



**Rapport annuel 2022-2023**

# **Défi-Famille Matawinie**

Rédigé par l'équipe de Défi-Famille Matawinie et  
son conseil d'administration

---

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Mot de la présidente</b> .....	2
Le conseil d'administration	
<b>Mot du coordonnateur</b> .....	3
<b>Mot de la coordonnatrice</b> .....	4
<b>Mot de l'équipe des travailleuses</b> .....	5
<b>Ressources humaines</b> .....	6
Les bénévoles	
Les membres de l'équipe	
Qui soutiennent Défi-Famille Matawinie à titre de travailleuses autonomes	
Qui ont quitté leur emploi à Défi-Famille Matawinie en 2022	
<b>Vie associative et démocratique</b> .....	7
Les tables de concertation et les comités de travail	
Les organisations partenaires	
Les adhésions en tant que membre	
<b>La formation continue</b> .....	8
<b>Portrait</b> .....	9-10
L'histoire	
Ces convictions qui nous définissent	
La cuisine à Défi-Famille	
La mission	
Les valeurs	
Le territoire desservi	
Un pignon sur rue en Haute-Mauricie	
<b>Accueil et accompagnement</b> .....	11-12
La prévention des traumatismes	
La Halte-garderie communautaire	
<b>Halte-garderie communautaire</b> .....	13
<b>Stimulation et développement global de l'enfant</b> .....	14-17
Les ateliers éducatifs "Les Petits Papillons"	
Les ateliers de stimulation langagière	
L'apprentissage des habiletés sociales avec "Amibulle"	
<b>Périnatalité et soutien en allaitement</b> .....	18-20
Les ateliers parents-bébés	
Les rencontres prénatales	
Les relevailles	
Les marraines d'allaitement	
<b>Santé, bien-être et saines habitudes de vie</b> .....	21-24
Les ateliers culinaires	
Les ateliers de bien-être et mieux vivre	
Les ateliers de mise forme	
Les ateliers culinaires scolaires	
<b>Soutien parental</b> .....	25
Les ateliers sur la communication bienveillante	
Les ateliers parents-enfants	
<b>Point de service</b> .....	26-27
<b>Événements spéciaux</b> .....	28-29
La Fête Éco-Familiale	
Le pique-nique familial annuel de Défi-Famille	
Un père à la hauteur	
Une journée plein air avec papa	
<b>Organismes Bienveillants Matawinie</b> .....	30
<b>Perspectives 2023-2024</b> .....	31
<b>Partenaires financiers</b> .....	32



# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Déjà une autre année qui s'achève! En regardant dans le rétroviseur, je ne peux m'empêcher de remarquer que ce fût une grande année. Une année de transition et d'adaptation, avec une équipe résolument tournée vers l'avenir.

Elle a débuté en grand avec l'arrivée d'une nouvelle coordination. N'ayez crainte! Luc ne nous a pas quittés! Il poursuit avec nous pour la coordination des finances. Naïanthy, notre nouvelle coordonnatrice, a su s'adapter à l'équipe et l'environnement de l'organisme.

Une année qui marque également un vrai de vrai retour à la normale avec toutes nos activités qui ont eu lieu en personne pour le plus grand bonheur de toutes et tous. Même la Fête Éco-Familiale de Saint-Jean-de-Matha a repris sa place! Je ne peux passer sous silence le retour des activités à Saint-Michel-des-Saints. Je suis très heureuse de savoir que les familles de cette localité ont de nouveau accès à notre expertise et à nos activités.

Une année de transition puisque déjà, des projets d'agrandissement, de mission, de vision, de refonte du plan de communication, des partenariats gagnants sont sur la planche à dessin. Je ne vous cacherais pas que pour moi, ces projets d'envergure sont un signe indiscutable de vitalité au sein de l'organisation.

Défi-Famille est une organisation solide et stable tant au niveau de ses membres d'équipage que par la reconnaissance dont elle jouit sur tout le territoire matawinien.

Je tiens à remercier, très sincèrement, les membres du conseil d'administration pour leur engagement. Je souhaite également remercier très sincèrement, au nom du conseil d'administration, l'ensemble des membres de cette si belle équipe. Sans vous, rien ne serait possible!

  
Danielle Gill, présidente

## Le conseil d'administration

Danielle Gill..... présidente  
Laurence Perron..... vice-présidente  
Johanne Rondeau..... trésorière  
Linda Gervais..... secrétaire et représentante des travailleuses  
Kelly Lebrasseur..... administratrice  
Roxanne Clément..... administratrice  
Josiane Roberge..... administratrice



# MOT DU COORDONNATEUR

## Une réflexion profitable

Lorsque j'ai écrit le mot du coordonnateur en juin 2022, j'étais bien résigné à quitter mon poste de coordonnateur, entre autres pour des raisons de santé. Puis, vinrent les vacances et je dois dire qu'elles m'ont été bénéfiques. Cette période de repos m'a permis d'entamer une réflexion profonde sur l'ampleur de la tâche à accomplir en tant que coordonnateur à Défi-Famille.

Après deux semaines de somnolence, j'ai entrepris, par un bel après-midi d'été, une démarche d'introspection à l'aide d'un catalyseur de réflexion (nous parlons ici d'un « vermouth de pomme moitié moitié sur glace »). Mon objectif était de mieux évaluer la situation et de comprendre pourquoi j'en étais venu à vouloir capituler; moi qui aime profondément ce travail et cet organisme.

Donc, à l'aide de mon catalyseur de réflexion, j'ai entamé une liste exhaustive des tâches qui m'incombaient de réaliser annuellement en tant que coordonnateur à Défi-Famille, tant en matière de gestion administrative qu'en gestion financière courante. Le constat fut saisissant! Outre les problèmes de santé, je me suis rendu à l'évidence que la somme de travail était devenue colossale pour une seule personne.

Au cours de ces douze dernières années, Défi-Famille Matawinie a pris une expansion considérable : plusieurs services et activités se sont ajoutés; le financement a plus que doublé et de nouveaux membres du personnel se sont ajoutés à notre belle équipe. Bref, le temps était venu de donner un nouveau souffle à la coordination de Défi-Famille.

À la suite d'une discussion avec le conseil d'administration et de savants calculs financiers 😊, il a été mis en évidence qu'il était temps de scinder la coordination en deux postes : un poste pour la gestion administrative interne et externe touchant les services et activités, les partenariats et les ressources humaines et un autre poste pour les affaires financières, celui dont j'ai hérité avec un grand bonheur. Donc, aujourd'hui, la coordination de Défi-Famille est devenue plus forte que jamais avec l'ajout de mon inestimable collègue, Mme Naïanthy Fortin, qui a su relever avec brio le nouveau défi d'une coordination mixte en lui apportant de nouvelles couleurs, de nouvelles idées et un nouvel enthousiasme. Bravo, Naïanthy, tu es vraiment sur ton « X ».

Merci au conseil d'administration pour m'avoir entendu et appuyé dans cette démarche et d'avoir consenti à ce changement majeur, c'était la bonne décision à prendre. Merci et bravo, à toute l'équipe du milieu de vie; vous qui m'avez soutenu toutes ces années! Je suis vraiment fier de vous toutes et du travail accompli auprès de nos familles. Vous êtes exceptionnelles!

Je devrais être là, encore un p'tit boutte! 😊

*Luc Genois, coordonnateur aux finances*



# MOT DE LA COORDONNATRICE

## Saisir l'opportunité

C'est en 2018 que mon histoire d'amour avec Défi-Famille a débuté. À cette époque, nouvelle maman d'un petit garçon tant attendu, j'étais celle qui avait besoin de briser l'isolement et de partager son histoire avec d'autres parents vivant ces mêmes étapes de la parentalité. J'étais aussi la maman qui avait besoin d'être écoutée et rassurée. Il faut se le rappeler, ces petits humains, à la naissance, ne viennent pas avec un manuel d'instruction! Les accompagnantes de ma «cohorte de mamans», Mélanie, Julie et Martine ont réussi leur coup : rapidement je me suis sentie chez moi à Défi et surtout, elles m'ont fait sentir «normale».

Lorsqu'à l'automne 2022, l'offre d'emploi de coordonnatrice est venue me titiller les ambitions, je n'ai pas eu le choix que de revoir mes projets de vie professionnelle. Dans une vie, il y a de ces opportunités qui nous font réfléchir et tout remettre en question. Je ne l'avais pas prévu, mais Défi-Famille s'est placé sur ma route à un moment bien précis de ma vie et je me suis lancée! Et Défi m'a choisie en retour!

Je m'estime privilégiée de faire partie de cette réorganisation du travail de coordination imaginée par Luc. J'ai la chance de débiter en coordination en étant guidée par lui, patient et généreux de son partage d'expérience et de représenter un organisme dont la crédibilité et l'expertise ont été forgées au fil des années. J'ai surtout l'immense bonheur de travailler au quotidien avec une équipe de travailleuses d'une bienveillance hors du commun ; une équipe engagée qui travaille toujours pour le bien-être des familles et qui réussit à faire tant, avec si peu.

