

# Rapport d'activités 2024-2025

## Défi-Famille Matawinie



ACA  
ARTISAN·ES  
COMMUNAUTAIRES  
AUTONOMES

# TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente .....	2
Mot de la direction .....	3
Mot des jardinières .....	4
<b>30e anniversaire de Défi-Famille Matawinie .....</b>	<b>5</b>
Une maison de la famille, un milieu de vie .....	7
L'équipe de Défi-Famille .....	9
La vie associative et démocratique de Défi-Famille .....	11
<b>Nos grands volets d'activités et de services .....</b>	<b>13</b>
Le milieu de vie, un espace d'accueil et d'accompagnement .....	14
Périnatalité et soutien en allaitement .....	17
Santé, bien-être et saines habitudes de vie .....	21
Développement des 0-5 ans et soutien parental .....	25
La halte-garderie communautaire - Les amis de Doufi .....	32
Le point de services à St-Michel-des-Saints .....	33
<b>Les grands projets 2024-2025 de Défi-Famille .....</b>	<b>36</b>
<b>Des projets concertés et des partenariats privilégiés .....</b>	<b>39</b>
<b>Les orientations 2025-2026 .....</b>	<b>44</b>



# MOT DE LA PRÉSIDENTE

## RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024-2025



Chères familles, chers partenaires, chers membres de l'équipe,

C'est avec une immense reconnaissance et une profonde admiration que je vous adresse ces quelques mots, à l'occasion de la présentation du rapport d'activités 2024-2025 de Défi-Famille Matawinie.

Cette année encore, notre Maison de la famille a été le théâtre d'une floraison collective.

Ensemble, nous avons semé des idées, cultivé des projets et récolté des réussites.

Chaque geste posé, chaque sourire partagé, chaque main tendue a contribué à faire grandir notre mission : celle d'accompagner les familles avec bienveillance, respect et solidarité.

Je tiens à souligner le travail exceptionnel de notre équipe, guidée avec passion par notre directrice, Naianthy Fortin. Son leadership inspirant a permis de consolider nos fondations, d'ouvrir de nouveaux sentiers et de faire éclore des initiatives porteuses de sens. Grâce à elle, et à chacune des jardiniers qui composent notre équipe, Défi-Famille Matawinie rayonne plus que jamais.

Nos orientations stratégiques ont été menées avec rigueur et cœur. L'agrandissement de nos services vers la Haute Matawinie, la réflexion sur notre relocalisation, l'actualisation de notre politique salariale... autant de chantiers qui témoignent de notre volonté d'évoluer tout en restant fidèles à nos valeurs.

Je remercie chaleureusement les membres du conseil d'administration, nos bénévoles, nos partenaires et bien sûr, les familles qui nous font confiance. Vous êtes le terreau vivant de notre organisme, et c'est pour vous que nous continuons à rêver, à bâtir, à fleurir.

Ensemble, cultivons une Maison de la famille toujours plus vivante, inclusive et enracinée dans sa communauté.

Avec toute ma gratitude,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Danielle Gill".

Danielle Gill, présidente



### Le conseil d'administration

- **Danielle Gill**, présidente
- **Sophie Tremblay-Monfette**, vice-présidente
- **Marianne Chartier-Boulanger**, trésorière
- **Laurence Perron**, secrétaire
- **Johanne Rondeau**, administratrice
- **Josiane Roberge**, administratrice
- **Audrey Boisjoly**, représentante des travailleuses

Audrey Boisjoly, Sophie Tremblay-Monfette, Marianne Chartier-Boulanger, Danielle Gill, Laurence Perron, Josiane Roberge, Johanne Rondeau et Naianthy Fortin



## MOT DE LA DIRECTION

C'est avec une grande fierté que je vous présente le rapport d'activité 2024-2025 de Défi-Famille Matawinie. Ma première année complète, seule à la barre de l'organisme, a été placée sous le signe de la consolidation, de l'harmonisation et du travail d'équipe. Ensemble, nous avons soulevées des montagnes, en accompagnant les familles une à une.

Tout au long de l'année, nous avons semé des idées, arrosé des projets, désherbé des obstacles et cultivé un climat propice à la croissance. Grâce à l'implication de chacune, les fleurs ont éclos : nos services se sont enrichis, notre équipe s'est consolidée et les familles ont pu récolter le fruit de notre travail collectif (Lisez ici une gentille allégorie inspirée du mot de l'équipe 12. C'était si rafraîchissant de les entendre rire aux éclats en rédigeant leur texte toutes ensemble).

