



CORPORATION DE
DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DU
KAMOURASKA

L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

*La force de
la communauté*



LES
LANTERNES
— DU KAMOURASKA —



Édition spéciale
OCTOBRE 2023

Une initiative de la Corporation de développement
communautaire du Kamouraska.
Textes et photos : Éliane Vincent,
CDCK et ses membres

L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME

La force de la communauté



La Corporation de développement communautaire du Kamouraska (CDCK) est fière de vous présenter ce premier cahier spécial portant sur le milieu communautaire du Kamouraska. Il s'inscrit dans la continuité des cartes postales que vous aviez reçues en novembre 2022.

Dans les prochaines pages, vous en apprendrez davantage sur les ressources communautaires kamouraskoises et leurs réalisations. Vous serez également informé sur les sujets suivants :

- Le professionnalisme et la diversité d'action des organismes communautaires;
- La contribution économique du milieu communautaire;
- La démocratie interne et la structure d'un organisme communautaire;
- L'action communautaire autonome et les valeurs du milieu communautaire;
- La participation citoyenne et l'action bénévole;
- Un historique du milieu communautaire kamouraskois.

Le Kamouraska, fort de sa communauté

Nous profitons de la Semaine de l'action communautaire autonome (SNACA), qui se tient cette année du 16 au 23 octobre, pour reconnaître et mettre en valeur l'immense travail du milieu communautaire, tout particulièrement celui des membres de la CDCK. Nous souhaitons ainsi souligner notre fierté d'appartenir à un mouvement qui contribue à bâtir le filet social de notre région.

Mais qu'est-ce que le milieu communautaire du Kamouraska? Il s'agit de l'ensemble des organismes à but non lucratif (OBNL) à vocation communautaire, préoccupés par l'appauvrissement, la qualité de vie et le développement de leur milieu, qui desservent le territoire de la MRC de Kamouraska. Ces organismes œuvrent dans plusieurs domaines, notamment la santé et les services sociaux, l'éducation, l'emploi et la défense des droits. Leur action contribue au développement social et économique du milieu. Une soixantaine d'organismes communautaires locaux ou régionaux desservent la MRC de Kamouraska, sans compter les organismes à portée provinciale.

Des incontournables du développement communautaire

Ce cahier spécial, qui s'annonce être le premier d'une série, est issu d'une initiative de la CDCK dans le cadre des Lanternes du Kamouraska.

Actuellement, la CDCK regroupe 31 organismes communautaires et entreprises d'économie sociale. Elle est une actrice incontournable en matière de développement social et communautaire dans son milieu. Elle offre des services directs

aux organismes communautaires œuvrant au Kamouraska, en plus de développer des projets structurants à vocation sociale, en partenariat avec ces organismes, les citoyens, ainsi que l'ensemble des acteurs du milieu.

Quant aux Lanternes du Kamouraska, il s'agit d'une initiative basée sur la concertation et l'implication des organismes, des citoyens et citoyennes et du milieu de la santé, visant à recréer un réseau de soutien dans la communauté. Le projet s'inscrit dans une vision collective de la santé mentale et du bien-être de notre communauté. Jusqu'à maintenant, le milieu communautaire s'est mobilisé pour offrir à la population plusieurs activités, ateliers et formations dans le but de renforcer la résilience communautaire et le tissu social, en favorisant la santé mentale positive chez les 0-100 ans au Kamouraska.



L'action communautaire : un outil important de développement social

Enracinés dans leur milieu, dynamiques et agiles, les organismes communautaires sont des acteurs importants de l'écosystème social au Québec. Ensemble, ils contribuent à la cohésion sociale et à la santé globale de la population, et favorisent la résilience de la communauté. Les organismes communautaires peuvent intervenir dans une multitude de domaines, principalement dans la lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale, la santé, l'éducation, l'emploi, la défense des droits ainsi que le logement.

Depuis les années 1960, les organismes composant le milieu communautaire québécois sont devenus une composante significative de notre structure sociale. Indépendants des mouvements politiques, syndicaux et religieux, les organismes d'action communautaire participent à la construction du filet social québécois, à l'élargissement de la sphère démocratique, ainsi qu'au développement social et économique. Les organismes communautaires sont distincts des services publics de l'État. Ils ont été mis en place par les citoyens pour améliorer les conditions de vie des Québécois, et misent sur la participation citoyenne, la reconnaissance des droits et l'action collective.



Déchetage, Ateliers Mon-Choix

Une mission essentielle

Le Québec accorde une grande importance à la contribution de l'action communautaire comme véhicule de participation sociale. Il s'agit d'ailleurs d'un modèle unique au Québec.

L'adoption en 2001 de la politique gouvernementale *L'action communautaire, une contribution essentielle à l'exercice de la citoyenneté et au développement social du Québec* a donné lieu à une définition précise de l'action communautaire autonome à partir de huit critères qui sont détaillés plus loin dans ce cahier.

Il existe plus de 61 000 organismes à but non lucratif (OBNL) au Québec. Parmi ceux-ci, le gouvernement en finance 5000, dont 4000 sont reconnus comme de l'action communautaire autonome (ACA).

Un rôle de transformation sociale

L'ACA est un mouvement issu de la société civile, c'est-à-dire, qui a été créé à l'initiative des citoyens ou des communautés dans une perspective de prise en charge individuelle et collective. Sa pratique est axée sur la transformation sociale, c'est-à-dire une pratique engagée dans des actions visant l'amélioration du tissu social, des droits et de la qualité de vie.

Les organismes d'action communautaire autonome sont libres de déterminer leur mission, leurs orientations, leurs approches d'intervention, leurs pratiques, ainsi que leurs modes de gestion. Ils sont également autonomes sur le plan leurs actions politiques. Bien qu'ils soient financés par le gouvernement ou par des partenaires, ils appartiennent à la communauté.

Le mouvement de l'ACA est un acteur important dans la recherche de solutions, et dans

la mise en place de services adaptés aux besoins des populations qu'il soutient. Sa contribution ne se limite pas à la seule prestation de services, mais vise également une participation de la communauté dans la résolution des problèmes sociaux. On parle ici de pratiques ou de services alternatifs, c'est-à-dire qui sont différents de ceux offerts par les services publics.