À l'écriture de ces lignes, je suis à Défi-Famille depuis 10 mois déjà et je suis toujours autant enthousiaste. Le travail ne manque pas : nous ne sommes définitivement pas trop de deux pour assurer la coordination de l'organisme. L'important pour moi est de maintenir Défi-Famille à la hauteur de ce qu'il est actuellement. Nos projets 2023-2024 sont très stimulants : refonte du site Web, réflexion stratégique organique, consolidation du point de service de St-Michel. Comme objectif à longue portée pour l'organisme, j'ai à cœur la reconnaissance du travail des travailleuses et travailleurs de Défi-Famille à travers des meilleures conditions de travail.

Je termine en remerciant chaleureusement l'ensemble de l'équipe pour leur confiance et leur patience. Elles me tempèrent et je l'apprécie! Je suis aussi très reconnaissante vis-à-vis Luc, qui m'accompagne au quotidien avec une distance bienveillante et qui me rappelle régulièrement le concept de «processus». Je remercie aussi les membres du conseil d'administration pour leur appui, leur écoute et leur vigilance.

En espérant être avec Défi-Famille pour plusieurs tours de roue!

*Naïanthy Fortin, coordonnatrice au fonctionnement et déploiement*



# MOT DE L'ÉQUIPE DES TRAVAILLEUSES

## L'histoire d'une année riche en émotions!

Une autre année tumultueuse où se sont succédé les événements, les arrivées et les départs, les naissances et les deuils. Nous comparons souvent l'équipe de Défi-Famille à une famille et cela n'aura jamais été si vrai: « Une chance qu'on s'al ». La dernière année aura été sous le thème des émotions.

### Appréhension

À la suite de l'annonce de Luc de faire place à une nouvelle personne au sein de la coordination, c'est la tristesse de ne pouvoir aider notre ami dans sa lourde tâche et la peur de le voir partir après plus de 12 ans de dévouement pour l'organisme et de soutien auprès de ses travailleuses qui ont pris place dans nos cœurs. À cela s'invita l'appréhension de ne trouver une personne à la hauteur pour le remplacer et pour s'assurer l'avenir de Défi-Famille.

### Espoir

Comme l'arrivée joyeuse de nouvelles belles-sœurs au sein de la famille, Sophie et Christine se sont jointes à l'équipe en périnatalité. Elles ont amené un vent de fraîcheur par leur vision et leurs idées nouvelles. La présence de bébé Aurora a mis le sourire sur nos lèvres et a permis à Martine de se gâter un peu. Et enfin, comme une belle-mère cool et bienveillante, nous avons enfin trouvé notre perle, Naïanthy! Naïanthy a su nous rassurer par son professionnalisme et son humanité. La transition des responsabilités envers l'équipe, de Luc vers elle, s'est faite avec douceur et respect. Elle a vite établi un lien de confiance par sa grande ouverture, son écoute et son accessibilité. Elle s'est rapidement mise au diapason de l'équipe par sa gentillesse, son sens de l'humour et sa patience envers nos résistances aux changements pour certaines d'entre nous; défi 3.0 hihih! Elle a pris place en nos cœurs, heureux et apaisés de l'avoir avec nous et pour faire équipe avec Luc à la coordination de la « Famille ».

### Effervescence

Les ateliers rayonnent par leur succès! Le nombre d'ateliers et de participations ne cesse d'augmenter. Le taux de participation aux causeries aussi est remarquable et on note de plus en plus d'inscriptions aux ateliers prénataux. De plus, quatre jours de Halte-garderie par semaine sont offerts aux familles. Linda remarque avec bonheur que l'anxiété post-COVID se fait de moins en moins sentir à la halte. C'est positif!

Bref, nous pouvons dire que nous sommes humblement fiers du travail accompli par notre famille-équipe, encore cette année.

Bravo Défi-Famille!

*L'équipe de travailleuses de Défi-Famille Matawinie*



# RESSOURCES HUMAINES

Ces personnes de coeur; les piliers de l'organisme

## Les bénévoles

Laura Aubin  
Annick Beauportant  
Anaïs Bizier  
Marie-Pier Boyer  
Céline Carbonnier  
Pierre-Antoine Chaussé-Castonguay  
Martine Deschênes-Séguin

Danaël Desormeaux  
Kassandra Durand  
Ève Lequy  
Geneviève Gagnon  
Anna-Maud Geoffroy  
Cindy Girard  
Félicia Hogue

Matis Hogue  
Karlyne Lavigueur  
Marie-Laurence Lavoie  
Mêlie-Anne Ledoux  
Alice Lefebvre  
Émille Mailloux  
Maxence Morneau

Josianne Roberge  
Sophie Robillard  
Emma Rousseau  
Myriam Samson Da  
Gaétane Thériault  
Myriam Tremblay

## Les membres de l'équipe

Luc Genoï, coordonnateur aux finances - depuis mai 2011

Naïanthly Fortin, coordonnatrice au fonctionnement et déploiement - depuis novembre 2022

Martine Deschênes-Séguin, éducatrice à la petite enfance - Accueil et accompagnement - depuis septembre 2012

Audrey Boisjoly, éducatrice spécialisée - Stimulation et développement global de l'enfant - depuis septembre 2009

Julie Provost, accompagnante - Santé, bien-être et saines habitudes de vie - depuis février 2016

Linda Gervais, éducatrice à la petite enfance - Halte-garderie communautaire - depuis mars 2021

Annick Beauchemin, bachelière en éducation - Soutien parental - depuis août 2020

Sophie Robillard, accompagnante à la naissance - Périnatalité - depuis septembre 2022

Christine Bélanger, accompagnante à la naissance - Périnatalité - depuis novembre 2022

Céline Carbonnier, animatrice et accompagnante - Périnatalité - depuis novembre 2021

Candice Hackel, animatrice et accompagnante - Point de service de SMDS - depuis mars 2023

Dominique Venne, chargée de projet - OBM - depuis mars 2023

## Qui soutiennent Défi-Famille Matawinie à titre de travailleuses autonomes

Marie-Pier Boyer, accompagnante à la naissance et animatrice des rencontres prénatales

Laura-Ann Marcotte, accompagnante à la naissance et animatrice des rencontres prénatales

## Qui ont quitté leur emploi à Défi-Famille Matawinie en 2022

Natasha Kalandjian

Audrey Lauzon

Cynthia Ghosn

Sylvie Castagniers

Moïra Lavergne



# VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Des partenariats forts :  
pour le bien-être de la communauté

## Les tables de concertation et les comités de travail

Table de concertation de la petite enfance de la Matawinie

Comité paternité

Comité Organismes bienveillants Matawinie OBM

Comité des directions des OCF - TROCFL

Table de concertation du G7

Comité immigration de la Haute-Matawinie

Comité régional allaitement

Comité des rencontres prénatales

Comité de la fête Éco-Familiale

Projet Approche de proximité en Haute-Matawinie - CISSS de Lanaudière

10 tables de concertation et comités de travail  
10 réunions d'équipe mensuelles  
1 rassemblement d'équipe avec la TROCFL

## Les organisations partenaires

Les partenariats entre les organismes et organisations sont sans aucun doute la force du milieu communautaire. Défi-Famille Matawinie est riche de ces partenariats et ne pourrait être ce qu'il est, sans l'appui de la communauté. Nos partenaires sont précieux et c'est avec fierté que nous nous unissons à eux pour allonger la portée de nos actions à travers les différents projets et services de l'organisme que nous décrivons dans le présent rapport. Les voici :



Être soutenu | Intégrer | Accompagner...



Garderie le P'tit Nid D'amour inc.



## Les adhésions en tant que membre



Fédération québécoise des organismes communautaires Famille





# LA FORMATION CONTINUE

**Accueil, solidarité et inclusion autochtone** *Mouvement d'éducation populaire autonome de Lanaudière - MÉPAL*

**Atelier de sensibilisation à la violence faite aux femmes** *Maison Latraverse*

**CA Marche** *CFRL*

**Communauté de pratique : marketing RH** *CRFL*

**Contextes et situations de vulnérabilité des parents avec une lecture de l'approche trauma complexe [volet 1]** *Joëlle Bouchard, psychoéducatrice TROCFL*

**Cuisine ayurvédique pour favoriser la guérison des nouvelles mamans**

**Développement psychosexuel des enfants de 0-5 ans et prévention des abus sexuels** *Centre de ressources périnatales Autour du bébé*

**Formation RCR**

**Formation de conseillère en portage et peau à peau**

**Formation de monitrice de portage et de conseillère de peau à peau**

**Les clés de la relation parents-intervenants avec une lecture de l'approche trauma complexe [volet 2]** *Joëlle Bouchard, psychoéducatrice, TROCFL*

**Les racines : liens de confiance et accueil** *Table régionale des organismes communautaires, famille de Lanaudière - TROCFL*

**Lien de confiance, analyse et gestion des besoins** *Dominique Beaudry, Centre régional de formation de Lanaudière-CRFL*

**Orthophonie communautaire : outil concret pour le langage** *TROCFL*

**Spinning Babies workshop**





# PORTRAIT

*Une maison de la famille au cœur de la Matawinie*

## L'histoire

L'organisme naquit à l'automne 1993 dans l'Est de la MRC de la Matawinie autour d'un projet relié au "Programme d'Action communautaire pour les Enfants" (PACE). Dès mai 1994, un conseil d'administration provisoire fut créé et embaucha des travailleuses. Défi-Famille Matawinie recevait ses lettres patentes en février 1995 devenant ainsi, un organisme de bienfaisance, ainsi qu'un organisme sans but lucratif (OBNL).