Les orientations fixées pour 2024-2025 — consolider notre plan d'action issu de la démarche de réflexion stratégique, réfléchir à notre projet d'agrandissement ou de relocalisation, et actualiser notre politique salariale — ont, selon moi, été atteintes avec succès.

Ces grandes réflexions ont mobilisé l'équipe et le conseil d'administration, et nous ont permis de clarifier notre vision, de renforcer nos bases et de travailler dans une atmosphère de soutien mutuel. L'harmonie et la solidarité qui ont marqué notre année sont une grande source de fierté.

Je tiens à remercier chaleureusement l'ensemble de notre équipe, nos bénévoles, notre conseil d'administration et nos partenaires pour leur engagement auprès de notre organisme et des familles.

Mais surtout! Merci aux familles qui nous font confiance et qui, jour après jour, donnent tout son sens à notre mission. Ensemble, continuons à cultiver une Maison de la famille vivante, accueillante et en constante évolution.

Avec le plus grand des bonheurs,

Naianthy Fortin, Directrice

# MOT DES JARDINIÈRES



\*S'étant jointe tout dernièrement à l'équipe, Roxanne Nassif est absente sur la photo.

Certains s'envolent vers de nouveaux défis, mais laissent leurs racines en guise d'héritage. Émilie Gilbert reprend le jardin de la périnatalité, autrefois cultivé subséquemment par Céline Carbonnier, Vanessa Boily ainsi que Sophie Robillard. Julie Provost passe le flambeau des Saines habitudes de vies à Roxanne Nassif. Le temps nous prouve, une fois de plus, que peu importe sa composition, le jardin de la maison Défi-Famille continue de fleurir en toute harmonie à travers le temps.

Les semences qui étaient à Saint-Michel-des-Saints ont germés grâce aux bons soins de notre équipe ainsi qu'à l'arrivée significative d'Isabelle Liard, qui reprend le relai de Meriem et Candice. L'extension de nos services fut très populaire auprès de nos familles de la Haute Matawinie tout en générant un engouement et une stabilité au sein de la communauté.

La famille de Défi ne serait pas la même sans la richesse de l'apport de Christine Bélanger et de Laura-Ann Marcotte aux cours prénataux, de Marie-Ève Gravel et de Faye Masse à la mise en forme, de Line Charette à la comptabilité,

des membres du CA, des marraines d'allaitement, des bénévoles ainsi que de nos précieux organismes partenaires.

La planification stratégique du printemps 2024 aura fourni un terreau fertile à notre équipe permettant de concrétiser divers projets. À cet effet, un coin de jardin a été aménagé afin de favoriser les échanges, la communication et l'acquisition de nouveaux outils pour que chaque parent puisse enrichir son propre potager.

Prendre soins les unes des autres fait partie du cœur de notre équipe et nous permet de protéger l'essence même de l'organisme au fil de son évolution.

Et pour assurer la pérennité des récoltes, nous ne pouvons passer sous silence le travail dévoué de notre horticultrice en chef et directrice, Naïanthy Fortin, qui nous guide vers un avenir fleurissant et ensoleillé.

Audrey, Martine, Linda, Éliane, Isabelle, Émilie et Roxanne

# RAPPORT D'ACTIVITÉS 2024-2025



1995-2025

*30 ans d'engagement auprès des familles!*

# Joyeux 30e anniversaire, Défi-Famille Matawinie!

DÉFI-FAMILLE MATAWINIE

Une maison de la famille, un milieu de vie

30 ANS DÉJÀ!

St-Jean-de-Matha / Ste-Émeline-de-l'Énergie / Ste-Béatrix / St-Félix-de-Valois / St-Michel-des-Saints / St-Zénon

450-886-0458

[www.defifamillematawinie.org](http://www.defifamillematawinie.org)

**Défi-Famille Matawinie Fête ses 30 ans!**

Il y a 30 ans, notre belle aventure débutait avec une mission claire : soutenir les familles de l'Est de la MRC de la Matawinie.

Depuis, grâce à vous – familles, bénévoles, partenaires et employés – nous avons grandi et évolué, toujours avec le même engagement et la même passion. ❤️🌟

C'est avec une grande fierté que nous célébrons cette année le 30e anniversaire de Défi-Famille Matawinie! Tout a commencé avec un projet inspirant, dans le cadre du Programme d'Action Communautaire pour les Enfants (PACE). En février 1995, Défi-Famille Matawinie obtenait officiellement ses lettres patentes, devenant ainsi un organisme de bienfaisance et un organisme sans but lucratif (OBNL).



