



CORPORATION DE
DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DU
KAMOURASKA

Le milieu communautaire kamouraskois : la force de la communauté

CAHIER SPÉCIAL | AUTOMNE 2025



© Photo : Audrey Mainguy

UNE INITIATIVE DE LA CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DU KAMOURASKA

Rédaction : Journal Le Placoteux | Images : Organismes membres de la CDC du Kamouraska | Graphisme : Agence Perso & Journal Le Placoteux



CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DU KAMOURASKA

La Corporation de développement communautaire (CDC) du Kamouraska est fière de vous présenter ce troisième cahier spécial communautaire, à l'occasion de la Semaine nationale de l'action communautaire autonome 2025. À travers ce cahier, nous souhaitons faire la promotion du milieu communautaire kamouraskois, ainsi que de l'action communautaire autonome en général.

La CDC du Kamouraska profite également de la Semaine nationale de l'action communautaire autonome pour reconduire sa campagne dédiée à la promotion du milieu communautaire kamouraskois. Cette campagne vise à mettre en lumière la précieuse contribution des acteurs du milieu communautaire au filet social et la diversité des ressources disponibles pour les citoyen·nes du Kamouraska, à travers différents supports.

Intitulé *Petit manuel d'interprétation du milieu communautaire*, un outil sera déposé cette semaine sur nos plateformes, illustrant les différentes formes d'organisations collectives au Québec. Une présentation de chaque organisme membre de la CDC du Kamouraska sera également publiée sur nos réseaux sociaux à partir du 20 octobre 2025. Finalement, à l'initiative de la CDC du Kamouraska, une capsule vidéo sera prochainement diffusée en ligne et via nos médias locaux.

Nous sommes communautaires autonomes

Initiée par le Réseau québécois de l'action communautaire autonome (RQ-ACA), la Semaine nationale de l'action communautaire autonome est l'occasion, chaque année, de célébrer notre fierté d'appartenir à un mouvement qui contribue à bâtir le filet social québécois. Au Québec, le mouvement communautaire autonome représente 4 500 organismes d'action communautaire

autonome, dans lesquels sont impliqués 54 000 travailleuses et travailleurs ainsi que 425 000 militant·es et bénévoles.

Comme le souligne le RQ-ACA : « Parfois invisibles, mais toujours là, les 4 500 organismes d'action communautaire autonome sont au cœur des communautés de toutes les localités et régions de la province, tissant le filet social depuis plus de 50 ans et

travaillant sans relâche pour bâtir une société où les droits de toutes et tous sont pleinement respectés. »

L'action communautaire autonome (ACA) repose sur l'implication des personnes concernées dans la recherche de solutions aux enjeux collectifs. En favorisant l'implication des citoyens et des groupes locaux, l'ACA contribue à créer

des réponses adaptées aux besoins spécifiques de chaque communauté. Alors que nous faisons face à plusieurs enjeux de société — crise du logement, itinérance, insécurité alimentaire, enjeux de main-d'œuvre, crise socioclimatique... — l'ACA se présente comme une réponse essentielle pour favoriser la résilience des communautés.



NOUS SOMMES COMMUNAUTAIRES AUTONOMES

- Un réseau unique au monde composé de 4 500 organismes engagés pour la justice sociale.
- Reconnus par une politique gouvernementale, adoptée en 2001.
- L'action communautaire autonome (ACA) se définit par 8 critères, et se distingue par les critères 5 à 8.
- La politique reconnaît l'autonomie juridique, de gestion et politique des organismes.

1
ORGANISME
À BUT
NON LUCRATIF

2
ENRACINÉ DANS
SA COMMUNAUTÉ

3
VIE ASSOCIATIVE
ET DÉMOCRATIQUE

4
LIBRE DE CHOISIR
SA MISSION ET SES
PRATIQUES

5
**CRÉÉ PAR ET POUR SA
COMMUNAUTÉ**

- Des citoyen·ne·s s'organisent pour faire face à une problématique vécue par leur communauté.
- L'organisme appartient à ses membres et existe grâce à l'implication des personnes de la communauté.

6
**POURSUIVRE UNE MISSION QUI
FAVORISE LA TRANSFORMATION SOCIALE**

- Action préventive ET en réponse aux besoins fondamentaux.
- Alimenter une analyse critique, passer du «je» au «nous».
- S'unir pour agir sur les causes, faire avancer et défendre les droits.
- Politiser les réalités vécues par ses membres en prenant position publiquement.
- Participer à des actions collectives et de mobilisation.
- Réduire les inégalités à même les structures sociales.

7
**FAIRE PREUVE DE PRATIQUES
CITOYENNES ET D'UNE APPROCHE
GLOBALE**

- Agir sur les causes à l'origine du besoin ou de la problématique visée.
- Les membres sont impliqués dans les actions collectives et leurs initiatives sont encouragées.
- Permettre aux personnes de retrouver leur dignité et leur pouvoir d'agir.

8
**ÊTRE DIRIGÉ PAR UN CONSEIL
D'ADMINISTRATION INDÉPENDANT
DU RÉSEAU PUBLIC**

- Aucun siège n'est réservé à un·e élu·e, représentant·e d'une institution publique ou bailleurs de fonds.
- Le C. A. est composé majoritairement de personnes concernées par la mission de l'organisme.