Défi-Famille Matawinie est un organisme communautaire famille (OCF) reconnu par le ministère de la Famille et aussi reconnu comme un organisme communautaire autonome (OCA) respectant les huit critères de l'action communautaire autonome (ACA).

## Ces convictions qui nous définissent

Défi-Famille Matawinie, c'est aussi un milieu de vie qui se distingue par la manière dont les lieux sont aménagés et le temps qui est consacré aux personnes. L'accent est mis sur un accueil personnalisé, caractérisé par un contact direct et chaleureux dans une atmosphère respectueuse où l'on cherche avant tout à établir un lien de confiance avec les parents.

Tout le monde y participe, les parents comme les personnes responsables de l'animation. Dans une atmosphère chaleureuse et détendue, les familles peuvent prendre un café, échanger avec une personne-ressource, trouver de la documentation, une référence, une date d'activité à mettre à leur agenda ou simplement passer un moment en bonne compagnie. Les familles peuvent s'y rendre sans avoir le désir de répondre à un besoin immédiat, simplement pour le plaisir de partager des expériences et de tisser des liens avec leurs pairs, ce qui contribue à briser l'isolement.

## La cuisine à Défi-Famille

Une tradition qui se poursuit encore en 2022-2023 : cela fait partie de l'ADN de Défi-Famille! Nous avons cuisiné de délicieuses collations nutritives, cette année, pour nos familles comme des galettes et des barres tendres. Nous offrons aussi de bonnes tisanes variées, ce qui est grandement apprécié par nos participants.

## La mission

Défi-Famille Matawinie a pour mission "d'accompagner les familles de Matawinie Est dans le développement de leur pouvoir d'agir en offrant diverses opportunités (activités et outils) permettant de briser leur isolement et de développer leurs expériences parentales."

## Les valeurs

Défi-Famille Matawinie adhère aux valeurs du mouvement d'action communautaire autonome qui sont les suivantes :

L'enracinement dans sa communauté:

- Les familles au cœur de son action;
- L'autonomie comme toile de fond;
- La souplesse et l'innovation;
- L'approche globale;
- Des activités centrées sur des valeurs d'autonomie et de prise en charge;
- Une conception égalitaire des rapports sociaux;
- Un fonctionnement démocratique;
- Un rapport volontaire à l'organisme;
- Solidarité et justice sociale.



# PORTRAIT

## Le territoire desservi

Défi-Famille Matawinie a pour mission de rejoindre les familles du secteur de la Matawinie Est : Saint-Michel-des-Saints, Saint-Zénon, Sainte-Émélie-de-L'Énergie, Sainte-Béatrix, Saint-Jean-de-Matha et Saint-Félix-de-Valois, en portant une attention particulière aux familles démunies vivant des problèmes de santé physique et/ou mentale ou sur le plan psychologique et/ou social causés par leur situation de pauvreté, de rupture, de violence conjugale, de monoparentalité, de difficultés avec les enfants et d'isolement.



Nouveauté  
en 2022

## Un pignon sur rue en Haute-Matawinie – Ouverture d'un point de service à St-Michel-des-Saints

Comme pour plusieurs organismes communautaires, l'avènement de la pandémie a une incidence importante sur nos services et notre façon de rejoindre nos familles. Entre autres, l'équipe a dû interrompre son offre de service en Haute-Matawinie pendant les deux années de pandémie. Mais voilà qu'une belle opportunité s'est offerte à l'organisme: l'Association des personnes handicapées de la Matawinie (APHM) proposait de se lier en partenariat pour ouvrir un point de service conjointement.

C'est ainsi que depuis le printemps 2022, Défi-Famille Matawinie a pignon sur rue à St-Michel-des-Saints, au 631 rue Brassard. Un espace de vie que nous partageons avec l'APHM, mais aussi avec la Maison Oxygène qui s'est jointe au partenariat au courant de l'hiver 2023. L'ouverture du point de service n'aurait pu être possible sans ce partenariat. En réunissant ainsi nos ressources financières, nous avons l'ambition de mieux répondre aux besoins des familles de notre région.

Nous souhaitons souligner le travail d'Audrey Lauzon qui a travaillé très fort pour créer un espace d'accueil chaleureux pour les familles.



Association des personnes  
handicapées Matawinie

Être soutenu Informé Accompagné...



Joliette-Lanaudière



# ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT

L'accueil, en chiffre :  
85  
accompagnements

## BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE PORTE D'ENTRÉE

À Défi-Famille, l'accueil se veut humain et bienveillant ...mon but; que les familles se sentent accueillies comme si elles rendaient visite à de la famille chez qui elles se sentent bien et en sécurité! Un sourire, de l'écoute, un café ou une tisane chaude, ça fait du bien au cœur! C'est souvent le seul petit moment de répit que s'accordent quelques parents à la presse. Une petite jasette, ou juste venir déposer un "trop-plein" de vie quotidienne, se déposer simplement et se confier sans jugement. Je suis là pour ça! 😊

L'armoire "donner au suivant" est aussi des plus populaires. Très appréciée des parents dans ce monde où tout coûte cher et où l'on manque de temps, on y retrouve un esprit de partage entre les parents qui viennent donner et ceux qui viennent chercher de nouveaux vêtements pour leurs enfants ou petits-enfants! Ça grandit si vite ces petites bêtes-là! C'est par quelques clics sur nos réseaux sociaux que Martine fait circuler rapidement les dons de matériel pour familles et enfants.

Bien qu'il soit difficile de comptabiliser le nombre de familles qui profitent, nous estimons qu'une centaine de familles profitent de la friperie pour des vêtements d'enfants ou du matériel de bébé.

Perspective à long terme : Nous chérissons le rêve d'ouvrir une petite boutique, pour rendre encore plus accessibles les vêtements et accessoires pour les familles que nous desservons.

Bien sûr, l'accueil est aussi la porte d'entrée sur tous les autres beaux services offerts ici à Défi-Famille! Ayant à cœur de répondre aux questions et aux besoins des familles, le poste à l'accueil devient un répartiteur vers les autres services offerts dans l'organisme par téléphone, par courriel et en personne!

## TÉMOIGNAGE

Bonjour!

*Pour vous mettre en contexte, je suis un père de 43 ans qui a dû et doit se battre depuis la naissance de sa fille qui a maintenant 2 ans.*

*Défi-Famille est pour moi une deuxième maison. Un endroit où je suis toujours accueilli à bras ouverts. Quand j'ai besoin de m'exprimer, d'être écouté sur mes défis et les injustices que je ressens, je viens et j'ouvre la soupape avec confiance. Une fois que cela est fait, je repars soulagé, et surtout confiant de continuer ma démarche.*

*Parfois pour de l'assistance technique : Comme au début de ma fréquentation, on m'a aidé pour rédiger des documents pour la médiation. Parfois pour des ateliers : comme la communication bienveillante, les couches lavables, les plantes médicinales du printemps. Parfois pour la Halte-garderie et la cour de jeux. Parfois pour du soutien matériel, tel que des vêtements, des couches lavables, des jouets et j'en passe.*

*À mon humble avis, le service le plus important est le soutien moral, avec compassion, altruisme et dévouement incommensurable de toute l'équipe. Des êtres humains accessibles, proches des gens, sans jugement et à l'écoute, qui savent reconnaître nos besoins. Toutes des forces de Défi-Famille.*

*En conclusion, chaque somme d'argent donnée à cet organisme est un investissement pour le futur de nos enfants avec leurs parents. Pour l'avenir de notre société, avec des fondations bâties avec amour.*

Mercil

Jean-Sébastien Desjardins, un papa de Défi



# ACCUEIL ET ACCOMPAGNEMENT

## LA PRÉVENTION DES TRAUMATISMES

Toujours aussi populaire auprès des familles de la région, le mot se passe vite sur le service pratique et plus qu'abordable de location de sièges auto pour enfants. En milieu rural, les familles ont à se déplacer sur de longues distances et Défi-Famille s'assure ainsi de la sécurité des enfants. Ce service demeure une porte d'entrée dans l'organisme pour plusieurs familles qui n'auraient sans doute jamais franchi les portes de l'organisme. L'achat de plusieurs sièges a été fait encore cette année pour répondre à la demande et remplacer les sièges expirés qui ont été détruits.

Sophie a eu la bonne idée de m'inviter à donner un atelier sur les sièges auto pour enfants parmi les ateliers périnataux de la session, ainsi qu'à me joindre à une des rencontres prénatales afin d'y donner explications et conseils sur le siège pour nouveaux-nés! Ce fut un succès que nous répéterons à l'avenir! Les familles mentionnent être bien chanceuses qu'un tel service soit offert dans la région. Le prêt, la vérification et l'installation des sièges sont un service bien apprécié des familles. Il est rassurant de savoir nos familles en sécurité sur les routes de notre belle région!

Bonne route!

370 sièges, en circulation, nous permettant de rejoindre:  
240 enfants âgés de 0 et 4 ans  
130 enfants entre 5 à 7 ans  
254 parents

Achat de nouveau matériel de prévention des traumatismes\* :  
13 nouveaux sièges d'auto neufs  
10 casques de vélo  
12 vestes de flottaison  
14 ensembles d'équipement de sécurité pour la maison  
(protège-poignée, loquet, bouchon, équerre)

## L'AFFAIRE EST DANS LE SAC

Pour une 4<sup>e</sup> année consécutive et avec le souci de permettre aux enfants de partir l'année scolaire du bon pied, Défi-Famille a engagé une somme de 7 600\$ pour l'achat de matériel scolaire.