Au fil des ans, notre engagement envers les familles n'a cessé de croître. Aujourd'hui, Défi-Famille Matawinie est reconnu comme un Organisme Communautaire Famille (OCF) par le ministère de la Famille et comme un Organisme Communautaire Autonome (OCA).

Le coup d'envoi des festivités a été donné avec la Grande Friperie, une nouvelle activité pensée pour répondre aux besoins des familles. Merci à toutes celles et ceux qui ont contribué, de près ou de loin, à cette belle aventure! Que vous soyez membres, bénévoles, partenaires ou employés, votre implication fait toute la différence. Ensemble, continuons à bâtir un avenir solidaire et bienveillant pour les familles de notre communauté!

# UNE MAISON DE LA FAMILLE, UN MILIEU DE VIE

*Le cœur de Défi-Famille Matawinie*



## 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 avoir passé 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.



## MISSION

**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.**





## 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.

## 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.



Merci à nos précieux collaborateurs financiers qui soutiennent Défi-Famille dans sa mission:



# L'ÉQUIPE DE DÉFI-FAMILLE

*Une belle et grande famille en constant évolution*



Les membres de l'équipe en  
2024-2025

- **Audrey Boisjoly** éducatrice spécialisée - Stimulation et développement global de l'enfant
- **Martine Deschênes-Séguin** éducatrice à la petite enfance - Accueil et accompagnement
- **Julie Provost** animatrice et accompagnante – Santé, bien-être et saines habitudes de vie
- **Linda Gervais** éducatrice à la petite enfance – Halte-garderie communautaire
- **Éliane Sorel** éducatrice à la petite enfance – Développement de l'enfant et soutien parental
- **Sophie Robillard** accompagnante à la naissance et animatrice des rencontres prénatales – Périnatalité
- **Vanessa Boily** accompagnante à la naissance et animatrice des rencontres prénatales – Périnatalité
- **Isabelle Liard** animatrice et accompagnante – Point de service St-Michel-des-Saints ET agent de développement – Projet OBM
- **Dominique Venne** agent de développement – Projet OBM
- **Émilie Gilbert** accompagnante à la naissance – Périnatalité
- **Roxanne Nassif** animatrice et accompagnante – Santé, bien-être et saines habitudes de vie
- **Line Charrette** comptable
- **Naïanthy Fortin** directrice de l'organisme

Qui soutiennent Défi-Famille Matawinie à titre de travailleuses autonomes

- **Christine Bélanger** accompagnante à la naissance au service des relevailles et animatrice des rencontres prénatales à Rawdon
- **Laura-Anne Marcotte** accompagnante à la naissance et animatrice des rencontres prénatales à St-Jean-de-Matha
- **Marie-Josée Baril** responsable de l'entretien ménager





## Qui coordonnent un Projet spécifique:

- **Dominique Venne** agente de développement – Projet OBM
- **Jolaine Boudreault** agente de développement – Projet OBM

Cette année, nous avons dit « aurevoir » à trois merveilleuses collègues



Après 9 ans comme accompagnante et animatrice aux saines habitudes de vie — et 15 ans d'implication incluant son rôle de marraine d'allaitement bénévole, Julie a pris la décision de se lancer dans un nouveau défi professionnel. Son énergie, sa bienveillance et son savoir-faire ont marqué les familles, les enfants et toute l'équipe. Merci, Julie, pour ces 15 années de dévouement!



Nous avons également dit aurevoir à Sophie Robillard (depuis septembre 2022) et Vanessa Boily (depuis septembre 2023), accompagnantes à la naissance, qui partent vers de nouveaux projets. Leur amour pour la profession a marqué le volet Périnatalité de l'organisme: rencontres prénatales, soutien aux jeunes familles et accueil chaleureux des bébés. Merci pour votre engagement et bonne chance pour le bel avenir qui se présente devant vous!



# LA VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DE DÉFI-FAMILLE!



## Les membres

En 2024-2025, Défi-Famille comptait **195 membres actifs**: des parents, des grands-parents, des beaux-parents, des oncles et des tantes ou des membres de notre belle communauté qui ont participé aux activités ou ont utilisé un ou plusieurs des services disponibles à l'organisme.

## L'AGA 2024 – 26 septembre 2024

Les membres de l'organisme ont eu l'occasion de se réunir et d'élire leur nouveau conseil d'administration lors de l'assemblée générale annuelle qui s'est tenue à Défi-Famille, le 26 septembre 2024.