Le mouvement de l'ACA compte plus de 4000 organismes répartis dans toutes les régions. Il contribue à maintenir 60 000 emplois, soit 1,4 % de l'ensemble des emplois au Québec. Il est soutenu par 425 000 bénévoles qui lui offrent temps et engagement au quotidien. Il est fréquenté par des millions de personnes vivant diverses formes de difficultés. Le milieu

communautaire fait partie intégrante du filet social québécois, au même titre que les services publics et les programmes sociaux.

Et l'économie sociale dans tout ça?

Selon la *Loi québécoise sur l'économie sociale*, on entend par « économie sociale » l'ensemble des activités économiques à finalité sociale réalisées dans le cadre des entreprises dont les activités consistent notamment en la vente ou l'échange de biens ou de services.

Les entreprises d'économie sociale peuvent donc comprendre des OBNL, mais aussi des coopératives et des entreprises commerciales qui ont pour but de « répondre aux besoins de [leurs] membres ou de la collectivité ».

Des lieux d'expression de la démocratie

Les organismes communautaires sont caractérisés, entre autres, par leur vie associative et démocratique. Celle-ci est même fondamentale : un organisme appartient aux citoyens qui l'ont créé. Ses membres participent à la vie de l'organisation, élisent le conseil d'administration et orientent les actions, activités et services de l'organisme.

Dans bien des cas, les organismes communautaires constituent d'importants espaces démocratiques, ainsi que des lieux de pouvoir et d'appropriation personnelle pour des personnes qui en sont trop souvent exclues. Les assemblées générales, les conseils d'administration, les comités de travail, et les rencontres d'orientation et de réflexion sont autant d'exemples d'occasions

de prendre part à la vie démocratique des organismes communautaires.

Ces instances décisionnelles, formelles ou informelles, renforcent les membres dans leur capacité d'agir. Tous peuvent alors mettre en commun ce qu'ils ont de mieux et s'enrichir de leurs différences. Ces processus témoignent de la force et de la légitimité des démarches qui mènent à la recherche de solutions collectives.

Autrement dit, les organismes communautaires encouragent la prise en charge des enjeux par les membres eux-mêmes. Pour que le tout fonctionne, tous les acteurs impliqués dans un organisme doivent croire en leur capacité d'agir dans la recherche de solutions, la résolution de difficultés et la réparation des injustices.



Parlons de compétences

On a longtemps pensé qu'il suffisait d'amour, d'empathie et de vocation pour réaliser le miracle de tisser les mailles du filet social. Mais dans cette réalité qui est la nôtre aujourd'hui, les acteurs du milieu communautaire ont besoin de bien plus pour mener à bien leur mission.

Non seulement l'action communautaire nourrit les affamés et accompagne les malades, mais elle intervient dans des cas complexes où la santé mentale, la précarité socioéconomique et les enjeux familiaux s'entremêlent jusqu'à créer des situations où il faut analyser et comprendre avant d'agir. C'est pourquoi de plus en plus d'intervenants communautaires possèdent une formation tout aussi pointue que ceux et celles du milieu de la santé. Les diplômes universitaires figurent dans la plupart des curriculums, et la formation continue est à l'agenda de tous les organismes.

C'est la même chose pour les compétences administratives. Il est bien fini le temps où on roulait les cennes noires pour boucler le budget. Aujourd'hui, il faut rendre des comptes,

savoir cocher les petites cases qui mènent à la subvention, gérer des équipes d'employés et de bénévoles, organiser et animer des événements souvent de grande envergure. Bref, il faut être compétent... et polyvalent.

Avec bienveillance

La particularité de l'action communautaire est de mettre en action toutes ces compétences dans un esprit de bienveillance et de collaboration. Sa mission étant toujours de créer du bien-être pour les humains, cette attitude s'est maintenue à travers la nécessaire professionnalisation du milieu. La gestion est souvent horizontale et collaborative, les bénévoles sont des partenaires, et si la tâche reste ardue, elle est soutenue par les attentions apportées au bonheur de chacun.

Dans le milieu communautaire, on a compris que les collaborateurs bien outillés et reconnus pour leur expertise travaillent mieux et sont plus efficaces. On se dote de politiques administratives, on réfléchit aux avantages sociaux à offrir aux employés, on applique les normes du travail, on s'assure du bien-être des

bénévoles. De plus en plus, des organismes se dotent d'assurances collectives et de régimes de retraite.

Bref, il est temps de se débarrasser de cette image que le milieu communautaire est

amateur, dévoué, mais pas professionnel. Il suffit de passer quelques heures dans n'importe quel organisme pour comprendre que ce n'est plus vrai depuis longtemps.



La formation continue des bénévoles et des intervenants du milieu communautaire permet d'acquérir les compétences indispensables à la mission des organismes.

Investir dans le communautaire, c'est payant!

Une étude d'impact économique portant sur le milieu communautaire confirme le caractère économique structurant du secteur communautaire et l'ampleur de ses retombées économiques. En effet, l'étude démontre que les retombées économiques sur l'emploi et le PIB d'un investissement gouvernemental dans le milieu communautaire sont supérieures à celles d'un investissement semblable dans l'ensemble de l'économie québécoise.

Cette étude a été commandée par la Table nationale des corporations de développement communautaire (TNCDC), et réalisée par la firme spécialisée en analyse économique AppEco. La TNCDC désirait ainsi doter le milieu communautaire d'indicateurs quantitatifs et économiques probants.

« Investir dans le milieu communautaire, c'est payant non seulement socialement, mais c'est aussi investir dans notre économie et dans d'autres entreprises », a déclaré Marie-Line Audet, directrice générale de la TNCDC.

Un investissement qui rapporte

Tous les acteurs du milieu communautaire font face au défi de transposer des actions essentiellement sociales en impacts quantifiables par des indicateurs économiques. Or, le rapport final de l'Étude de l'impact économique des Corporations de développement communautaire nous apprend qu'un dollar dépensé dans le secteur communautaire génère 1,10 dollar en valeur ajoutée dans l'économie.

Les économistes de la firme AppEco ont conclu qu'une dépense de 100 M \$ dans le

secteur communautaire génère 45,2 M \$ en production chez des fournisseurs de ces organismes, et 38,5 M \$ en dépenses de consommation par les travailleurs, pour un total de 183,7 M \$. En termes de PIB, l'effet total d'une telle dépense est de 110,4 M \$, pour 1900 emplois créés ou maintenus.