Ce projet est possible grâce à un soutien financier de Centraide et de la Municipalité de Saint-Jean-de-Matha.

Nous tenons également à remercier Mme Diane Lam, de la "Papeterie Beaulieu" à St-Gabriel-de-Brandon, pour son soutien à la coordination des achats; ce qui a drôlement simplifié notre travail cette année.



Ce projet permet de rassembler les effets scolaires pour créer 75 sacs d'école complets pour le primaire et 25 sacs pour le secondaire.



# HALTE-GARDERIE COMMUNAUTAIRE

La Halte-garderie est un service très apprécié des familles. Que ce soit pour un répit pour les parents, un dépannage ou pour le besoin des enfants.

Elle permet aux enfants de développer leurs habiletés sociales et d'acquérir divers apprentissages utiles dans leur évolution. Une programmation variée a été offerte et touchait toutes les sphères du développement de l'enfant. Les thèmes d'activités étaient rythmés par les saisons et les fêtes, laissant surtout une grande place aux besoins du moment. Les sorties à l'extérieur sont prioritaires et les enfants ont profité pleinement de la cour extérieure.

La philosophie est de prendre le temps nécessaire pour que chaque enfant vive une expérience de qualité qui réponde à ses besoins spécifiques. La constance dans les interventions est nécessaire afin d'offrir un milieu sécurisant.

L'intégration des enfants à la Halte-garderie ayant des besoins particuliers a été un défi relevé avec brio par l'éducatrice. Cela représente souvent un plus long processus, car les enfants fréquentent la Halte-garderie à raison d'une à deux fois par semaine. De plus, il s'agit, pour la plupart, de leur première expérience de garde. Cette intégration se passe dans la douceur, l'écoute des besoins et le respect du rythme de chacun d'eux. Pour les enfants qui ont besoin d'une attention particulière pour leur intégration, une collaboration étroite est réalisée avec l'éducatrice des ateliers "Les Petits Papillons". L'intégration des enfants ayant des besoins particuliers demeure très importante pour l'équipe de Défi-Famille.

De plus cette année nous avons eu le plaisir de recevoir les ateliers "Amibulle", qui aide les enfants à développer de belles habiletés sociales. Ce fut un bel enrichissement des notions à encourager dans l'accompagnement des enfants à la Halte-garderie.

## TÉMOIGNAGE

Bonjour!

*Mon petit Raphaël revient de la Halte-garderie et m'a donné une jolie plante ainsi qu'une belle carte. Je voulais simplement vous remercier d'avoir pris le temps de faire une petite surprise pour la fête des Mères. C'est mon premier cadeau depuis mon nouveau rôle de maman et ça m'a fait tellement plaisir. Mon fils est entre bonnes mains avec Linda et j'apprécie beaucoup votre belle maison de la famille.*

La maman de Raphaël

386 présences  
d'enfants au cours  
de l'année

### OUVERTURE :

4 jours/semaine, entre 8h30 et 16h  
38 semaines au courant de l'année

MERCI À NOTRE PRÉCIEUX COLLABORATEUR FINANCIER!

Famille  
Québec 



# STIMULATION ET DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT



## Les ateliers éducatifs "Les Petits Papillons"

Les ateliers éducatifs Les Petits Papillons sont destinés aux enfants de 3 à 5 ans vivant différents besoins particuliers soit au niveau du langage, des habiletés sociales, du comportement, du développement moteur, des défenses sensorielles, trouble envahissant, etc.

Ces ateliers de groupe, d'une durée de 2h30, sont échelonnés sur plusieurs semaines (une session à l'automne et une session à l'hiver).

Chaque semaine, un thème différent est exploré et une routine est acquise. Les apprentissages sont visités sous forme d'histoires, de bricolages, de collations, d'activités motrices et motricité fine, de yoga, d'expériences, d'exploration à travers le jeu libre ou de collaborations, de résolutions de conflits et de jeux extérieurs.

Les intentions d'apprentissage des ateliers "Petits Papillons" sont diversifiées et tendent à s'adapter aux besoins de chaque enfant:

- Créer des liens d'affiliation et de confiance; développer des habiletés sociales; apprendre la gestion des émotions; communiquer; s'adapter aux autres et à son environnement; susciter l'éveil et l'exploration; se familiariser avec le concept de Vivre ensemble et développer de l'autonomie; faciliter la transition vers l'école.
- Mais surtout, apprendre en s'amusant!

25 semaines d'ateliers

9 enfants rejoints : 4 enfants à la session d'automne 2022 et 5 enfants à la session d'hiver 2023

5 ateliers offerts en collaboration avec les ateliers *Ambulle*, pour l'apprentissage des habiletés sociales\*

*\*Des ateliers qui respectent le rythme de chaque enfant et qui répondent à des besoins différents [anxiété de séparation, adaptation à un nouveau milieu, stimulation du langage expressif et la compréhension].*





# STIMULATION ET DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT

## UNE BELLE RÉUSSITE

Le cheminement d'un petit garçon de 5 ans qui s'envole vers la maternelle en septembre. Une communication avec la conseillère pédagogique du Centre scolaire des Samares a permis de discuter des défis et réussites ainsi que l'adaptation et les défenses sensorielles, ce qui a dirigé son admission dans une classe spécialisée pour ce petit coco vivant un retard de développement et une déficience intellectuelle! Sa maman remplie d'inquiétude et d'appréhension est maintenant confiante et soulagée et apprécie énormément les ateliers éducatifs et Défi-Famille! 4 enfants sur les 5 s'envoleront pour l'école en septembre : bonne continuation!

## TÉMOIGNAGE

*Je n'ai que de beaux mots à dire sur les ateliers "les Petits Papillons", mon fils a été présent pendant presque 2 ans et ça lui a permis de s'ouvrir énormément! La formidable Audrey, éducatrice spécialisée, aura su lui donner le temps nécessaire et surtout tous les outils pour lui permettre de faire confiance aux gens qui l'entourent et de se réaliser! Nous sommes passés d'un Loïc qui refusait catégoriquement que je quitte l'atelier, même seulement une seconde, à un garçon qui arrivait avec un grand sourire le matin et avait hâte que je quitte la salle pour pouvoir être à ses ateliers! Ils ont su le mettre à l'aise et adapter chaque petite chose à ses besoins et ses capacités! Ce fut une incroyable expérience pour lui et pour tous les enfants qui les fréquentent j'en suis certain! Ne lâchez pas votre beau travail, vous changez leur vie! Merci encore énormément!*

Marie Claude Daigle, maman de Loïc

## MERCI À NOTRE PRÉCIEUX COLLABORATEUR FINANCIER!



Agence de la santé  
publique du Canada





# STIMULATION ET DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT

## Les ateliers de stimulation langagière

En partenariat avec le CISSS de Lanaudière, les ateliers de stimulation langagière ont pour objectif d'accompagner et de stimuler le langage et la communication chez les enfants de 2 à 5 ans et ainsi, offrir un modèle verbal aux parents et aux enfants. Les familles sont généralement accueillies soit en prévention, en stimulation ou en suivis (lorsqu'il y a des objectifs de langage déterminés par un orthophoniste) à raison d'une heure par semaine pendant 7 semaines (ou plus).

Les intentions d'apprentissage des ateliers de stimulation langagière visent à :

- développer les prérequis à la communication ;
- stimuler le langage expressif et réceptif ;
- comprendre des consignes et des concepts (couleurs, formes, tailles, spatiales, etc.) ;
- développer et structurer ses phrases ;
- développer la capacité d'écoute ;
- développer les habiletés sociales ;
- préserver l'estime de soi et développer la confiance en soi ;
- offrir des outils aux enfants et aux parents ;
- référer vers les organismes concernés et le guichet d'accès du CISSS de Lanaudière et
- faciliter la transition vers l'école.

30 enfants desservis (évaluation, ateliers, suivis) par le service de stimulation langagière ;

17 enfants différents ont reçu au moins un ou plusieurs blocs d'ateliers de stimulation langagière ;

119 rencontres individuelles (l'enfant est toujours accompagné de son parent ou d'une personne significative) ;

4 rencontres de groupe (formé de 3 ou 4 dyades parent-enfant) ;

3 référencements au guichet d'accès "DI-TSA-DP" du CISSS de Lanaudière ;


Les familles proviennent de différentes municipalités de Lanaudière.

## UNE BELLE HISTOIRE À RACONTER

Cette année, 2 enfants de 3 et 4 ans ont été accompagnés par leur grand-mère paternelle. Une grand-maman impliquée qui prend tous les outils offerts et reproduit les activités avec les enfants à la maison, du « modeling » a été réalisé avec les enfants et la grand-maman. Les ateliers ont permis un soutien affectif et social, une compréhension des difficultés langagières et ses impacts et une stabilité.

## MERCI À NOTRE PRÉCIEUX COLLABORATEUR FINANCIER!

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 



# STIMULATION ET DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT

## L'apprentissage des habiletés sociales avec "Amibulle"

Amibulle est un programme pour soutenir les efforts des parents à l'apprentissage des habiletés sociales chez leurs jeunes enfants. Il se présente sous forme d'ateliers thématiques qui permettent de plonger dans le monde des habiletés sociales avec l'enfant et s'imprégner d'un mode éducationnel bienveillant et à l'écoute de l'enfant et de ses réels besoins. Établi auprès des enfants de la Matawinie depuis 2013, le programme Amibulle a fait ses preuves et sait s'adapter tant en milieu de garde (privé, CPE, milieu familial), en OCF et bibliothèque municipale. En fait, tout lieu propice aux enfants l'est aussi pour Amibulle.