## Les réunions du conseil d'administration

Très engagé et soucieux de prendre le temps de discuter des différents enjeux concernant la gouvernance de l'organisme, le conseil s'est réuni à **14 reprises** au courant de l'année.

## Les bénévoles

L'équipe de Défi-Famille est très reconnaissante de pouvoir compter sur le soutien de **37 bénévoles** qui sont venus nous prêter mains forte. Au total, en plus de tout le temps bénévole donné par les membres de l'équipe de Défi-Famille, nous estimons que cette belle implication communautaire correspond à **400 heures de bénévolat**.

**Merci  
Bénévoles!**

Nous vous les présentons ici :

Danielle Gill, Johanne Rondeau, Laurence Perron, Josiane Roberge, Marianne Chartier-Boulanger, Sophie Monette, Isabelle Robitaille, Marie, Laurence Lavoie, Marie-Hélène Rock, Sabrina Carpentier, Jade Larivière, Aly Blais (lutin), Abigaël Adam (Lutin), Danaël Desormeaux, Martin Fournier, Joanie Lespérance, Ludovic Laberge (traduction), Youri, Mélie-Anne Ledoux, Anais Bizier, Bastien Brunet, Béatrice Brunet, Laurence, Juliette, Thomas, Mamie, Mme. Martine (biblio), Mme. Nicole, Maryline Francoeur, Isabelle Meilleur, Ambulancière, Geneviève Gagnon, Myriam Samson Do, Marie-Pier Boyer, Cindy Girard, Daphnée Gagnon, Annick Beauparlant, Marilou Breault, Kassandra Durand, Louis-Donald.

## Hommage à une bénévole en or – Geneviève Gagnon

Cette année, nous tenons à souligner l'apport précieux de **Geneviève Gagnon**, sexologue BA, bénévole engagée auprès de notre organisme depuis plusieurs années. Sa générosité, son expertise et sa passion ont enrichi de nombreuses activités dans le volet bien-être et saines habitudes de vie. Son implication comme marraine d'allaient permet sans conteste un ancrage pour plusieurs mamans dans le monde de la maternité. Par sa présence constante et bienveillante, Geneviève contribue non seulement à la qualité de nos services, mais aussi à la chaleur humaine qui caractérise notre milieu. Merci, Geneviève, pour ton soutien indéfectible et pour tout ce que tu as apporté à nos familles au fil des ans.



## Les Affiliations et les partenariats

### Membre de 3 organismes communautaires partenaires



### Membre de concertations clés et porteuses de sens à notre mission.



### Membre de tables ou comités de concertation

- Conseil d'administration de la TROCFL Déjeuner
- TCPEM - Table de concertation de la petite enfance de la Matawinie
- ROCHM - Regroupement des organismes communautaires de la Haute-Matawinie
- Comité paternité de la Matawinie
- Comité de coordination OBM (Organismes bienveillants Matawinie)
- Comité régional en périnatalité piloté par le CISSS-Lanaudière.
- CLDSM - Comité local de développement social de la Matawinie
- Agir ensemble en Matawinie



### Les réunions d'équipe: un espace d'échange et de collaboration qui nous garde vivantes

- 10 réunions mensuelles d'équipe
- Grand Rassemblement des organismes familles de Lanaudière organisé par la TROCFL
- Rassemblement annuel pour l'Action Communautaire dans le secteur Famille organisé par le GRACeF - UQTR
- 2 rencontres de bilan et retour sur la planification stratégique

### Membre actif dans 8 comités ou groupes de travail

- Conseil d'administration TROCFL
- Comité des représentations gouvernementales - TROCFL
- Comité d'embauche - TROCFL
- Comité de suivi – OBM
- Comité de travail - Fête Éco-familial de St-Jean-de-Matha
- Comité de travail – « Un père à la hauteur » et « Je clic pour mon père »
- Comité de suivi – Politique familiale. Municipalité de St-Jean-de-Matha
- Comité de financement – École Bernèche enracinée



## NOS GRANDS VOLETS D'ACTIVITÉS ET DE SERVICES



# LE MILIEU DE VIE

*Un espace d'accueil et d'accompagnement*



*Par Martine Deschênes-Séguin*

Bienvenue dans votre Maison de la Famille! L'Accueil, à Défi-Famille, est au centre même de notre philosophie d'organisme où l'ouverture, l'écoute, l'accueil global et sans jugement de toutes les familles se font systématiquement, peu importe la nature de leurs besoins ou ce qui les amènent à nous. Que ce soit par téléphone, par courriel ou en entrant dans leur maison de la famille, tous sont accueillis et respectés dans leur unicité. Porte d'entrée sur l'organisme, le poste de l'accueil devient un répartiteur vers les autres services offerts à Défi-Famille ou parfois, un accompagnement vers un autre organisme partenaire. Notre équipe a à cœur de répondre aux besoins des enfants et de leurs parents.