À titre comparatif, obtenir un impact de cette ampleur pour une dépense équivalente dans l'ensemble de l'économie québécoise nécessiterait un montant 17 % plus élevé pour le PIB, et 88 % plus élevé pour l'emploi. En fait, la plupart des indices pour le secteur communautaire sont supérieurs à ceux pour l'ensemble de l'économie où « 100 millions \$ dépensés se traduisent par 94 millions \$ en PIB », affirme Pierre Emmanuel Paradis, économiste et président d'AppEco, en entrevue avec le journal *Les Affaires*.

Les dépenses dans le communautaire restent davantage au Québec et ont un effet structurant pour l'économie. Cet effet de levier s'explique par le fait que l'argent destiné au communautaire est surtout versé en salaires, et peu en machines ou en équipements provenant de l'étranger. Les



fonds octroyés par l'État à ce secteur ont donc tendance à rester dans la province, et à être injectés dans d'autres pans de l'économie.

Un criant manque à gagner

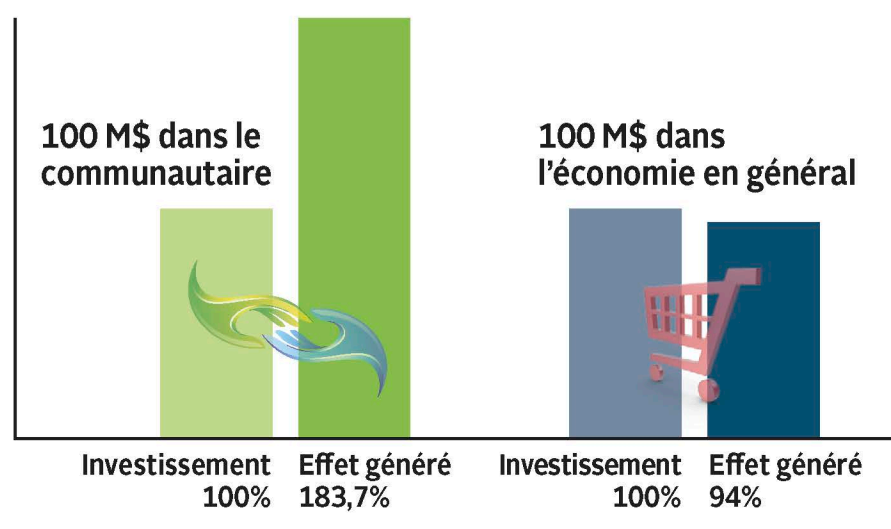
Les études démontrent que le financement des organismes communautaires tend à diminuer au fil des ans. Les enveloppes budgétaires dédiées aux organismes communautaires ne sont pas suffisamment indexées pour contrer l'inflation et les hausses des salaires. Le résultat : leur capacité d'action est moins grande auprès des populations vulnérables, alors même que les besoins augmentent.

Un rehaussement du financement aux organismes communautaires permettrait de faciliter le recrutement et la rétention du personnel, et aurait un effet positif sur l'épuisement professionnel qui mine les capacités des organismes communautaires.

Source : www.tncdc.com/le-caractere-economique-structurant-du-milieu-communautaire-confirme-par-une-etude-independante/



Retombées d'un investissement





SEMAINE NATIONALE DE L'ACA S'engager pour la transformation sociale

Depuis plus de 20 ans, le Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA) organise chaque année la Semaine nationale de l'action communautaire autonome.

L'objectif du RQ-ACA est de mettre en valeur le travail souvent invisible des 4000 organismes d'action communautaire du Québec et de leurs 60 000 travailleuses et travailleurs. On souligne également l'implication des 425 000 bénévoles et militants qui œuvrent chaque jour à bâtir le filet social québécois.



Cette année, le thème est Visons juste! Pour la transformation sociale. On veut profiter de l'occasion pour réfléchir au projet de société qui unit les Québécois, et tourner notre attention vers la richesse collective dont nous disposons pour le réaliser.

Ce sera l'occasion pour tous les acteurs du milieu communautaire de se rassembler pour réaffirmer leur engagement envers la transformation sociale.

L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME Ensemble, on va plus loin

Depuis le début des années 2000, les organismes communautaires, au terme d'une réflexion collective, ont identifié huit critères qui définissent l'action communautaire autonome. Ces critères servent à faciliter la compréhension du public quant à la nature de l'ACA, et à baliser l'accès au financement essentiel à la réalisation de la mission des organismes.

Le présent cahier présente quelques portraits d'organismes qui illustrent comment ces critères sont appliqués au quotidien, et s'ajoutent aux valeurs de justice sociale, de dignité, d'équité, de prise en charge et de solidarité propres à l'action communautaire. Ils font la preuve chaque jour de la justesse de l'adage bien connu : seul, on va plus vite, ensemble, on va plus loin.

Il était donc logique, devant les limites financières et fonctionnelles rencontrées par les organismes, que ceux-ci aient envie de se regrouper pour mieux coordonner leurs efforts. C'est au milieu des années 1980 qu'un premier regroupement régional a vu le jour sous le nom de Corporation de développement communautaire (CDC). C'était dans les Bois-Francs, et le projet pilote a rapidement fait des petits.

Dans l'est du Québec, la CDC du KRTB regroupait les organismes de quatre MRC (Kamouraska, Rivière-du-Loup, Témiscouata

et Les Basques). Avec deux employées permanentes pour un si vaste territoire, on se doute bien qu'il était difficile de donner des services efficacement. Sans compter que la situation était assez unique au Québec, alors que les CDC couvrent en général le territoire d'une MRC, parfois deux.

Malgré les efforts soutenus de la CDC du KRTB pour obtenir davantage de financement, il est devenu évident que pour le bien de tous, la création d'une corporation spécifique au Kamouraska était nécessaire. C'est dans un esprit de collaboration que cinq organismes du Kamouraska ont entamé les démarches en ce sens, soutenus activement par la CDC du KRTB.

En novembre 2016, la CDC du Kamouraska voyait le jour avec 21 membres. Il aura fallu attendre l'accréditation en 2018 de la Table nationale des CDC pour qu'enfin, en 2019, un financement à la mission soit octroyé à la CDC du Kamouraska, ce qui a permis l'embauche d'une directrice générale, madame Mélanie Dumont, toujours en poste à ce jour.