Le milieu communautaire kamouraskois :
la force de la communauté



CORPORATION DE
DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DU
KAMOURASKA



Une équipe vouée à la prévention du suicide

COLLABORATION SPÉCIALE : ALEXANDRE D'ASTOUS



L'organisme compte sur une équipe de six personnes pour couvrir quatre MRC et une population de 90 000 personnes. Photo : Banque de photos communautaires

Le Centre prévention suicide du KRTB travaille d'arrache-pied pour la prévention du suicide en intervenant autant auprès des gens qui ont un proche avec des idées suicidaires que des personnes ayant des idées sombres elles-mêmes.

« La plupart du temps, nous sommes contactés par un proche ou par un autre organisme, mais rarement par la personne elle-même. Par exemple, on peut apporter un soutien à quelqu'un qui sort de psychiatrie à l'aide de bonnes pratiques en prévention du suicide », indique la directrice du Centre, Julie Jalbert.

Les interventions peuvent prendre diverses formes. « Si quelqu'un est en crise, on va lui parler tout de suite au téléphone pour tenter de le calmer. Par la suite, les suivis peuvent se faire par téléphone ou en personne. Idéalement, on souhaite que la personne vienne à nos bureaux pour la sortir de son environnement anxiogène. Comme le territoire est très grand, on comprend que ce n'est pas tout le monde qui peut se déplacer à Rivière-du-Loup. Dans ce cas, nous allons rencontrer la personne au CLSC le plus près de chez elle », souligne Mme Jalbert.

Plus de demandes, moins de suicides

« Les gens peuvent aussi nous laisser un message, et nous faisons un retour

rapidement. Nous réalisons environ 2300 interventions par année. Depuis plusieurs années, on remarque une hausse des demandes d'aide, mais nous avons une diminution du taux de suicide, ce qui prouve l'efficacité de nos services », précise la directrice.

Pour continuer d'améliorer le service, la directrice estime qu'il serait important d'augmenter le nombre d'intervenants. « Nous pourrions être encore beaucoup plus présents dans chacune des MRC. »

En plus de l'équipe sur place, les personnes dans le besoin peuvent parler à quelqu'un 24 heures sur 24 via la ligne 1-866-APPELLE (1 866 277-3553).

Cirque et escalade pour garder l'église en vie

COLLABORATION SPÉCIALE : ALEXANDRE D'ASTOUS

Pour conserver l'église de Saint-Germain-de-Kamouraska en vie, le centre multidisciplinaire Rebond s'y est installé pour proposer des activités de cirque et d'escalade.

L'un des membres fondateurs de Rebond, Élyme Gilbert, raconte qu'une première réflexion amorcée en 2013, et visant à trouver une nouvelle vocation à l'église, avait avorté. « En 2020, la Fabrique nous a contactés pour nous offrir de nous donner l'église. En 2021, l'organisme Créations Pointe-Sèche a été fondé, et il est devenu propriétaire de l'église. L'objectif était de donner une deuxième vie à notre église, et d'animer notre village. »

De par son implication avec le Cirque de la Pointe-Sèche, M. Gilbert a proposé

d'intégrer des activités de cirque au projet qui est devenu officiellement Rebond en 2022. « On trouvait intéressant de faire des ateliers et de l'entraînement pour le cirque. Étant donné que le Kamouraska est fort au niveau de l'escalade, avec un groupe de grimpeurs, ce fut le premier projet que nous avons mis sur pied, soit un gymnase avec des blocs d'escalade. »

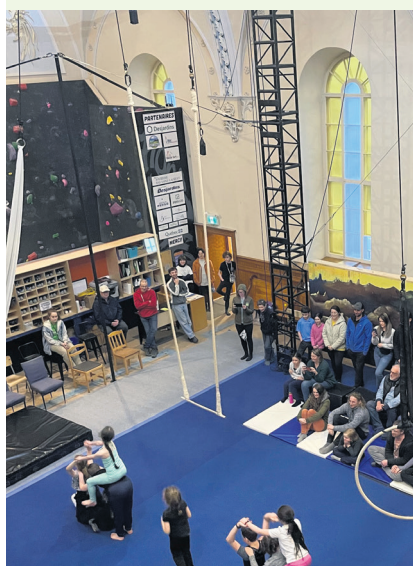
Salle d'entraînement et mur d'escalade

Rebond gère une salle d'entraînement et un mur d'escalade à l'intérieur de l'église, mais a aussi pensé à faire vivre tout l'espace disponible. « Nous avons loué la sacristie au Sacré Atelier, qui est devenu un atelier de poterie », précise M. Gilbert.

L'église est accessible du vendredi soir au dimanche en période hivernale, et cinq jours par semaine en été. « Les gens peuvent venir de manière journalière pour faire de l'escalade ou du cirque, ou prendre un laissez-passer annuel et venir en formule de libre-service, hors des heures d'ouverture. Ils peuvent venir s'entraîner quand ils le veulent », explique M. Gilbert.

Ateliers de cirque

Rebond offre également des sessions de cours de cirque pour tous les âges, surtout les vendredis soir et les samedis matin. « On travaille sur le développement d'une offre pour les groupes comme les camps de jour ou les groupes scolaires. Les gens viennent d'un peu partout profiter de nos infrastructures. Nous avons des clients de Trois-Pistoles jusqu'à Saint-Jean-Port-Joli. Il n'y avait pas de centre d'escalade entre Rimouski et Lévis, et nous étions déjà impliqués dans le cirque. C'est donc venu naturellement », souligne M. Gilbert.