En 2022-2023, les ateliers Amibulle ont été offerts en ateliers à Défi-Famille, mais également aux enfants de la Halte-Garderie et dans le cadre des ateliers "Petits Papillons". Ce travail conjoint permet de consolider les acquis des enfants et de réinvestir leur apprentissage dans un autre contexte de vie. Les ateliers ont aussi été offerts à la Maison de parents de la Matawinie Ouest, où quelques enfants sont des habitués d'Amibulle et ceux-ci sont fiers de démontrer leurs connaissances aux initiés! Aux dires des éducatrices et des parents, la philosophie Amibulle les suit partout. Les enfants utilisent les concepts de bulle, de phrase du champion.



7 ateliers offerts à la session hiver, pour lesquels 7 enfants se sont inscrits ;

7 ateliers offerts à la Maison de parents de la Matawinie Ouest à la session d'hiver/printemps, auxquels 8 enfants ont participé ;

5 ateliers offerts aux "Petits Papillons".





# PÉRINATALITÉ ET SOUTIEN EN ALLAITEMENT

## Les ateliers parents-bébés

Les ateliers parents-bébés sont vraiment revenus à leur rythme normal d'avant la pandémie, avec une offre à 100% en présentiel qui a fait déplacer plusieurs parents. Cela est parfait pour briser l'isolement et les aider à créer des liens avec d'autres personnes dans leur situation. À la session d'automne, le départ précipité de l'animatrice en périnatalité a malheureusement causé l'annulation de plusieurs ateliers. Mais le service de périnatalité a repris force au printemps avec une belle sélection pour les parents :

- Couches lavables : 3 mères, 3 bébés
- Diversification menée par l'enfant : 5 mères, 5 bébés
- Massage bébé : 10 mères, 1 père, 7 bébés
- Hygiène naturelle infantile : 1 mère, 1 bébé
- Diversification menée par l'enfant : 7 mères, 3 bébés
- Sécurité siège d'auto : 3 mères, 1 père, 1 bébé
- Préparation à l'allaitement : 7 mères, 1 père
- Couches lavables : 7 mères, 3 pères, 2 bébés
- Causerie accouchement : 2 mères
- Massage bébé : 6 mères, 5 bébés
- Langage des signes pour bébé : 7 mères
- Préparation à un accouchement sans médication : 1 mère, 1 père
- Découvrir la parentalité positive : 9 mères, 9 bébés
- Massage de bedaine en couple : 4 mères, 4 pères
- Recettes spéciales postnatales : 3 mères, 3 bébés
- Tatouage au henné : 5 mères, 2 bébés

C'était également le retour des activités en coopération avec le département des saines habitudes de vie. Nous avons offert un atelier sur la **cuisine ayurvédique postnatale** et avons réalisé de nombreuses recettes saines et délicieuses, parfaites pour les personnes qui viennent d'accoucher.

Les **couches lavables**, la **DME**, le **langage des signes**, le **massage bébé** et l'**allaitement** restent nos ateliers les plus populaires. Parmi les nouveautés, il faut noter l'**atelier de massage de bedaine en couple**, donné par une massothérapeute. Les couples ont beaucoup aimé apprendre à communiquer avec bébé à travers le toucher. Une autre nouveauté, l'**atelier sur la parentalité positive**, a également attiré beaucoup de parents, et certains nous en ont même parlé plusieurs semaines plus tard, à dire comment cela avait changé leur façon de voir la parentalité.

Également, nous avons commencé un processus de **pérennisation des ateliers parents-bébé**. Nous avons créé pour chaque atelier, un cartable, qui contient le guide de l'animateur, qui présente tout le contenu de l'atelier, ainsi que la présentation PowerPoint imprimée.





# PÉRINATALITÉ ET SOUTIEN EN ALLAITEMENT

## Les rencontres prénatales

Les rencontres prénatales se sont poursuivies cette année, à Saint-Jean-de-Matha et à Rawdon. Il s'agit toujours de 5 rencontres :

- la grossesse, la sécurité, les différentes préparations à l'accouchement ;
- les achats, les changements dans le couple, les tests médicaux ;
- l'accouchement, les méthodes de gestion de la douleur sans médication ;
- les interventions obstétricales et leurs alternatives et
- la période post-natale.

En plus d'une 6e rencontre sur la préparation à l'allaitement, donnée en collaboration avec une infirmière du CISSS. Malheureusement aucune infirmière n'a été en mesure de nous accompagner cette année, par manque de personnel. Pour les sessions d'hiver, nous avons même procédé à un remaniement complet des rencontres, avec de nouvelles présentations « PowerPoint » et l'ajout de nouveaux thèmes, tout en conservant ce qui était demandé par le CISSS. La responsable à l'approbation du contenu du CISSS a été très impressionnée par nos changements et nous a donné sa bénédiction.

Une belle collaboration entre nos services où l'accompagnante de Défi-Famille, formée par CAA pour l'installation des bancs d'auto de façon sécuritaire, est venue faire une démonstration.

Les rencontres prénatales ont connu un fort regain de popularité à la dernière session. Les parents semblaient très satisfaits et nous ont laissé d'excellents commentaires. Celui qui revenait le plus souvent était que les parents étaient contents que les cours soient donnés par des accompagnantes à la naissance d'expérience. Pour la dernière session, nous avons également recruté Laura-Anne, qui donnera les cours en duo avec Sophie à Saint-Jean-de-Matha.

Sessions offertes pour Saint-Jean-de-Matha :

2 à l'automne 2022 : 7 mères, 3 pères  
3 à l'hiver-printemps 2023 : 9 mères, 8 pères

Sessions offertes pour Rawdon :

1 à l'automne 2022 : 2 mères, 1 pères  
3 à l'hiver-printemps 2023 : 15 mères, 11 pères

## TÉMOIGNAGE

*Nous tenions à vous remercier pour votre accueil chaleureux, bienveillant et professionnel. Nous nous sommes sentis à l'aise dès le début de poser des questions et de fraterniser avec les autres parents. Le fait d'avoir des cours prénataux enseignés par une formatrice qui est également doula, nous a permis d'avoir un éventail complet d'approches pour tout ce qui touche le merveilleux monde de la parentalité. Les cours étaient vraiment pertinents et nous rassuraient sur les différents aspects importants à savoir pour cette grande étape de notre vie! Le fait d'être aussi bien guidés, nous a permis d'être encore plus enjoués et confiants face à l'arrivée de notre petit trésor! Merci pour tout, nous nous reverrons assurément lors des divers ateliers proposés!*

*Alison & Olivier, futurs parents*





# PÉRINATALITÉ ET SOUTIEN EN ALLAITEMENT

## Les relevailles

Les relevailles se sont poursuivies en force cette année à Défi-Famille. En effet, elles ont été extrêmement populaires. Le service permet aux familles de bénéficier d'une aide à domicile à la suite d'un accouchement, que ce soit pour du ménage léger, de la cuisine, du lavage, ou pour s'occuper des aînés. Cependant, ce qui a été le plus apprécié des familles est le soutien moral et l'écoute qu'offrent nos accompagnantes. Pour l'automne prochain, nous allons revoir les critères d'admissibilité au service, afin de mieux circonscrire les besoins auxquels nous voulons répondre et mieux sélectionner les familles qui peuvent se prévaloir de ce service.

18 familles qui ont bénéficié du soutien pour les relevailles

6 familles ont utilisé le service 2 fois (2 fois 6 rencontres)

## Les marraines d'allaitement

Malgré les changements de responsables des marraines d'allaitement, nous avons eu une belle année.

Nous avons fait 3 locations de tire-lait. Les mamans ont très apprécié d'avoir accès à un tire-lait de grade hospitalier et le tire-lait a été d'une grande utilité pour la continuité de leur allaitement.


Nous voulons remercier Alexandrine Brousseau et Karine Charette qui ont quitté les marraines. Merci pour votre temps et bonne continuité à vous deux!

6 marraines s'impliquent bénévolement auprès des nouvelles mamans

19 marrainages ont été effectué en 2022-2023

**MERCI À NOS PRÉCIEUX COLLABORATEURS FINANCIERS!**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 



Agence de la santé  
publique du Canada



# SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET SAINES HABITUDES DE VIE

## Les ateliers culinaires

On se rassemble pour cuisiner selon un thème, un aliment plus spécifique ou avec des ingrédients disponibles en saison en grande quantité et à peu de frais par exemple. C'est un moment de partage, d'échange, de trucs et d'idées dans une ambiance de plaisir. L'objectif est de planifier des repas aimés des enfants et accessibles à la réalité des familles. Nous abordons comment rendre une recette plus saine, économique, et à la modifier. Les familles font aussi la découverte de nouveaux aliments. Les participants mettent la main à la pâte et peuvent repartir avec des portions de recettes cuisinées pour les partager avec les membres de leur famille.