Le rôle de la CDC

Pour les organismes communautaires, souvent submergés par la réalisation au quotidien de leur mission respective, la présence de la CDC apporte un soutien

par la création d'outils communs. Trouver des locaux pour des rencontres, créer une structure de concertation et de collaboration entre les organismes, centraliser la diffusion de l'information, organiser des formations, créer des campagnes d'information, colliger des données pour mieux cerner les impacts de l'action communautaire sont autant de gestes importants qu'il ne leur serait peut-être pas possible de poser individuellement, faute de ressources.

S'aider pour mieux aider

Réjeanne Hudon travaille comme conseillère pour le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) du Bas-Saint-Laurent, qui accompagne les personnes insatisfaites d'un service du système de santé et de services sociaux, ainsi que les locataires de résidence privée pour aînés. Karina Fleury, pour sa part, est la directrice de Tandem-jeunesse, un organisme qui offre un milieu de vie aux jeunes de 15 à 22 ans vivant des difficultés. Toutes deux ont participé à la création de la CDC du Kamouraska. Elles sont en mesure de constater les avantages du regroupement

pour les organismes et pour leurs employés, mais aussi pour les usagers du réseau.

L'approche participative de la CDC, qui consulte les organismes et tient compte de leurs besoins, en est un bon exemple. « Ça rejoint directement le critère de l'ACA qui demande d'entretenir une vie associative et démocratique, explique Karina Fleury. Et si j'applique ce critère-là à la CDC, je me sentirais mal de ne pas l'appliquer à mes employés. » Résultat, une gestion plus participative, et des employés qui sentent qu'ils ont un pouvoir dans l'organisation de leur travail. Dans le contexte actuel de rareté de la main-d'œuvre, c'est certainement un facteur de rétention.

« On voit beaucoup d'employés du réseau de la santé revenir au communautaire à cause de ce sentiment d'avoir un impact, de se sentir comme une ressource dont les idées sont prises en compte », souligne Réjeanne Hudon. Et quand les intervenants se sentent mieux, les services sont mieux assurés.

On en revient à notre vieil adage : ensemble, on va plus loin.

Les huit critères de l'ACA

Les quatre premiers critères s'adressent à l'ensemble des organismes d'action communautaire :

1. Avoir le statut d'un organisme à but non lucratif;
2. Être enraciné dans sa communauté;
3. Entretenir une vie associative et démocratique;
4. Être libre de déterminer sa mission, ses orientations, ses approches et ses pratiques.

S'ajoutent quatre critères supplémentaires pour les organismes d'action communautaire autonome (ACA) :

1. Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;
2. Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale;
3. Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des situations problématiques abordées;
4. Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.





L'action communautaire est partout

Quand il frappe les humains, le malheur peut venir de partout. C'est pourquoi l'action communautaire est partout elle aussi. Cette page vous présente quatre organismes œuvrant dans des secteurs fort différents, et qui tissent avec leurs nombreux homologues le réseau de l'action communautaire autonome au Kamouraska.

TRAJECTOIRES HOMMES DU KRTB Prévenir et guérir

Depuis 1992, Trajectoires Hommes du KRTB intervient auprès des hommes en difficulté. L'organisme a été fondé par des citoyens et des groupes communautaires qui ont constaté un manque criant de services pour les hommes dans l'est du Québec. « Encore aujourd'hui, nous ne sommes que deux, signale Luc Laforest, directeur de Trajectoires Hommes. Nous pour le KRTB, et l'autre est à Rimouski, pour tout le reste du Bas-Saint-Laurent. »

Concentrée au départ sur les enjeux de violence conjugale, la mission de l'organisme s'est étendue au début des années 2000. On fait de la prévention dans plusieurs écoles secondaires du KRTB, pour donner aux jeunes des outils pour reconnaître des émotions comme l'impulsivité, l'agressivité, et éviter de poser des gestes violents. Le travail se fait en collaboration avec l'école, qui désigne par la suite une personne-ressource auprès des jeunes en cas de besoin.

Trajectoires Hommes a aussi acquis récemment un immeuble à Rivière-du-Loup qui, outre les bureaux de l'organisme, comporte cinq logements offrant aux hommes en difficulté

— ainsi qu'à leurs enfants, s'ils en ont — un hébergement autonome supervisé pour une période pouvant aller jusqu'à trois mois.

Pour réaliser sa mission, Trajectoires Hommes travaille en collaboration avec les autres organismes du territoire. « On a toujours eu une belle collaboration avec les centres femmes, et avec tous les organismes. », se réjouit Luc Laforest, qui insiste sur l'importance de la concertation entre les groupes d'intervention, surtout dans un petit milieu comme le nôtre. « Quand tout le monde se connaît, c'est plus facile de donner les bons services. »



Au Gala des Prestiges, Luc Laforest et Louis-Étienne Vigneault-Cadrin, de Trajectoires Hommes, et Cynthia Rivard, représentant Hydro-Québec, commanditaire du prix.

ACTION CHÔMAGE KAMOURASKA Le droit de vivre

La mobilisation citoyenne est à l'origine de tout. Exaspérés par l'insoutenable constat des prestations pleines de trous qui leur étaient imposées, les travailleurs saisonniers se sont organisés, et en 1979 ont créé Action chômage Kamouraska (ACK), soutenus par l'ancien député Charles-Eugène Dionne.

Celui-ci passe le flambeau à Alain Lagacé, qui sera un pilier d'ACK durant 40 ans, un grand combattant des réformes des années 1980, où on a « passé la hache dans les programmes », rappelle Olivier Gentil, l'actuel directeur de l'organisme.

« Les premiers dans la ligne de mire du gouvernement ont toujours été les saisonniers, poursuit-il. Pourtant, ce sont des secteurs structurants stratégiques pour la société, surtout l'agriculture. » La mission d'ACK a donc toujours été la défense des droits des personnes aux prises avec la loi de l'assurance-emploi, de toutes les façons possible.