Cirque et escalade se marient pour préserver le patrimoine de Saint-Germain. Photo : Rebond

Pour la défense des droits des aînés

COLLABORATION SPÉCIALE : ALEXANDRE D'ASTOUS

La section locale de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) œuvre à la défense des droits des aînés, au Kamouraska comme dans l'ensemble des régions du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, à partir de son siège social situé à Rivière-du-Loup.

« On se concentre sur la défense des droits. Avec plus de 30 % de la population qui a plus de 65 ans, c'est important que les aînés puissent compter sur notre organisme pour les représenter. Les gros enjeux sur lesquels on se concentre présentement sont l'accès à un logement abordable, l'accès aux services à domicile, et la question de la mobilité qui implique notamment le transport en commun afin de pouvoir se déplacer sur le territoire », indique le nouveau président de la section régionale, Pierre-Paul Malenfant.

Lutte à la pauvreté

La lutte à la pauvreté est un autre cheval de bataille important pour l'AQDR. « Il y a un tiers des aînés au Bas-Saint-Laurent — surtout des femmes — qui vivent sous le seuil de faible revenu. Nous faisons des revendications à ce sujet », précise M. Malenfant.

Pour atteindre ses objectifs, l'AQDR organise diverses activités d'éducation populaire, comme des cafés-rencontres sur la situation du logement, mais il fait aussi des pressions politiques auprès des élus municipaux, provinciaux et fédéraux. L'organisme existe depuis 39 ans dans la région, et son président entend profiter des élections municipales pour s'assurer que le bien-être des aînés fasse partie des programmes des candidats.

La section Bas-Saint-Laurent de l'AQDR emploie deux personnes. « Dans la dernière année, nous avons bénéficié de 1 500 heures de bénévolat. Nous avons beaucoup de bénévoles, pas seulement des membres du conseil d'administration. Notre action repose beaucoup sur le travail bénévole. Nous avons une permanence à Rivière-du-Loup, avec une directrice générale et une adjointe administrative », souligne le président.

« Force est de constater qu'il y a trop de pauvreté, et trop d'obstacles à l'accès aux services. Je souhaite mettre en lumière ces besoins, et le droit à une plus grande justice sociale pour toutes ces personnes qui ont construit le Québec », a affirmé M. Malenfant lors de son élection à la présidence de l'AQDR pour l'année 2025-26.



Le dîner de Noël de l'AQDR. Photo : Banque de photos communautaires

Projektion a lancé le Service aux personnes immigrantes du Kamouraska

Bien qu'il soit aussi un Carrefour jeunesse-emploi, Projektion a levé la main, devant l'insuffisance de ressources pour les personnes immigrantes au Kamouraska, pour offrir ce service qui est ensuite devenu officiellement le Service aux personnes immigrantes du Kamouraska (SAPI).

Le directeur général de Projektion, Dimka Bélec, raconte que lorsque le ministère de l'Immigration a mis en place le Programme d'accompagnement et de soutien à l'intégration (PASI) en 2020, Projektion est devenu le porteur du projet, même si le programme touche une clientèle de tous âges, alors que l'organisme s'adresse aux 16-35 ans pour sa mission de base.

« Avec le temps, on s'est rendu compte qu'il y avait une problématique. C'était difficile de trouver nos services en immigration

via une recherche sur Internet. C'est pour cela que cette année, nous avons décidé de créer le SAPI qui demeure légalement porté par Projektion, mais avec son identité propre sur le plan de ses communications et de son site internet », raconte M. Bélec.

Trois volets, deux ressources

Les services du SAPI se divisent en trois volets : l'accompagnement individuel des nouveaux arrivants dans la région, l'organisation d'activités de socialisation, et le jumelage interculturel. « On jumelle des personnes immigrantes avec des citoyens locaux, non pas dans un objectif de parrainage, mais de relation et d'amitié », souligne M. Bélec.

Le SAPI compte deux ressources, l'une qui s'occupe de l'accompagnement individuel, et l'autre, des activités et du parrainage.

Caroline Russel, intervenante en rapprochement interculturel, est responsable de

l'organisation des activités et du parrainage. « Notre mission, c'est l'accompagnement des personnes immigrantes installées au Kamouraska dans les différentes étapes de leurs installations. On offre des outils, de l'accompagnement personnalisé, et une offre d'activités qui vise à favoriser la participation des nouveaux arrivants aux activités proposées dans la collectivité », explique-t-elle.

Mme Russel propose une variété d'activités visant l'enracinement des nouveaux arrivants dans la région. « En priorité, j'organise des activités d'information. Par exemple, on va proposer bientôt un atelier sur comment bien se préparer à l'hiver. Nous aurons un atelier sur l'entretien et la conduite d'un véhicule en hiver. C'est un atelier très pratique et très apprécié par la communauté des nouveaux arrivants. »



Sortie en raquette au Parc Bic. Photo : Projektion

COLLABORATION SPÉCIALE : ALEXANDRE D'ASTOUS

Nouvelle identité et programmation éclatée pour TVCK

COLLABORATION SPÉCIALE : ALEXANDRE D'ASTOUS

Depuis quelques années, la Télévision communautaire du Kamouraska (TVCK) se fait remarquer par une programmation audacieuse, et plus récemment par une nouvelle image visuelle qui reflète davantage le nouveau visage insufflé à la télé par Karl Turpin, qui assume la direction générale de l'organisme depuis deux ans et demi.

