicité entre les personnes immigrantes et le reste du groupe. Nous nous sommesentraïdés, tout le monde a mis la main à la pâte dans le respect et l'entraide.



Les duos interculturels



À COMSEP, la cuisine devient un moment de rencontre et de partage. Le groupe Duo-culinaire réunit des personnes québécoises et immigrantes afin de cuisiner ensemble et de découvrir leurs cultures. L'objectif est de créer des liens, de briser l'isolement et d'échanger autour des traditions culinaires. Jusqu'à maintenant, nous avons préparé deux bouchées très appréciées. Lors d'un collectif de femmes, les cocadas à l'arequipe ont reçu d'excellents commentaires. Les buñuelos colombiens ont également été un succès : plusieurs les ont comparés à des TimBits salés. La cuisine devient ainsi une belle façon de rapprocher les cultures.

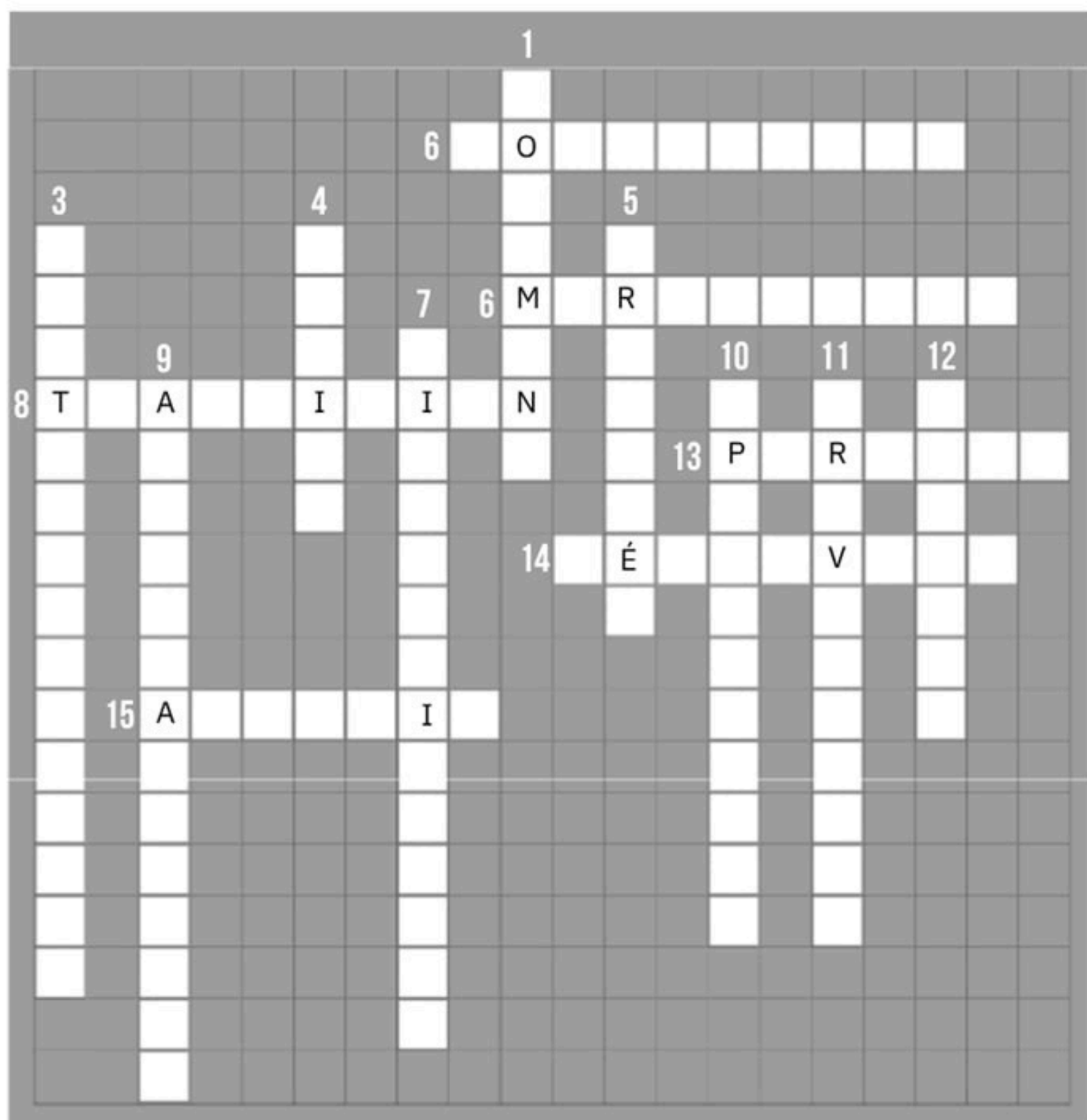
PROJET MIFI - ENSEMBLE ON AVANCE

Tous ensemble!
Par la brigade Entre2Ailes

AMIS
AVENIR
BONHEUR
CANADA
COMSEP
COURAGE
ETUDIANTS
FAMILLES
IMMIGRATION
PAIX
REFUGE
REVES
SOLIDARITE
SOURIRE
VALISE
VOISIN



Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.



HORIZONTALEMENT

2. Groupe d'individus reliés par le partage et des interactions
6. Journal de COMSEP
8. Période de changement, graduelle
13. Action de donner à d'autres quelque chose qui nous appartient
14. Prendre le temps de connaître quelqu'un
15. Actions pour qu'une personne se sente la bienvenue

VERTICALEMENT

1. Besoin de base, difficile à trouver
3. Plusieurs cultures
4. Une personne qui s'unit à une cause
5. Idées préconçues ou biais
7. Inverse de traiter tout le monde de manière égale
9. Être au côté de quelqu'un durant son cheminement
10. Chance / Ouverture
11. Personne motivée à son emploi ou son ouvrage
12. Discrimination dû à la couleur de la peau

Les réponses sont affichées sur le babillard de l'alphabétisation.

PHOTOS DU SPECTACLE