Un des ces moyens est la représentation exercée à tous les niveaux, des parlementaires jusqu'aux fonctionnaires de proximité, pour démontrer les aberrations du système et réclamer des modifications au programme. En même temps, on accompagne les travailleurs dans les dédales des formulaires — et jusqu'au tribunal administratif, s'il y a lieu —, en les outillant pour prendre leurs propres décisions.

Cet objectif de prise en charge fait d'ACK un maillon de la chaîne de solidarité des organismes communautaires, qui pallie les dommages collatéraux de l'anxiété générée par la lutte contre le système. « Un système qui en général fonctionne, reconnaît Olivier Gentil, mais qui peut parfois enfoncer des personnes qui en ont déjà jusqu'au cou. »



Olivier Gentil et Johanne Chénard, responsable de l'accueil des personnes et de l'administration pour ACK, qui a été la mémoire de l'organisme tout au long de l'entrevue.

SERVICES KAM-AIDE Être mieux chez soi

L'entretien ménager et le service aux personnes ont toujours été affaire de femmes. Trop souvent aussi, c'était une affaire de travail au noir, précaire, avec des conditions de travail impossibles à contrôler. La mission de Services Kam-Aide a été bâtie autour de cette double approche : faire du bien à la fois aux personnes et à celles qui en prennent soin.

Car bien sûr, ce sont des femmes, à 99 %, qui travaillent dans ce domaine. Et avec les années, les besoins ont changé, et les services ont été élargis. Au-delà de l'aide domestique — le fer de lance de Kam-Aide —, on prend aussi en charge des activités de la vie quotidienne. La directrice générale Louise Fortin explique : « Aujourd'hui, on offre des soins comme l'aide au bain ou à l'habillage, tout ce qu'on fait facilement quand on est en forme, mais qui est plus difficile quand la mobilité est réduite ou que les facultés cognitives sont amoindries. On offre aussi du répit aux proches aidants. »

Cette aide est balisée par une formation rigoureuse des préposées : RCR, secourisme, déplacement sécuritaire des personnes, intervention psychosociale, et aussi santé et sécurité au travail. « Quand on tord la même guenille 150 fois par jour, il faut savoir le faire sans se blesser », explique Louise Fortin.

On dit que l'avenir du système de santé repose en grande partie sur le maintien à domicile des personnes. Kam-Aide est aux avant-postes de cet avenir.



LA TRAVERSÉE S'entraider pour aller mieux

Depuis trente ans, dont une vingtaine dans leur maison actuelle de la 4^e Avenue à La Pocatière, La Traversée offre un milieu de vie aux personnes vivant ou ayant vécu avec des problèmes de santé mentale, et misant sur l'entraide pour aider à leur rétablissement.

D'ailleurs, les membres qui fréquentent ce qu'ils appellent eux-mêmes « leur maison » participent activement à cette entraide, donnant un coup de main pour la cuisine ou la peinture, tout en assistant à des ateliers où ils apprennent tantôt l'artisanat, tantôt la nature scientifique de la maladie qui les afflige.

Les intervenants, tous diplômés en éducation spécialisée, sont des professionnels enjoués et dynamiques de l'aide au rétablissement à travers la vie en communauté. Presque tous sont aussi accrédités par le programme Relief pour animer des groupes d'autogestion visant à aider la population en général à mieux vivre avec les défis posés par l'anxiété, la dépression et d'autres problèmes de santé mentale. Ces

ateliers attirent une trentaine de personnes chaque fois qu'ils sont présentés, malgré la participation s'échelonnant sur plusieurs semaines qu'ils exigent.

Étienne Bouchard, directeur général de La Traversée, ne s'étonne pas de ce succès. « Nous vivons dans une société matériellement plus confortable qu'avant, mais qui psychologiquement génère plus de stress, affirme-t-il. Les gens ont soif de comprendre ce qui leur arrive. »

Étienne Bouchard aimerait étendre les services de La Traversée à d'autres sites du Kamouraska. D'autres lieux où l'entraide et la bienveillance pourront aider d'autres gens à aller mieux.



À la maison de la 4^e Avenue ou en excursion de ski, les membres de La Traversée forment une communauté où ils peuvent se rétablir à leur rythme.



Les essentiels bénévoles

L'action communautaire, pour être efficace, ne saurait se passer de l'implication bénévole. Nous avons demandé à deux directrices d'organismes de nous aider à comprendre le rôle essentiel que jouent ces femmes et ces hommes dans le grand filet social québécois.

« Pas de bénévoles, pas de Fondation! », s'exclame d'emblée Marie-Pier Breault, directrice générale de la Fondation André-Côté. L'organisme emploie seulement deux personnes. Toute sa mission, qui est d'offrir de l'accompagnement aux personnes atteintes d'une maladie incurable ou d'un cancer et à leurs proches, repose sur les épaules de ses bénévoles.

Pascale Ouellet est la directrice générale du Centre d'action bénévole (CAB) Cormoran. Sa mission consiste à faire la promotion de l'action bénévole, en plus d'offrir de nombreux services comme l'accompagnement au transport, la popote roulante et l'animation d'un centre de jour communautaire, entre autres. Son équipe compte 70 bénévoles, dont l'implication souvent quotidienne est très exigeante.

Bienveillance et accueil

Pour assurer la constance des équipes, et parce que la bienveillance est dans l'ADN

des acteurs de l'action communautaire, les bénévoles sont bien entourés. Ils sont accueillis, formés, leurs disponibilités sont respectées, et l'amour est loi.

À la Fondation André-Côté, c'est particulièrement vrai. L'organisme est réputé pour son accueil exceptionnel à ses bénévoles. La souplesse et la simplicité de l'équipe sont des facteurs d'attraction, et l'ambiance des rencontres est amicale : la proverbiale grande famille. « Il faut le vivre pour comprendre notre énergie, notre façon d'accueillir... on nous dit que c'est unique! » explique la directrice.

Le visage changeant du bénévolat

Comme dans tous les domaines, l'évolution de la société fait changer le visage du bénévolat. L'âge moyen des bénévoles du CAB Cormoran est de 70 ans, et si le désir de s'impliquer est toujours là pour les plus jeunes, la manière de faire évolue. « On a longtemps vu l'implication bénévole comme un apostolat, explique Pascale Ouellet. Ce n'est plus ça. Une personne peut n'avoir à donner que deux heures par mois, mais ces deux heures-là, elle va les donner à fond. »

Marie-Pier Breault travaille depuis longtemps avec des bénévoles, elle a vu plusieurs changements. Pour elle, il est

important d'accueillir sans jugement les motivations de chacun. Et s'ils proposent de nouvelles idées, les jeunes restent ouverts à un jumelage avec ceux qui sont là depuis plus longtemps. « Il y a un échange d'expérience qui rassure les nouveaux venus sur leur capacité à réaliser leur mandat », se réjouit la directrice.