Tout en reconnaissant le travail immense accompli par ses prédécesseurs, M. Turpin estimait le temps venu de donner un visage plus actuel à la programmation. « Je me suis dit que ce serait intéressant de faire une télévision communautaire qui implique un peu plus le citoyen moyen. Nous avons créé certaines émissions, comme le *Show de cuisine* qui est un peu une anti-émission de cuisine, dans le sens où on n'accueille pas des vedettes ou des professionnels, mais monsieur et madame tout le monde, qu'on va visiter dans leur cuisine. Avec l'animateur Guillaume Pigeon, on fait des blagues avec eux, et on fait une recette qui n'est pas nécessairement compliquée. »

L'objectif de TVCK est de mettre la personne moyenne du Kamouraska en vedette.

« Les gens se reconnaissent beaucoup dans nos émissions. On veut remettre le citoyen au centre de sa télé communautaire. »

Nouvelle image

La nouvelle image reflète le fait que TVCK travaille de manière expérimentale. « Jadis, la télé communautaire au Québec était comme un laboratoire où on pouvait se permettre de faire des tests et des erreurs. En ce moment, je remarque une propension à vouloir imiter ce que la télé traditionnelle fait, mais avec des budgets beaucoup plus petits. Je trouve que ça donne un contenu homogène qui manque de personnalité. À TVCK, on propose une télé plus caractérisée, autant dans la diversité des thématiques que par la facture visuelle et sonore », explique Karl Turpin.

La nouvelle image se reflète également sur le site internet, qui a été revampé. « Nous avons maintenant un site plus moderne, avec de l'information sur TVCK et ses services, mais aussi un accès plus facile à nos émissions, que les gens peuvent écouter à même le site web », souligne le directeur général.



Le Show de cuisine, une anti-émission qui a trouvé son public. Photo : TVCK

Un colloque sur le trouble développemental du langage

COLLABORATION SPÉCIALE : ALEXANDRE D'ASTOUS

À l'occasion de la Semaine québécoise du trouble développemental du langage (TDL), un colloque est organisé par TDL Bas-Saint-Laurent le 23 octobre à l'Hôtel Rimouski. L'événement vise à démystifier ce qu'est un TDL, et à présenter l'organisme qui couvre l'ensemble du territoire du Bas-Saint-Laurent à partir de son siège social de Rivière-du-Loup et de son point de service de Rimouski.

« Le thème du colloque sera : Ensemble pour comprendre le TDL. Nous aurons quatre conférenciers de renom. Le Dr Dave Ellemberg, un neurologue, viendra expliquer comment comprendre le TDL à partir des dimensions cognitives, émotionnelles et sociales. Nous aurons une orthophoniste, Lorianne Lacerte, qui donnera des trucs pour mieux comprendre le TDL et ses impacts au quotidien. La psychologue Marie-Julie Béliveau parlera du TDL et de la santé mentale, parce que beaucoup de personnes avec un TDL peuvent vivre de l'anxiété. Une autre orthophoniste, Élodie Ross-Lévesque, abordera plus la question de l'adolescence, et comment passer de l'école à la vie adulte. », explique la directrice générale de TDL Bas-Saint-Laurent, Chantal Cyr.

L'événement s'adresse particulièrement aux intervenants sociaux, et il affiche déjà complet. « Par contre, il est toujours possible de s'inscrire afin d'obtenir un lien pour suivre l'événement via Zoom », précise Mme Cyr.

Un trouble de naissance

Chantal Cyr souligne que le TDL est

inné chez la personne qui en est atteinte, et qu'il n'est pas causé par une autre maladie. « C'est un trouble présent dès la naissance. C'est un trouble en soi, et non un problème langagier associé à une autre particularité comme l'autisme ou la déficience intellectuelle. Ce n'est pas un trouble intellectuel ou un manque de stimulation. Le TDL affecte 7 % de la population du Québec, ce qui représente environ deux élèves dans une classe moyenne. Cela peut influencer la capacité à s'exprimer et à s'organiser dans nos idées. C'est un trouble qui n'a aucune cause médicale. »

Le TDL peut causer des difficultés d'apprentissage, et des troubles sociaux ou émotionnels. La mission principale de TDL Bas-Saint-Laurent est de faire connaître ce trouble, et de promouvoir l'accès aux services pour les personnes qui en souffrent et leurs parents.



TDL Bas-Saint-Laurent offre de nombreux services, et propose plusieurs activités aux personnes atteintes de TDL. Photo : TDL

Le milieu communautaire kamouraskois : la force de la communauté



CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DU KAMOURASKA



PÉNURIE D'EMPLOI ET DIFFICULTÉS DE RECRUTEMENT Trouver ou ne pas trouver un emploi?

ÉLIANE VINCENT

Depuis la pandémie de 2020-2022, dans le dossier de l'emploi, on parlait surtout de pénurie de main-d'œuvre. Or, l'été 2025 semble démontrer que cette tendance est en train de s'inverser très rapidement. Qu'en est-il chez nous?

Dimka Bélec est directeur général de Projektion, un organisme basé à Saint-Pascal dont la mission est d'accompagner les jeunes de 16 à 35 ans pour qu'ils se réalisent sur les plans personnel, social et professionnel. Sans être certain des causes de cette situation, il convient qu'il est difficile de trouver un arrimage entre les besoins du marché et les exigences des travailleurs.