Les participantes me disent qu'elles reproduisent la majorité des recettes cuisinées en atelier. Certaines découvrent de nouveaux aliments et les font goûter à leur famille. Elles sont heureuses de se voir proposer des recettes familiales, simples et nutritives. Les femmes aiment que les recettes soient faciles à reproduire et que ce soit élaboré avec des ingrédients faciles à trouver. Les participantes me confient qu'elles sont fières d'apprendre à mettre en conserve ou d'être maintenant habiles à fabriquer des pâtes fraîches. Je constate qu'il y a beaucoup d'entraide entre les participantes, du respect et du partage. Elles aiment venir cuisiner, sont curieuses d'en apprendre davantage sur certaines notions et aiment se retrouver entre mères pour aussi discuter de sujets plus personnels. Certaines femmes ont créé des liens et se revolent à l'extérieur de Défi Famille pour le plaisir. Cette année, j'ai reçu quelques duos mères-filles qui sont venus cuisiner ensemble pour partager du bon temps ensemble, et une adolescente passionnée de cuisine. L'atelier des sushis a créé de surprenantes réalisations! Les familles ont vraiment apprécié les idées de repas camping en prévision de leurs vacances. Grande participation, une belle camaraderie, de fidèles participantes et de beaux moments partagés!

## UN PARTENARIAT POUR LES ATELIERS CULINAIRES

Défi-Famille Matawinie, les Cuisines collectives de Saint-Jean-de-Matha et Dénrées Matha et ses voisins, sont encore partenaires cette année pour les ateliers culinaires. Certains ateliers ont eu lieu aux Cuisines collectives et d'autres, dans la cuisine de Défi-Famille. Les Cuisines collectives nous proposent leurs outils et équipements de cuisine en plus de contribuer à nous fournir certains ingrédients. De son côté, Dénrées Matha invite leurs familles à venir cuisiner avec nous et contribue financièrement à l'achat des aliments. Les participants viennent aux ateliers culinaires pour apprendre, partager, briser l'isolement et bénéficier de ces activités gratuites. De beaux liens se sont tissés avec ce partenariat et nous sommes fiers de participer au rayonnement de nos organismes dans notre milieu!

- Transformation des aliments : comment mettre en conserve et autres méthodes
- Découverte de la cuisine méditerranéenne
- Petites bouchées de Noël saines et abordables
- Apprendre à faire des sushis à la maison avec un petit budget
- Fabrication de pâtes fraîches
- Recettes spéciales post-natales
- Cuisines estivales et idées camping

7 ateliers culinaires  
auxquels  
46 familles et 34  
enfants ont  
participé

## LE DÉPANNAGE ALIMENTAIRE POUR LEQUEL DÉFI-FAMILLE A DÉGAGÉ PLUS DE 2 000\$

6 paniers alimentaires distribués avant les vacances de Noël

7 paniers alimentaires distribués avant les vacances estivales

2 paniers d'urgence offerts en cours d'année pour une famille ayant un besoin ponctuel et urgent d'aide alimentaire  
2 accompagnements OBM avec notre partenaire Dénrées Matha pour offrir une aide alimentaire fortuite pour une famille dans le besoin



# SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET SAINES HABITUDES DE VIE

## Les ateliers de bien-être et mieux vivre

Cet automne a été le grand retour des causeries « placote-tricote » à Défi après ces années de pandémie. C'est un temps pour échanger sur des sujets qui touchent nos vies, nos familles, la société et notre environnement. Les ateliers pratiques nous permettent de partager nos connaissances, d'acquérir de l'autonomie et d'apprendre dans un environnement où l'on respecte le rythme de chaque personne.

Les familles ont été au rendez-vous! Les femmes m'ont nommé tout le bonheur qu'elles ressentaient d'être simplement « ensemble » pour partager entre elles. Les ateliers de confection ont encore été très appréciés. Quelle fierté de pouvoir fabriquer des objets utilitaires pour sa famille! Toutes les participantes m'ont mentionné avoir reproduit les repose-yeux, les sacs magiques et les tampons démaquillants pour des cadeaux aux membres de leur famille, éducatrices ou enseignantes de leurs enfants.

L'atelier avec Le NÉO sur la diversité sexuelle a intéressé plusieurs familles incluant des pères. Un beau partage tout en respect! La venue du printemps a donné le goût à plusieurs familles de venir s'initier au jardinage avec les tout-petits. Une ambiance festive et pleine de camaraderie! Nous avons aussi fabriqué plusieurs produits naturels afin de prendre soin de la santé de nos familles. On a même abordé la question de la sexualité pendant la grossesse et après la venue du bébé : un atelier où les femmes se sont confiées en toute sécurité et dans le plus grand respect.

Les ateliers bien-être sont de formidables occasions pour les familles de tisser des liens avec d'autres participants, de développer l'estime de soi, la confiance, l'autonomie, une certaine ouverture et de nouvelles connaissances. Plusieurs femmes me disent se sentir en sécurité à la maison de la famille, respectées et non jugées.

Merci aux fidèles participantes d'accueillir toujours chaleureusement les nouvelles familles.



**UN TOTAL DE 148 MÈRES, 4 PÈRES ET 91 ENFANTS  
SE SONT INSCRITS À UN ATELIER**

**4 ateliers-causerie : « placote-tricote »**

**6 ateliers-conférences :** la santé féminine et plantes médicinales, le sexe pendant la grossesse et après l'arrivée du bébé, démystifier la diversité sexuelle et de genre avec le NÉO, comprendre le langage de vos animaux de compagnie pour prévenir les morsures, la découverte de l'ostéopathie, l'herboristerie « médecine du printemps ».

**5 ateliers pratiques :** la fabrication de baumes à lèvres, la fabrication de bougies, la fabrication de savon, l'initiation au jardinage

**5 ateliers de couture :** tuque pour toute la famille, tampons démaquillants et débarbouillettes, confection libre, sac magique et repose-yeux, grand sac fourre-tout



# SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET SAINES HABITUDES DE VIE

## Les ateliers de mise forme – Être physiquement actif

Encore une fois cette année, Défi-Famille a donné à Faye Masse, spécialiste de l'activité physique, le mandat de faire bouger les mères, accompagnées ou non de leurs enfants. En respectant le rythme de chacune et leurs limites, Faye donne le goût aux femmes de bouger plus. Des circuits, des cours d'aérobic et des ateliers avec poussettes à l'extérieur ont été proposés. Les participantes adorent avoir cette opportunité de venir bouger entre elles, sans jugement tout en continuant à donner des soins à leurs enfants. L'ambiance est chaleureuse, motivante et dynamique...merci Faye!

C'est une année record pour les inscriptions aux activités de mise en forme! Les participantes ont été assidues, même si certaines femmes nous ont quittés en cours de route pour un retour au travail, une grossesse plus à risque ou pour des raisons de santé. Ces rendez-vous répondent à un grand besoin de briser l'isolement et de bouger dans un lieu sécuritaire, dans le respect des limites de chacune.

Cette année de mise en forme a été particulièrement riche en accompagnement. Des femmes ayant vécu des situations très difficiles ont été très reconnaissantes du soutien et de l'écoute hebdomadaire. Quelques participantes mentionnent combien cette activité est un stimulant positif pour bien débiter leur semaine. C'était si beau de voir une jeune fille de deux ans effectuer les exercices avec nous, aux côtés de sa maman et de savoir comment les reproduire à la maison!



## NOUVEAUTÉ 2022-2023 - ATELIERS DE MISE EN FORME PAR LE YOGA

Belle nouveauté cette année à Défi-Famille! Des ateliers de yoga, offerts par une participante formée dans cette discipline. Quelle joie de voir cette femme s'épanouir et prendre de l'assurance dans ce rêve d'animation qu'elle chérissait. On nous a proposé un yoga tout en douceur, plein de variété, de respect et de découvertes.

Pour certaines participantes, le yoga a été un grand défi physique et émotionnel. Celles-ci ont été très fières d'avoir ajouté à leur routine de vie, une façon différente de bouger, en travaillant l'étirement, l'équilibre et la lenteur. Du côté émotionnel, les ateliers ont permis aux femmes de s'arrêter, de prendre un moment pour elle, avec leur enfant ou non, de réfléchir à leur besoin et de prendre conscience de leur corps.

Un énorme merci à notre excellente enseignante de yoga, Karlyne Lavigneur, pour sa douceur, sa générosité et son professionnalisme qui reflète les valeurs de Défi-Famille.

- 2 sessions de mise en forme avec bébé : 12 semaines à l'automne et 16 semaines à l'hiver/printemps
- 39 participantes aux ateliers de mise en forme avec bébé
- 24 bébés ou enfants qui accompagnent leur parent à l'entraînement
- 2 sessions de yoga avec bébé : une session de 9 semaines à l'automne et 14 semaines à la session d'hiver/printemps
- 23 participants à la mise en forme par le yoga





# SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET SAINES HABITUDES DE VIE

## TÉMOIGNAGE

*J'ai fait la découverte de Défi-Famille par le biais d'une publication Facebook annonçant une des activités du volet Saines Habitudes de vie de Julie. Ce fut le début de plusieurs moments de plaisir, tout en m'apportant un bien-être physique et psychologique. Julie a su m'accueillir en douceur, ce qui m'a permis de me sentir à mon aise à chacune de ses activités. Autant le yoga que l'activité de semis ont été des moments envoûtants pour moi et mes enfants. Je souhaite remercier Julie, mais notamment l'ensemble de l'équipe de Défi-Famille d'offrir des activités qui permettent de se retrouver dans la joie et le partage. Mille et un mercis.*

Katherine Lemay-Crilly

## Les ateliers culinaires scolaires – un partenariat privilégié

Avec l'école  
primaire  
Bernèche


Quel bonheur de recevoir les enfants de 1ère et 2ème année de l'école Bernèche! Un retour attendu par les enseignantes après ces dernières années de pandémie. Nous avons abordé le thème du miel et des abeilles. Les élèves ont eu la chance de découvrir le monde des abeilles et toutes les étapes de la fabrication du miel. Une ruche, sur place, a permis aux enfants d'observer l'intérieur. De plus, les élèves ont pu déguster du miel directement sur une hausse avec la cire ainsi que d'observer à la loupe des abeilles. Plusieurs outils d'apiculture étaient disponibles pour les jeunes, comme l'habit, l'enfumoir et le désoperculateur pour enlever la cire.