Si on en croit les études scientifiques, donner de son temps est une source de bonne santé mentale et physique. Prendre soin de soi en prenant soin des autres, c'est ce qui s'appelle joindre l'agréable... à l'essentiel.



L'accueil et la bienveillance sont le secret pour des bénévoles heureux... et fidèles.

LUCIE THÉRIAULT Bénévole de naissance

Son premier souvenir de bénévolat, elle le doit à sœur Saint-Stanislas de l'école Marguerite-Bourgeoys. Elle était en septième année et s'est enrôlée dans Les Croisés, un groupe d'animation communautaire dont certains se souviendront peut-être.

Elle n'a plus jamais arrêté. Il faut dire que le virus du bénévolat court dans sa famille depuis longtemps, et que Lucie Thériault l'a attrapé elle aussi. Parallèlement à sa carrière de secrétaire médicale, elle a toujours offert ses compétences et son temps à des causes diverses. Secrétaire de l'Association des familles Thériault d'Amérique, guide au

musée de Kamouraska, tricoteuse émérite pour les Grands-mamans tricoteuses, un organisme qui réchauffe les démunis, les immigrants et les nouveau-nés de l'hôpital Sainte-Justine, elle a aussi « bénévolé » dans des cliniques de vaccination, été marguillière durant douze ans, fait des appels de soutien aux aînés durant la crise de la covid, et depuis quinze ans, elle fait de l'aide au transport pour le Centre d'action bénévole Cormoran. Il manque de place pour le reste... sans compter tout ce qu'elle a oublié de dire à la journaliste.

Personne ne s'étonnera que Saint-Pascal ait nommé Lucie Thériault Bénévole de l'année il y a quelques années, ou que la revue *Agir* lui ait consacré un article. Mais au-delà des honneurs qu'elle n'a jamais recherchés, c'est la chaleur humaine qui nourrit son implication. « Avec le bénévolat, on connaît tout le monde, certains deviennent presque des amis, explique madame Thériault. C'est bon pour ma santé mentale, et aussi pour ma santé physique. » Et puis, il a fallu interrompre la conversation : elle avait des fleurs à livrer... bénévolement.



Lucie Thériault consacre fréquemment plus de 40 heures par semaine à l'action bénévole.

DANIELLE CLOUTIER Croire à l'entraide

Durant des années, Danielle Cloutier a pédalé pour le Défi vélo André-Côté. Elle était de presque toutes les éditions. Elle a pu voir de près la bienveillance émanant de l'organisation. Quand la retraite lui a laissé du temps à partager, c'est tout naturellement à la Fondation André-Côté qu'elle a offert ses services.

Madame Cloutier a grandi dans une famille qui « croyait à l'entraide, dit-elle en entrevue. Et j'y crois moi aussi. » La mission de la Fondation la touche. Accompagner des personnes aux prises avec une maladie incurable ou un cancer lui paraît une façon inspirante de redonner à la communauté. « La vie a été bonne pour moi, reconnaît-elle. Je suis sensible aux difficultés que les gens rencontrent alors qu'ils n'ont rien demandé. La maladie, personne ne demande ça. »

De cet accompagnement, Danielle Cloutier aime la régularité, qui permet de tisser des relations à moyen ou à long terme avec les personnes accompagnées et avec leurs familles. Elle rend visite chaque semaine à deux personnes, et en a accompagné quatre depuis deux ans. Son engagement est soutenu par des formations offertes par l'organisme qui désire que chaque bénévole soit bien outillé pour vivre sereinement le temps passé avec les personnes malades ou en fin de vie.

En plus de la Fondation André-Côté, Danielle Cloutier offre aussi son temps à

la Société Saint-Vincent-de-Paul, et siège au conseil d'administration de Moisson Kamouraska, toujours avec le sentiment de redonner les bienfaits que la vie lui a apportés. Ça la rend contente, confie-t-elle avec un grand sourire. Et ce grand contentement intérieur, qui la fait rayonner, est bien la preuve que madame Cloutier a raison de toujours croire à l'entraide.



Danielle Cloutier a évoqué l'exemple de ses parents, qui a semé en elle la fibre bénévole.



Histoires d'implication

Au moment de préparer ce cahier, il a été question d'évoquer un historique de l'action communautaire au Kamouraska. Aussitôt, deux noms ont été sur toutes les lèvres : il fallait parler à Marjolaine Emond et à Gaston Lagacé. Une conversation a vite été organisée, et par un matin d'automne radieux, une fenêtre s'est ouverte sur 30 ans d'action communautaire locale.

Tous deux sont arrivés au Kamouraska au milieu des années 1970. Gaston en provenance d'Escourt, « nom que je préfère à Pohénégamook », comme il le dit avec le sourire de celui qui connaît son histoire; Marjolaine venant de Saint-Jean-de-Cherbourg, un village de colonisation issu du plan Vautrin, aux portes de la Gaspésie.

Ils sont des pionniers de l'organisation communautaire au Kamouraska. Chacun à sa façon a consacré sa carrière à soutenir et à regrouper les citoyens pour qu'ils prennent conscience du pouvoir collectif qu'ils détiennent pour améliorer leur qualité de vie. « Ensemble, on va plus loin » aura été leur mot d'ordre.



Marjolaine Emond.

Marjolaine Emond fait partie du paysage de l'action communautaire depuis plus ou moins trois décennies. Retraitée du système de santé, où elle a vécu les belles heures des CLSC, elle a créé le Fonds d'entraide du Kamouraska, et le dirige depuis plusieurs années. Les Ateliers Mon-Choix est un autre organisme qu'elle a contribué à créer, tout comme les services de garde La Farandole, et combien d'autres...