De fait, selon Anik Briand, directrice générale de la SADC du Kamouraska, une

nouvelle culture du travail est en train de s'instaurer. «On ne vit plus pour travailler. On est conscient que le travail est essentiel pour s'assurer une qualité de vie, mais il ne prend plus toute la place.»

Les employeurs aussi rajeunissent, et ont les mêmes objectifs. D'après la directrice, la flexibilité s'impose pour accommoder les jeunes parents, et les employeurs qui résistent à cette nouvelle réalité vivent des difficultés de recrutement plus grandes.

L'influence de l'économie mondiale

Au-delà de l'évolution des modes de vie, il reste que le taux de chômage est à la hausse. La conseillère en emploi Lénie Chulak note une recrudescence du nombre de personnes qui font appel à son

organisme, le Service d'aide à l'emploi du Kamouraska (SAEK). «On voit des jeunes sans expérience, mais aussi des travailleurs expérimentés, diplômés, et étonnamment, des travailleurs du domaine des TI [technologies de l'information].»

Elle en attribue l'une des causes à la frilosité des entreprises à développer de nouvelles avenues, à cause de l'incertitude générale de l'économie. Elle constate également que les travailleurs étrangers temporaires peinent à renouveler leur permis de travail, ce qui crée de nouvelles perturbations du marché, particulièrement dans le secteur des services aux aînés et de santé.

S'adapter à la nouvelle réalité

Pour aplanir les obstacles entre employés et employeurs, plusieurs organismes mettent la main à la pâte. La mission de Projektion n'est pas de trouver des emplois pour les jeunes, mais de les outiller pour optimiser leur recherche d'emploi. Où chercher, comment se comporter en entrevue, planifier des stages, et surtout, apprendre à se connaître eux-mêmes pour trouver un domaine qui leur convient.

«Notre objectif est de rendre les jeunes autonomes, en tenant compte de la

situation de chacun», explique Dimka Bélec. L'organisme offre aussi un suivi à plus long terme, pour faciliter l'intégration des jeunes à leur milieu de travail.

Au SAEK, les chercheurs d'emploi désireux d'améliorer leurs habiletés seront guidés vers les programmes de Services Québec ou d'Extra formation du Cégep de La Pocatière. «Les gens en viennent à se demander s'ils doivent se réorienter, changer de carrière, dit Lénie Chulak. On les aide à faire un bilan de leurs compétences, et on les accompagne dans leurs démarches.»

La conseillère souhaiterait «trouver des ressources financières pour développer et consolider des ponts avec les employeurs de la région». Elle pense entre autres à des pairages entre travailleurs et entreprises, ou à l'instauration de stages en milieu de travail.

Du côté des employeurs, Anik Briand rappelle que ceux-ci «n'ont pas le choix de constamment s'adapter et innover, pour voir venir plutôt que subir.» C'est le rôle de la SADC, qui est mandataire du comité emploi de Services Québec pour informer et sensibiliser les employeurs à cette nouvelle réalité, et les aider à répondre aux besoins présents sur le territoire.



Les intervenants du SAEK guident les chercheurs d'emploi vers les ressources qui peuvent les aider. Photo : SAEK

De plus en plus difficile de se nourrir

ÉLIANE VINCENT

Après 33 ans à aider le Kamouraska à se nourrir, Mireille Lizotte, directrice générale de Moisson Kamouraska, constate que la situation ne s'améliore pas.

Avec la crise du logement, la réduplication [NDR Réduction de la quantité d'un produit alimentaire sans réduire son prix], l'inflation, le chômage, de plus en plus de personnes doivent se résoudre à réclamer de l'aide alimentaire. «34 % de nos usagers ont un emploi, souligne Mireille Lizotte, et les bénéficiaires de l'aide sociale comptent seulement pour 30 % de notre clientèle. La classe moyenne s'appauvrit sans cesse, c'est un fait, et les besoins sont grands toute l'année.»

En ce sens, la construction de l'édifice de Moisson Kamouraska à La Pocatière aura été un très bon coup, en créant un lieu de rencontre et de réseautage à la fois pour les bénéficiaires et pour les organismes qui interviennent auprès d'eux. «Il suffit parfois d'offrir un café pour que les gens se sentent accueillis et soutenus. Notre cuisine communautaire permet de faire des ateliers où les gens apprennent à mieux contrer le gaspillage, mais où ils peuvent aussi briser l'isolement, et découvrir les ressources disponibles.», souligne la directrice.

Mille façons de nourrir le monde

La demande à la hausse force l'organisme à faire preuve de créativité. L'éducation populaire reste un incontournable pour ouvrir la discussion autour de cet enjeu, et combattre les préjugés. C'est dans ce but que Moisson Kamouraska a créé un jeu de société baptisé *Banque alimentaire solidaire*, qui sert à la fois d'outil de promotion et de sensibilisation.

Mireille Lizotte a organisé quelques parties avec des politiciens, des bénévoles ou des intervenants sociaux, qui ont suscité plusieurs prises de conscience, ne serait-ce que sur le nombre croissant de personnes qui n'arrivent plus à répondre à leurs besoins alimentaires.

Mais la mission première de Moisson Kamouraska reste de nourrir les gens, et là aussi, la créativité paraît sans limites. Le nouveau bâtiment a permis de créer une épicerie sociale, où les bénéficiaires peuvent choisir les aliments qu'ils désirent comme dans n'importe quelle épicerie, en ne payant que 5 \$. «Ces personnes nous sont envoyées par des organismes desservant le Kamouraska, qui valident leurs besoins. Parfois, ces gens n'ont même pas le 5 \$ pour payer, et dans ce cas, Moisson prend l'épicerie à sa charge. L'objectif est de favoriser l'autonomie des personnes, et de briser la stigmatisation.»