Les élèves ont cuisiné 4 recettes différentes à base de miel. La lecture des recettes, ainsi que la compréhension des mesures de quantités, permettent la pratique des compétences de français et des mathématiques. Les jeunes étaient fiers et heureux de se servir des différents outils de cuisine pour couper, brasser, fouetter, mesurer les ingrédients pour cuisiner leur recette. Les élèves ont fait preuve de grande ouverture en dégustant tous les plats ainsi qu'un morceau de rayon de miel. Ces ateliers offrent aux jeunes l'opportunité de développer leur autonomie, leur dextérité et des habiletés sociales comme attendre son tour, écouter l'opinion des autres, l'entraide, la patience, le partage des tâches et bien d'autres. Les enseignantes et les élèves ont exprimé avoir trouvé ces ateliers enrichissants et sont heureux d'avoir pu profiter d'un espace pour s'initier à la cuisine dans la joie, la bienveillance en étant bien accompagnés.

3 ateliers offerts aux élèves de 1ère et 2ème année  
53 enfants participants âgés entre 6 et 9 ans

MERCI À NOS PRÉCIEUX COLLABORATEURS FINANCIERS!

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec 



# SOUTIEN PARENTAL

2 sessions de 6 ateliers

## Les ateliers sur la communication bienveillante

Une première session a eu lieu à l'automne. 5 inscriptions, dont 3 pères et 2 mères. Un taux de participation de 50%. 4 participants ont abandonné à mi-session pour diverses raisons, principalement pour la difficulté à concilier les horaires.

Une deuxième session au printemps. 3 inscriptions, 1 père, 2 mères. Seul le père a participé à tous les ateliers assidûment. Il dit avoir apprécié le caractère personnalisé. Nous avons pu utiliser son vécu de parent pour bien intégrer les différents principes de la communication bienveillante.

Plusieurs discussions intéressantes à partir du vécu parental, échange de stratégies et encouragements entre parents. Les petites affiches « aide-mémoire » rappelant les principes vus sont remises lors de chaque atelier et sont bien appréciées! Elles permettent aux parents de garder bien en vue les éléments à pratiquer.

Des participants d'autres activités ont mentionné qu'ils auraient aimé faire cet atelier mais l'horaire de soir était un obstacle pour eux. Il serait intéressant d'offrir une session en après-midi avec service de Halte-garderie.

Dans une perspective d'avenir, des parents ont nommé le souhait de vivre des ateliers « Frères et sœurs sans rivalité ». Peut-être l'an prochain?



## Les ateliers parents-enfants

Les ateliers parents-enfants sont des moments où le parent prend une pause de son quotidien pour venir passer du temps de qualité avec son enfant. Les ateliers sont animés par un ou une intervenante, qui guide les rencontres d'une durée de 2 heures chacune. Les APE permettent aux parents de passer un beau moment avec leur enfant en participant à diverses activités, et ce, pour renforcer le lien d'attachement et la confiance parentale. De plus, cela permet aux parents et aux enfants de socialiser avec d'autres familles et ainsi briser l'isolement. Les ateliers permettent aussi aux enfants de s'amuser tout en travaillant plusieurs sphères de leur développement global. Dans les APE, les enfants découvrent le monde qui les entoure par différentes façons : bricolage, peinture, psychomoteur, jeux extérieurs, culinaire, activités de détente, jeux de société.

Les familles ont pu bénéficier du filet de sécurité qu'offre Défi famille. Une transition s'est faite entre les ateliers parents-enfants et les ateliers langage. Avoir l'occasion d'accompagner les familles d'une offre de service à l'autre en les présentant à l'autre intervenante et leur offrant de venir voir comment ça se passe a été bénéfique!

2 sessions incluant 10 rencontres à l'automne et 14 rencontres à l'hiver/printemps  
18 enfants ont participé aux ateliers  
11 parents se sont impliqués





# POINT DE SERVICE

## 2022-2023 : MOMENT D'EXPLORATION

Nous sommes à l'affût des besoins des familles et de ce qu'elles recherchent à travers une maison de la famille. C'était également une année d'exploration pour les ressources humaines. Comme dans bien des OBNL, la rétention du personnel est un enjeu auquel Défi-Famille a été confronté en cette première année ayant pignon sur rue.

Cette année nous avons partagé, avec plusieurs familles, des d'activités diverses et variées. Nous avons animé des activités de bricolage, de pâte à sel, et de nombreux déjeuners parent/enfant. Nous avons eu le plaisir d'accueillir même un papa lors de notre déjeuner gaufre et smoothie. Grâce à Défi-Famille, 5 enfants de familles membres ont pu participer à des cours de patinage débutant à prix réduit. Ce fut une belle activité sportive parent-enfant, tout le mois de janvier.

Il y a présentement 5 sièges auto loués en circulation. Nous avons eu énormément d'encouragements sous forme de dons de vêtements pour enfant et de jouets, plusieurs familles ont pu en profiter.

**Atelier confection de produit naturel pour bébé : 2 mamans**

**Halloween : Chasse au trésor : Pagaille à l'école de magie : 60 enfants**

**Cardio-poussette : 1 maman et 1 enfant**

**Atelier décoration de biscuits : Nous nous sommes rendues à la fête de Noël organisée par la garderie**

**Garderie P'tit Nid D'amour inc. : Nous avons présenté un atelier de décoration de biscuits pour 50 enfants**

**Ostéopathe : 2 familles ; 2 mamans et 2 enfants**

**Déjeuner gaufres et smoothie : 2 familles; 2 mamans, 1 papa, 3 enfants**

**Atelier pâte à sel : 3 familles; 3 mamans, 4 enfants**

**Café-rencontre : 2 mamans, 2 enfants**

**Atelier de bricolage : 1 maman et 1 enfant**

**Activité pâte à sel : 3 mamans et 3 enfants**





# POINT DE SERVICE

## LA HALTE-GARDERIE

À travers cette période d'exploration, nous avons offert une période de Halte-garderie aux familles à partir du mois de mai 2023. Une famille avec un enfant de 18 mois a profité de ce service.

Nous souhaitons maintenir ce service en 2023-2024 afin d'offrir une période de repos aux parents, mais aussi, offrir un espace de socialisation aux enfants qui ne fréquentent pas un milieu de garde.

## PARTENARIAT AVEC LA GARDERIE "LE P'TIT NID D'AMOUR INC."

Un partenariat pour le développement des enfants et la stimulation du langage : en nous ouvrant ses portes, la Garderie le P'tit Nid D'amour à Saint-Michel-des-Saints nous permet de rejoindre les enfants dans un nouveau milieu de vie. En exportant ainsi notre expertise, nous avons le souhait de rejoindre les familles là où elles sont, dans les milieux de vie en lesquels elles ont confiance.

## LES MONTAGNES-RUSSES DE ST-MICHEL-DES SAINTS

*Que de revirements en émotions avec notre point de service à St-Michel! Le départ d'Audrey L. à la coordination, la rencontre avec Natacha et Candice, les débuts des ateliers du mercredi et de la Halte-garderie! Soulignons le beau travail accompli en stimulation du langage par Audrey B. auprès des enfants de la Garderie et les différents partenariats créés par Naïanthy. Audrey B. et Naïanthy ont travaillé fort et avec cœur afin d'importer le meilleur de notre philosophie à St-Michel. Donc, malgré le départ de Natacha, l'aventure se poursuit en septembre avec notre enthousiaste et souriante Candice.*

Clin d'oeil de  
l'équipe

L'équipe de Défi-Famille





# ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX



Un grand retour après la pandémie!

## La Fête Éco-Familiale

Après trois ans d'absence, c'était le retour en force de la Fête Éco-Familiale pour une 6<sup>ème</sup> édition, les festivités ont eu lieu en ce splendide samedi du 27 mai 2023, au parc Donat-Gadoury.

Jeux gonflables, kiosques variés, animation, spectacle et musique, barbe à papa et hot dog ont fait le charme de nos familles. Nous avons évalué à plus de 400 personnes, parents et enfants qui ont participé à cette belle journée!



MERCI AUX PRÉCIEUX PARTENAIRES FINANCIERS QUI ONT RENDU POSSIBLE CE MERVEILLEUX RASSEMBLEMENT FAMILIAL!



## Le pique-nique familial annuel de Défi-Famille

Le 31 mai dernier, nous avons célébré la fin de notre année d'activités avec nos familles. Le rendez-vous était lancé pour se rencontrer au parc Donat Gadoury de Saint-Jean-de-Matha. 18 familles et autant d'enfants se sont réunis pour discuter, partager un repas, jouer dans le parc et profiter des jeux d'eau. De beaux prix de présence ont été distribués et des collations ont été servies, pour le grand bonheur des familles. L'ambiance était festive!