On connaît Gaston Lagacé pour avoir regroupé des travailleurs au chômage et les avoir encouragés à faire valoir leurs droits, ce qui a mené à la création d'Action chômage Kamouraska (ACK). Il a aussi été un pilier de la revitalisation de plusieurs municipalités du Kamouraska dans les années 1990, en contribuant à la création des comités de développement. Sans parler de l'ATA (Aide aux travailleurs accidentés), de Mes soins restent ici, et de tout le reste.

Objectif autonomie

De tout temps, l'entraide et le soutien communautaire font partie de l'organisation sociale des humains. Au début des années 1970, le Kamouraska jouit ainsi d'un bon réseau communautaire, souvent chapeauté par le clergé, mais aussi sous forme de groupes populaires voués à diverses causes.

Mais l'influence des nouvelles théories sur l'action communautaire, qui commençaient déjà à s'implanter dans les grands centres, a lentement transformé les manières de prendre soin des gens. Déjà, des groupes de femmes réclamaient haut et fort du financement public et de l'accompagnement pour créer des garderies. Parallèlement, les opérations Dignité ont insufflé dans les régions éloignées un esprit d'autonomie et de pouvoir citoyen.

L'adoption de la *Loi sur les services de santé et les services sociaux* vient bousculer les structures. Au hasard des découpages de territoire, le Kamouraska se retrouve englobé dans la région de Québec. Le pouvoir est loin et le territoire est grand, les organisateurs « font à leur tête », rappelle Gaston Lagacé. Lui sillonne le Kamouraska, visite les paroisses, suscite la formation de comités de travailleurs au chômage. On ne parle pas encore de comités de développement — ceux-ci viendront beaucoup plus tard —, mais c'est le même objectif : la prise en charge de leur destinée par les citoyens eux-mêmes.

À ce stade de la conversation, Marjolaine Emond intervient pour rappeler que l'émancipation citoyenne ne peut se réaliser que si les besoins de base sont comblés. « On avait peut-être oublié, évoque-t-elle, que pour pouvoir exercer le pouvoir citoyen tant vanté, il faut toujours bien manger à sa faim, avoir un toit. Il faut donner aux gens la possibilité de se prendre en charge. » C'est la tâche qu'elle s'est donnée à travers l'action communautaire autonome, et de ses efforts sont nés des centres de femmes,



Gaston Lagacé.



La conversation était animée entre ces deux piliers de l'organisation communautaire au Kamouraska.

des maisons de jeunes, des maisons de la famille.

La liberté d'agir

Avec le temps, les méthodes ont un peu changé. L'approche milieu a fait son apparition, où il ne s'agissait plus d'intervenir en silo auprès des aînés, des handicapés ou des 0-5 ans, mais plutôt de confier à une personne le soin d'accompagner tous les membres d'un milieu familial ou communautaire, pour mieux cerner les enjeux globaux qui créent les situations particulières, et trouver des solutions structurantes pour le bien-être de l'ensemble du groupe.

Cette approche a fait son temps, minée par le corporatisme sectoriel, et la fonction des CLSC s'est dissoute au fil des réformes du système. Pourtant, le duo d'organisateurs la reconnaît dans le programme des Lanternes dont la Corporation de développement communautaire (CDC) du Kamouraska est partenaire. « Les Lanternes sont là pour mettre en réseau les services qui fournissent aux communautés éprouvées les outils pour se rebâtir, développer de la résilience. C'est exactement ça, de l'approche milieu! » Gaston Lagacé renchérit : « Il s'agit de faire confiance aux intervenants locaux, leur permettre d'arrimer les programmes à la réalité. »

Au-delà des programmes et des structures, le milieu kamouraskois de l'action communautaire fait la preuve encore aujourd'hui de la force du réseau. Chaque organisme connaît l'existence et la mission des autres, et le référencement est la norme. Les deux organisateurs s'entendent



pour dire que la CDC est un bon véhicule pour appliquer cette approche. Gaston Lagacé souligne : « Renforcer la cohésion et l'interaction, oui, et pour ça, les organismes ont aussi une certaine responsabilité, celle d'être partie prenante de ce réseau. » Marjolaine Emond est tout à fait d'accord : « Il faut coconstruire la CDC, en faire un pôle important du dynamisme du milieu, de sa propre prise en charge. »

Comme on le voit, la retraite n'a pas éteint la passion, et Marjolaine Emond et Gaston Lagacé sont encore des observateurs actifs de l'action communautaire autonome. Si les défis rencontrés par les intervenants — défis de financement, de main-d'œuvre, de justice sociale — restent grands, la confiance est toujours intacte. « Il faut faire confiance aux humains, conclut Marjolaine Emond. Il faut regarder ce qui était, ce qui est, et l'avenir qui pousse, qui est toujours en construction, toujours en action. »

On n'a jamais fini de s'occuper de nous.

Offrir son temps bénévolement — plusieurs études scientifiques le démontrent — est une excellente source de bonne santé mentale et physique. Faire de nouvelles connaissances, tisser des liens, acquérir des compétences, agir concrètement pour améliorer son milieu, l'action bénévole permet tout ça, et plus encore. Ça vous donne envie de vous impliquer? Consultez la liste des membres de la CDCK, à la page suivante, pour découvrir des organismes dont la mission vous touche, et n'hésitez plus : plongez dans l'action communautaire!