De nombreux autres services sont offerts : le dépannage d'urgence répond à des besoins imprévus et ponctuels ; la boîte fraîcheur, offerte de la fin septembre au début d'avril, permet de fournir des fruits et des légumes frais même hors saison ; s'ajoutent trois frigos communautaires, où les citoyens peuvent déposer ou prendre des denrées ; enfin, 450 paniers de Noël sont distribués sur tout le territoire, des collations santé sont offertes dans les écoles, et des bacs maraîchers proposent des légumes en libre-service dans cinq municipalités.

Des partenaires fidèles et précieux

Quand les besoins sont grands, il faut mobiliser toutes les ressources disponibles. Plusieurs producteurs maraîchers offrent leurs surplus à Moisson, et des citoyens cultivent un rang supplémentaire dans leur potager pour partager leurs récoltes. Certains supermarchés combattent le gaspillage en récupérant les invendus pour les offrir à Moisson. «Dans l'ensemble des MRC que nous desservons, nous avons récupéré pour plusieurs millions de dollars en denrées fraîches ou sèches, ce qui nous permet aussi d'approvisionner quelques cuisines collectives», souligne Mireille Lizotte.

Enfin, le bénévolat donne un sérieux

coup de pouce à l'organisme. Plusieurs entreprises et municipalités libèrent du temps à leurs employés pour apporter des dons et offrir du temps. Des étudiants viennent aussi donner un coup de main, preuve du rayonnement de Moisson Kamouraska sur le territoire.

Mireille Lizotte conclut en constatant que «l'aide alimentaire a évolué au fil du temps, tout comme les besoins. La classe moyenne aujourd'hui n'arrive parfois plus à joindre les deux bouts. Ça rend notre travail un peu plus difficile, mais le soutien de la communauté nous aide grandement.»



Des légumes en libre-service sont offerts dans cinq municipalités. Photo : Moisson Kamouraska

VIOLENCE FAMILIALE ET DISCOURS MASCULINISTES

Briser le silence

ÉLIANE VINCENT

Depuis des siècles, la loi du plus fort était toujours la meilleure. Ce qui se passait à la maison restait à la maison, et s'il était de notoriété publique que monsieur Untel « portait mal la boisson », ou que madame Unetelle « menait son monde à la baguette », personne n'aurait osé en parler ouvertement. Heureusement, les temps changent.

Au Québec, les femmes sont toujours les victimes les plus fréquentes de la violence domestique. On parle de plus de 80 % des cas dénoncés qui sont le fait des hommes. La plupart des intervenants du milieu s'accordent sur ce chiffre, même si on note que le dépistage est moins efficace pour la violence faite aux hommes, ce qui pourrait fausser les statistiques. Ça reste difficile pour les hommes de dénoncer la violence économique, psychologique ou verbale, mais aussi parfois physique qu'ils subissent.

Les femmes s'organisent

Si le mouvement #Moi aussi a contribué à briser le silence, il a aussi rajouté le visage de cette problématique. « On se questionne beaucoup plus rapidement, et les drapeaux rouges surgissent plus vite lorsque la situation dégénère », rappelle Isabelle Després, co-coordinatrice et intervenante au Centre-Femmes

de la Passerelle du Kamouraska. C'est en soi une victoire, puisque l'allié le plus précieux d'un agresseur est le silence. « C'est un mécanisme essentiel : on isole la victime, on la coupe des ressources qui pourraient lui venir en aide. »

En ce sens, Internet peut devenir un allié précieux en créant des canaux de communication. La législation québécoise est aussi un atout, puisqu'elle favorise l'autonomie financière des femmes, et qu'elle crée des ressources pour accueillir les femmes en difficulté, même si elles sont insuffisantes, comme le reconnaît Mme Després.

Selon Isabelle Després, l'outil le plus puissant reste la prise de parole publique, qui déclenche des actions légales, et fait bouger les choses auprès des acteurs politiques. C'est en ce sens que le Centre-Femmes agit auprès des écoles secondaires, pour expliquer aux jeunes la réalité de la violence genrée, et les outils pour la détecter et la contrer.

Changer les paradigmes

De l'autre côté de la barrière, les hommes sont aussi secoués par l'évolution rapide de la société face à la violence domestique. On note dans l'espace public une montée de certains discours dits masculinistes, alors que parallèlement, d'autres hommes prennent conscience

de la stérilité des relations basées sur le contrôle et la domination.

Chez Trajectoires Hommes, un organisme voué à l'accompagnement des hommes en difficulté, on admet que la prise de parole des femmes crée parfois un sentiment de stigmatisation. « Notre travail consiste à aider les hommes à se retrouver dans cette nouvelle réalité. Il faut redéfinir les relations homme-femme, pour en arriver à un équilibre », affirme Josée Campeau, directrice de l'organisme.