MERCI POUR LA GÉNÉREUSE CONTRIBUTION DE LEFRANÇOIS SPORTS!

## Un père à la hauteur - Arbraska, Rawdon

Le comité de paternité de la Matawinie en collaboration avec Arbraska, a présenté le dimanche 19 juin, ce classique tant attendu pour la semaine de la paternité. Après deux années difficiles, cette activité a renoué avec le succès auprès des pères et des enfants avec le parcours « Arbre en arbre et Arbre-en-ciel ». Cette journée pères-enfants dédiée à la reconnaissance de l'importance du rôle du père dans l'éducation auprès de ses enfants, s'avère une activité incontournable pour nos papas. Bravo! Une belle réussite!

Finalement, lors de cette belle activité, 147 pères et enfants ont participé à l'activité Arbraska, tandis que 79 billets Arbre-en-ciel ont été vendus.



# ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Nouveauté  
2022-2023!

## Une journée plein air avec papa - Saint-Zénon

En partenariat avec la Maison Oxygène, une nouvelle activité pour les papas de la Haute-Matawinie a vu le jour : une journée plein-air avec papa. Par cette activité, nous souhaitons permettre aux pères de vivre une activité en plein air avec leurs enfants et ce, à très faible coût.

C'est donc dans le cadre de la semaine de la paternité, que, en partenariat avec la Maison Oxygène Joliette-Lanaudière et avec le soutien financier du Comité Régional de Promotion de la Paternité dans Lanaudière, que l'activité a eu lieu à l'Auberge Le Cabanon, à Saint-Zénon.

Merci à l'Auberge Le Cabanon de nous avoir offert un si bel accueil pour l'évènement. Lors de cette journée, les pères ont eu accès à une salle de jeu, une piscine intérieure et ont partagé un bon repas tous ensemble.

13 adultes ont participé  
12 enfants étaient présents



MERCI À NOTRE PRÉCIEUX COLLABORATEUR FINANCIER



Paternité  
Lanaudière



# ORGANISMES BIENVEILLANTS MATAWINIE

## Les OBM

La philosophie d'accompagnement des OBM est une approche humaine consistant à créer un filet de sécurité sociale et communautaire auprès de personnes ayant besoin d'aide en général de façon immédiate et pour qui il n'est pas facile de trouver un service adéquat et adapté à leur réalité. C'est l'engagement des organismes communautaires et sociaux dans une démarche commune et collective.

À ce jour, 17 organismes de la Matawinie se sont engagés comme OBM :

- Centre de dépannage et d'entraide, Saint-Zénon,
- Association des personnes handicapées Matawinie, Rawdon,
- La Petite Mission, Notre-Dame-de-la-Merci,
- Dentrées Matha, Saint-Jean-de-Matha,
- Maison des jeunes du Nord, Saint-Michel-des-Saints,
- ATTAJ Joli-Mont, Rawdon,
- Maison des jeunes, Saint-Donat,
- Chaumière Jeunesse, Rawdon,
- La Croisée de la Matawinie, St-Félix-de-Valois,
- Centre de pédiatrie sociale en communauté de Lanaudière,
- La corde à linge de Saint-Jean-de-Matha,
- Solidarité Sociale Rawdon,
- La Ruche de St-Damien,
- Les Montagnards de Chertsey,
- Groupe populaire d'entraide, Entrelacs et
- Maison des jeunes de Sainte-Marceline-de-Kildare.

## TÉMOIGNAGE

*Être un organisme bienveillant vient avec son lot de bonheur et de lourdeur. Nous remarquons tous que nous avons fait plus d'accompagnements cette année. Pas facile la détresse humaine et c'est parfois le cœur lourd des confidences accueillies que nous sommes soulagés de nous avoir les uns les autres pour décharger parfois de ce trop-plein. Mais le bonheur et la réussite des alliances faites par OBM sont remarquables et efficaces. À plusieurs reprises, nous avons pu compter sur nos alliés OBM pour venir en aide aux familles : aider pour vrai, ensemble ! Nous avons terminé l'année avec plusieurs beaux témoignages touchants de différents participants qui nous ont nommé à quel point notre accueil et notre soutien les ont aidés à traverser un moment difficile et c'est avec une si grande joie que l'équipe peut se rendre compte que le travail accompli ensemble auprès de familles est concrètement utile. Il n'y a pas de plus belle récompense!*

*L'équipe de Défi-Famille*





# PERSPECTIVES 2023-2024

De gros projets!  
Année charnière

## L'agrandissement de la maison

Défi-Famille a pris beaucoup d'expansion au cours des dix dernières années autant en matière de financement qu'en matière de quantité de services et d'activités et, bien sûr, en nombre de ressources humaines. Nous avons donc, en avril 2023, entamé un processus visant l'agrandissement des locaux. À ce jour, nous avons franchi les deux premières étapes pour la réalisation du projet soit la mise à jour des plans de localisation et l'étude de faisabilité. Les prochaines étapes seront l'approbation de l'agrandissement par la Municipalité, l'appel d'offre proprement dite, le financement et la construction de l'agrandissement. Nous estimons que les deux dernières devraient être complétées entre 2024 et 2026.

## La refonte du site web

À la suite d'une subvention reçue du « Fonds de relance canadien pour le communautaire » (FRCC), nous avons entamé à la fin de l'année financière (30 juin 2023) une refonte en profondeur de notre site Web qui, avouons-le n'était plus au goût du jour. Le processus est bien entamé et nous espérons livrer comme convenu à l'automne 2023 un site Web tout neuf qui nous permettra d'élargir nos interactions avec nos familles et partenaires.

Merci aux FRCC et Centraide de nous avoir accordé cette subvention qui servira à la refonte du site Web et pour le projet de « réflexion stratégique organique ». Cette aide est bien appréciée!

## La réflexion stratégique organique

Les événements, souvent, se précipitent. Le temps passe vite et la société a beaucoup changé et évolué. Il sera donc judicieux de prendre une pause et de réfléchir à l'avenir et de redéfinir nos valeurs, nos actions, nos activités et notre savoir-faire et être. Bien qu'il ne soit pas question ici de tout chambouler, nos valeurs et convictions sont fortes et heureusement bien ancrées, mais face à certaines réalités d'aujourd'hui une bonne réflexion s'impose. Nous devrions être en mesure de faire cette réflexion avant la fin juin 2024.

## La consolidation du point de service St-Michel-des-Saints

Le printemps 2023 a vu naître un nouveau point de service avec pignon sur rue à Saint-Michel-des-Saints (SMDS), bien que nous ayons donné pendant plus de 20 ans des services de façon régulière à SMDS, Défi-Famille Matawinie chérissait le rêve d'avoir sa propre adresse et son propre local pour mieux desservir la population de Saint-Michel-des-Saints.

Au printemps 2023 naquit une belle collaboration entre l'Association des Personnes handicapées de la Matawinie (APHM) et Défi-Famille, nous permettant ainsi de réaliser ce rêve. Il y a eu quelques tempêtes à essuyer et inquiétudes sur l'avenir de ce point de service, mais aujourd'hui nous sommes bien en contrôle de la situation et avons bien confiance d'améliorer de façon importante le point de service.

En 2023-2024, nous aurons un ajout de personnel, l'addition de nouvelles activités et probablement l'ouverture d'une journée par semaine d'une Halte-garderie communautaire. Nous serons présents deux jours complets par semaine et exporterons notre expertise, savoir-faire et savoir-être à travers nos ressources de Saint-Jean-de-Matha vers Saint-Michel-des-Saints.

**BEAUCOUP DE TRAVAIL RESTE À FAIRE, MAIS NOUS DEMEURONS CONFIANTS  
D'OBTENIR DES RÉSULTATS POSITIFS.**



# PARTENAIRES FINANCIERS

Agence de la santé publique du Canada - Programme d'action communautaire pour enfants - PACE.....	59 756 \$
<b>Ministère de la famille - Montant global.....</b>	<b>213 759 \$</b>
Soutien à la mission.....	172 599 \$
Halte-garderie communautaire.....	41 160 \$
<b>Centre de santé et de services sociaux de Lanaudière - ententes pour activités spécifique - Montant global.....</b>	<b>53 854 \$</b>
Rencontres prénatales.....	15 833 \$
Stimulation langage.....	12 895 \$
Création d'environnement favorable - SIPPE.....	12 300 \$
Un père à la hauteur.....	6 306 \$
Prévention des traumatismes.....	3 693 \$
Programme Canadien de nutrition prénatale (PCNP).....	2 827 \$
<b>Centraide.....</b>	<b>15 000 \$</b>
<b>Table des préfets de Lanaudière - Projet Alliance.....</b>	<b>5 142 \$</b>
<b>Philanthropie Lanaudière - Fonds de relance des services communautaires.....</b>	<b>2 878 \$</b>
<b>Municipalité de Saint-Jean-de-Matha - Fête Éco-Familiale.....</b>	<b>2 000 \$</b>
<b>Desjardins - Fête Éco-Familiale.....</b>	<b>2 000 \$</b>
<b>O'Crock - Fête Éco-Familiale.....</b>	<b>1 000 \$</b>

Merçi