Liste des ressources membres de la CDCK

En date du 1^{er} octobre 2023

Secteur d'activité	Organisme	Services et activités	Contact
Action bénévole	Centre d'action bénévole Cormoran	Promotion de l'action bénévole et services bénévoles en santé et services sociaux	418 492-5851 cabcmorran@videotron.ca
Aide à domicile	Services Kam-Aide	Aide à domicile pour les personnes de 65 ans et plus, et soutien aux proches aidants	418 856-5636 infoska@kamaide.com
Aide de dernier recours	Fonds d'entraide du Kamouraska	Aide financière aux familles et aux personnes en situation de pauvreté	Sur référence d'un organisme communautaire ou du CISSS du Bas-Saint-Laurent
Alphabétisation	ABC des Portages	Accompagnement et formation en lecture, écriture, mathématiques, et utilisation de la technologie pour les adultes	418 862-9998 abcsdesportages@hotmail.com
Cancer et maladies incurables	Fondation André-Côté	Services d'entraide, d'accompagnement, de réconfort et de soutien aux personnes atteintes d'un cancer ou d'une maladie incurable, et pour les personnes en fin de vie ainsi que leurs proches	418 856-4066 direction@fondationandrecote.ca services@fondationandrecote.ca
Défense des droits	Action chômage Kamouraska	Défense des droits et accompagnement des personnes prestataires de l'assurance-emploi	418 492-7494 aide_assurance-emploi@a-c-k.org
Défense des droits	Aide aux travailleurs accidentés (ATA)	Aide aux accidentés du travail ou de la route, aux personnes congédiées, et aux personnes victimes de harcèlement au travail	418 598-9844 mepicard@aideauxtravailleurs.com
Défense des droits	AQDR section Rivière-du-Loup–Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine	Défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, activités à portée sociale et politique	418-605-1178 info.rdl@aqdr.org
Défense des droits	Association de défense des droits sociaux (ADDS) Kamouraska	Défense des droits, accompagnement et soutien des personnes assistées sociales, éducation populaire et mobilisation sociale	418 371-1823 addskamouraska@gmail.com
Dépendance	La Montée	Centre de traitement et activités de prévention en dépendances	418 371-1444 lamontee@videotron.ca
Développement socioéconomique	Société d'aide au développement de la collectivité (SADC) du Kamouraska	Accompagnement, aide technique et financement aux entreprises, mentorat pour entrepreneurs et développement économique local	418 856-3482 sadck@sadckamouraska.com
Emploi et intégration socioprofessionnelle	Ateliers Mon-Choix	Intégration au marché du travail en offrant différents plateaux de travail : déchetage de papier et Boutique Mon-Choix	418 308-1088 ateliersmon-choix@videotron.ca
Emploi et intégration socioprofessionnelle	Services d'aide à l'emploi (SAE) Kamouraska	Services en lien avec l'emploi pour la clientèle de 18 ans et plus	418 856-4288 poste 200 info@saek.ca
Famille	Maison de la famille du Kamouraska	Activités et services pour les familles du Kamouraska	418 492-5993 direction@mfkamouraska.com
Jeunesse	Carrefour des jeunes de La Pocatière	Maison des jeunes pour les 12 à 17 ans : sensibilisation, prévention, accompagnement, formation, activités sportives et culturelles	418 856-1210 cdjlapoc@videotron.ca Facebook : Cdj Intervnants
Jeunesse	Projektion 16-35	Accompagnement en recherche d'emploi, en développement de projets, en persévérance scolaire et en implication citoyenne. Services de soutien à l'établissement en région pour les jeunes diplômés et les personnes immigrantes (tous âges)	418 492-9127 direction@projektion16-35.ca
Jeunesse	Quartier-Jeunesse 1995 Maison des jeunes de Saint-Pascal	Maison des jeunes pour les 11 à 17 ans : sensibilisation, prévention, accompagnement, formation, activités sportives et culturelles	418 492-9002 mdjstpascal@globetrotter.net Facebook : Quartier-Jeunesse de Saint-Pascal
Jeunesse	Tandem-Jeunesse, une Auberge du cœur	Hébergement et suivi psychosocial pour les jeunes de 15 à 22 ans, appartements supervisés et travail de rue	418 856-2202 direction@tandem-jeunesse.com
Personnes handicapées	Association des personnes handicapées du Kamouraska Est (APHK)	Promotion et défense des droits des personnes handicapées et de leurs familles; valorisation des personnes vivant avec un handicap	418 492-7149 aphk@videotron.ca
Personnes handicapées	Association pocatoise des personnes handicapées (APPH)	Défense des droits et intégration pour les personnes handicapées et leurs familles	418 856-5784 apphapoc@videotron.ca
Personnes handicapées	Fédération pour personnes handicapées du KRTB	Regroupement des organismes communautaires pour personnes handicapées du KRTB	418 868-0132 info@fedekrtb.com
Ressource pour femmes	Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) du KRTB	Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, soutien pour les adolescentes de 14 ans et les femmes, ainsi que leurs proches, prévention, sensibilisation et revendications	418 816-1232 info@calacsdukrb.ca
Ressource pour femmes	Centre-femmes La Passerelle du Kamouraska	Lieu d'appartenance et de transition pour les femmes du Kamouraska	418 492-1449 cflapasserelle@videotron.ca
Ressource pour hommes	Trajectoires Hommes du KRTB	Accompagnement et soutien aux hommes en difficulté, hébergement temporaire	418 605-0878 info@trajectoreshommes.com
Santé et services sociaux	Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) du Bas-Saint-Laurent	Accompagnement et assistance aux personnes insatisfaites d'un service du système de santé et de services sociaux, accompagnement des locataires de résidences privées pour aînés (RPA) vivant des problématiques en lien avec leur milieu de vie	418 724-6501 poste 106 fx.jodoin@caapbsl.org rejeanne.hudon@caapbsl.org
Santé mentale	Centre prévention suicide du KRTB	Prévention, intervention et postvention entourant la problématique du suicide	418 862-9658 info@cpsdukrb.org www.cpsdukrb.org
Santé mentale	La Traversée	Activités et soutien psychosocial pour les personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale	418 856-5540 direction@la-traversee.ca
Santé physique	L'Arc-en-ciel du cœur du Kamouraska	Prévention et réadaptation physique pour les maladies cardiovasculaires, métaboliques et chroniques	418 856-7000 poste 7287 arcenciellucoeurdumkamouraska@hotmail.com
Sécurité alimentaire	Moisson Kamouraska	Dépannage alimentaire et distribution de denrées aux organismes accrédités	418 371-1818 moissonkam@videotron.ca
Transport	Trans-apte	Service de transport adapté et collectif	418 308-0956 direction@transapte.com reservation@transapte.com
Troubles du langage	Association du trouble primaire du langage (ATPL) de l'Est	Services et programme d'éducation spécialisée pour les personnes vivant avec un trouble développemental du langage	418 605-9273 direction@atpldelest.ca

Notez que d'autres ressources desservent le territoire du Kamouraska, et que nous avons choisi de limiter ce tableau aux membres de la CDC du Kamouraska pour des raisons d'espace et d'exactitude. Pour plus de détails sur les organismes membres, veuillez consulter la section Membres du site web de la CDC du Kamouraska à l'adresse suivante : cdckamouraska.ca/organismes-membres/