Elle souligne que cet équilibre passe par la reconnaissance que l'égalité n'est pas la négation de l'identité propre à chacun des genres. « Il s'agit de comprendre les forces et les faiblesses de chacun des membres du couple, et d'admettre que les caractéristiques propres aux hommes

sont tout aussi importantes dans l'équilibre familial que celles propres aux femmes. »

C'est en ce sens que les interventions sont faites auprès des quelque 500 hommes qui viennent chercher de l'aide chez Trajectoires Hommes chaque année. « On travaille avec eux pour qu'ils réalisent l'impact de leurs actes, et qu'ils comprennent qu'ils ont un contrôle sur leur comportement. »

La violence domestique est l'affaire de tous. Construire une société plus égalitaire passe par la reconnaissance du partenariat essentiel à bâtir entre les femmes et les hommes. « Dans une relation, il faut des partenaires, pas des adversaires. Il faut une équipe avec des objectifs communs, pour avancer vers la réussite du projet de vie à deux », conclut Isabelle Després.



Chez Trajectoires Hommes, on aide les participants à comprendre les mécanismes qui mènent à la violence. Photo : Banque de photos communautaires

Le dernier des derniers recours

ÉLIANE VINCENT

Quand le malheur frappe et que le portefeuille ne suit plus, quand les coups durs de la vie laissent l'individu sans ressources, la force de la communauté reste le dernier recours vers lequel se tournent les plus mal pris d'entre nous pour se sortir du pétrin.

Marjolaine Emond a présidé jusqu'à tout récemment le Fonds d'entraide du Kamouraska. « Les inégalités sociales n'ont jamais été aussi grandes. Quand on sait que le revenu annuel moyen d'un ménage au Kamouraska tourne autour de 34 500 \$, on comprend qu'il est de plus en plus difficile de se loger, en tenant compte que le loyer ne devrait représenter que 30 % du revenu pour pouvoir subvenir aux autres besoins », explique Mme Emond.

En 2021, l'organisme avait reçu neuf demandes d'aide au logement. En 2025, il en est à 39 demandes, et l'année n'est pas terminée. « Tout ça ne s'invente pas. Je tiens un compte précis des demandes qu'on reçoit, et tous secteurs confondus, on a reçu 160 demandes en 2024, pour une aide totale d'environ 55 000 \$. En 2023, c'était 23 demandes, pour 10 500 \$. C'est loin de diminuer ! »

L'organisme agit sur référence des organismes communautaires et institutionnels

pour combler les besoins en nourriture, transport, aide au logement, aide aux besoins des enfants, et frais de santé non couverts par les assurances. « Quand les gens frappent à notre porte, c'est parce qu'ils n'ont pu rien obtenir ailleurs. C'est une des forces de communautaire, de se parler et de chercher ensemble des solutions. »

L'aide offerte par le Fonds d'entraide est ponctuelle, et les moyens sont réduits, mais les montants demandés sont de plus en plus élevés. « En ce qui concerne le logement, les gens n'ont plus les moyens de déménager, ils ne peuvent plus payer les loyers exigés. Heureusement, nous avons plusieurs propriétaires prêts à offrir du dépannage, mais il y a de moins en moins de logements disponibles. »

Mme Emond évoque aussi l'augmentation de l'itinérance cachée. Plusieurs personnes en sont réduites demander l'hospitalité à des amis, ou même à dormir dans leur auto, même s'ils ont un emploi. Ces gens-là ne sont comptabilisés nulle part.

La Politique d'habitation de la MRC de Kamouraska, publiée au printemps 2025, pourra apporter des solutions, mais pour l'instant, le nombre de logements sociaux demeure nettement insuffisant. « Le



Marjolaine Emond entretient des liens serrés avec les organismes communautaires pour consolider le filet social du Kamouraska. Photo : Banque de photos communautaires

Kamouraska compte environ 780 ménages en attente d'un logement social, alors qu'on ne dispose que de 423 unités (OBNL, coops d'habitation, etc.), et plusieurs de celles-ci sont destinées aux aînés. Il n'en resterait que 20 % pour les familles et les personnes seules. »

Où trouver l'argent pour aider ?

Le Fonds d'entraide du Kamouraska existe depuis 1987, et ne bénéficie d'aucune subvention à la mission, donc d'aucun financement récurrent. « Il faut se débrouiller pour trouver des partenaires, des programmes auprès desquels solliciter des subventions, des individus sympathiques à notre cause, mais il est hors de question d'avoir une permanence... tout repose sur le dévouement des bénévoles. »

Le budget annuel tourne autour de

50 000 \$, et le financement repose entièrement sur la sollicitation, sur des programmes ponctuels de financement ou sur des fondations. Rien n'est assuré, et les besoins grandissent toujours. Malgré cela, l'organisme parvient à ne refuser aucune demande, pour peu qu'elle leur parvienne par le biais d'un organisme qui valide le besoin.

Et si l'aide accordée reste ponctuelle, elle constitue souvent le coup de pouce qui aidera la personne à prendre un tournant bénéfique. En attendant que la société change pour inclure tous les individus, le Fonds d'entraide du Kamouraska restera un élément essentiel pour une communauté plus inclusive.

Le milieu communautaire kamouraskois :
la force de la communauté



CORPORATION DE
DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DU
KAMOURASKA



ABC des Portages	Accompagnement et formations en lecture, écriture, mathématiques et utilisation de la technologie pour les adultes	418 862-9998 abcdesportages@hotmail.com
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
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
AQDR section Rivière-du-Loup/Bas-Saint-Laurent/Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	Défense, protection et promotion des droits et de la dignité des personnes âgées	418 605-1178 direction@applapoc.org
Arc-en-ciel du cœur du Kamouraska	Prévention et réadaptation physique de maladies cardiovasculaires, métaboliques et chroniques	418 856-7000 poste 7287 418 371-0579 info@arcenciellucoeur.ca
Association des Personnes Handicapées du Kamouraska Est (APHK)	Promotion et défense des droits des personnes handicapées et de leur famille; valorisation des personnes vivant avec un handicap	418 492-7149 info@aphke.org
Association pocatoise des personnes handicapées (APPH)	Défense des droits et intégration pour les personnes handicapées et leur famille	418 856-5784 direction@applapoc.org
Association pour la défense des droits sociaux (ADDS) du Kamouraska	Défense des droits, accompagnement et soutien des personnes assistées sociales, éducation populaire et mobilisation sociale	418 371-1823 addskamouraska@gmail.com
Ateliers Mon-Choix	Intégration au marché du travail en offrant différents plateaux de travail : déchiquetage de papier et Boutique Mon-Choix	418 308-1088 ateliersmon-choix@videotron.ca
CAAP du Bas-Saint-Laurent	Information, assistance et accompagnement sur les droits et recours en santé et services sociaux et les résidences privées pour aînés (concernant les services et le bail)	418 724-6501 1 877-767-2227 soutien@caapbsl.org
CALACS du KRTB	Soutien pour les adolescentes et les femmes victimes de violence à caractère sexuel ainsi que leurs proches, prévention, sensibilisation et revendications	418 816-1232 info@calacsdukrtb.ca
Carrefour des jeunes de La Pocatière	Maison des jeunes pour les jeunes de 12 à 17 ans : sensibilisation, prévention, accompagnement, formation, activités sportives et culturelles	418 856-1210 cdjlapoc@videotron.ca
Centre d'action bénévole Cormoran	Promotion de l'action bénévole et services bénévoles en santé et services sociaux	418 492-5851 cabcormoran@videotron.ca
Centre prévention suicide du KRTB	Prévention, intervention et postvention entourant la problématique du suicide	418 862-9658 info@cpsdukrtb.org
Centre-Femmes La Passerelle du Kamouraska	Lieu d'appartenance et de transition pour les femmes du Kamouraska	418 492-1449 cflapasserelle@videotron.ca
Fédération pour personnes handicapées du KRTB	Regroupement des organismes communautaires pour personnes handicapées du KRTB	418 868-0132 info@fedekrtb.com
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 les personnes en fin de vie ainsi qu'à leurs proches	418 856-4066 direction@fondationandrecote.ca
Fonds d'entraide du Kamouraska	Aide financière aux familles et personnes en situation de pauvreté	Sur référence d'un organisme communautaire ou du CISSS du Bas-Saint-Laurent 418 371-1444 lamontee@videotron.ca
La Montée	Centre de traitement et activités de prévention en dépendances	418 371-1444 lamontee@videotron.ca
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
Maison de la Famille du Kamouraska	Activités, services et ressources pour les familles du Kamouraska	418 492-5993 direction@mfkamouraska.com
Moisson Kamouraska	Dépannage alimentaire et distribution de denrées aux organismes accrédités	418 371-1818 moissonkam@videotron.ca
Projection	Accompagnement en recherche d'emploi, développement de projets, persévérance scolaire et implication citoyenne, Place aux jeunes Kamouraska, soutien aux personnes immigrantes (tous âges)	418 492-9127 418 371-1377 info@projektion16-35.ca
Quartier-Jeunesse 1995 Maison des jeunes de Saint-Pascal	Maison des jeunes pour les jeunes de 11 à 17 ans : sensibilisation, prévention, accompagnement, formation, activités sportives et culturelles	418 492-9002 mdjstpascal@globetrotter.net
Rebond, le centre multidisciplinaire	Entreprise d'économie sociale accueillant un gym d'escalade de bloc, une école de cirque, une salle d'entraînement et un atelier de céramique	418-714-1740 rebondstgermain@gmail.com
SADC du Kamouraska	Accompagnement, aide-technique et financement aux entreprises, mentorat pour entrepreneurs et développement économique local	418 856-3482 sadck@sadckamouraska.com
Services d'aide à l'emploi Kamouraska (SAEK)	Services en lien avec l'emploi pour la clientèle de 18 ans et plus	418 856-4288 info@saeck.ca
Services Kam-Aide	Aide à domicile pour les personnes de 65 ans et plus et soutien aux proches aidants	418 856-5636 info@kamaide.com
Tandem-Jeunesse	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
TDL Bas-Saint-Laurent	Services et programme d'éducation spécialisée pour les personnes vivant avec un Trouble développemental du langage	418 605-9273 direction@tdlbsl.ca
Télévision communautaire du Kamouraska (TVCK)	Diffusion des émissions locales au Kamouraska, services de captation et production vidéo, photographique et sonore	418 492-2711 direction@tvck.org
Trajectoires Hommes du KRTB	Accompagnement et soutien aux hommes en difficulté, hébergement temporaire	418 605-0878 info@trajectoireshommes.com
Trans-Apte	Service de transport adapté et collectif	418 308-0956 direction@transapte.com reservation@transapte.com

Ce tableau présente uniquement les organisations membres de la CDC du Kamouraska, mais plusieurs autres ressources desservent le territoire du Kamouraska. Pour les découvrir, consultez le *Répertoire des ressources communautaires au Kamouraska*, disponible au cdckamouraska.ca/carte-interactive.