Puisqu'au poste de l'accueil, j'accueille les participants, les demandes d'informations, les recherches ou les contributions à l'armoire de donner au suivant, les familles qui profitent d'un moment dans le milieu de vie, les parents qui ont besoin de se déposer ou d'une oreille attentive, les arrêts pour allaitement ou, une belle nouveauté cette année, la pesée libre, j'ai des occasions très diversifier d'entrer en contact avec les familles.

## Le service d'accueil, en chiffre:

**Chaque semaine**, j'estime accueillir en moyenne 80 personnes à l'organisme; ce qui représente environ **3500 personnes qui passent le seuil de la porte de Défi-Famille, annuellement!**

### Accueil des participants



30 à 50 personnes

### Accueil de la Halte-garderie



Entre 12 et 18 parents

### Accueil pour milieu de vie



4 personnes

### Accueil pour information



3 personnes

### Accueil pour besoin d'écoute



4 personnes

### Accueil pour la pesée libre



1 à 2 personnes

### Accueil pour autre accompagnement ou relation d'aide



2-3 personnes

### Accueil avec accompagnement d'un partenaire



1 personne accompagnée ou référée (CISSS, DPJ)

Merci à nos précieux collaborateurs financiers qui soutiennent en partie le milieu de vie et le service d'accueil.

Ministère  
de la Famille

Québec



Agence de la santé  
publique du Canada

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec

## L'armoire de donner au suivant

L'armoire de "Donner au suivant" est très appréciée des familles qui l'utilisent abondamment !! Un espace d'échange où les familles peuvent déposer leurs dons de vêtements maternité et enfants de 0 à 6 ans et repartir avec d'autres vêtements adaptés à la grandeur actuelle ou à venir de leurs enfants. Cela devient même un rituel pour plusieurs qui privilégie de passer à l'armoire avant d'acheter neuf, ce qui est plus économique et plus écologique! Défi-Famille contribue ainsi à diminuer la consommation excessive et à une meilleure santé financière des familles.

En moyenne, **12 personnes par semaine** passent à Défi fouiller dans l'armoire



## Le Croque-Livre de Défi

Afin de favoriser le développement du langage, l'éveil à la lecture ainsi que le lien parent-enfant, un croque-livre de lecture jeunesse a été mis à la disposition des familles. Les familles sont invitées à apporter un livre de la maison à échanger contre un livre du croque-livre. L'un des objectifs était aussi de réduire le stress des parents puisque, contrairement à un livre de bibliothèque, les familles n'ont pas à rapporter les livres et n'ont pas à limiter le contact de l'enfant avec le livre afin de prévenir bris et déchirures. Enfant et parent repartent ainsi gagnant avec la promesse d'un bon moment futur à passer ensemble à découvrir le monde fascinant de la lecture!



## Programme de prévention des traumatismes non intentionnels

À notre grand regret, mais surtout à celui des familles, **le service de prêt de siège auto** à Défi-Famille a quelque peu changé cette année. Puisque nos assurances ne nous permettent plus d'en faire le prêt, nous avons dû revoir nos critères d'admissibilité et offrir en don des sièges neufs aux familles dans le besoin.

Le service de prêt, de vérification et d'installation des sièges auto pour enfants était très apprécié des familles. Nous invitons donc les familles à consulter le site de la société de l'assurance automobile du Québec et offrons la publication « Attachez-le à la vie ». Nous travaillons maintenant de pair avec une technicienne reconnue dans la région pour accompagner et informer nos familles lors d'ateliers sur les sièges auto, Mme Jessica St-Amand.



**10 sièges d'auto** neufs distribués gratuitement (coquille, siège avant/arrière OU siège d'appoint)



**19 vestes de flottaison** distribuées gratuitement aux familles.



**13 casques de vélo** distribués gratuitement aux familles.



**2 Formations RCR-bébé** offertes à **20 parents**.



**1 formation « Prêt à rester seul »** offerte à **10 enfants** âgés de 9 ans et plus

Merci à nos précieux partenaires financiers qui rendent possible le don de matériel de prévention des traumatismes non intentionnels et les formations



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec

**TROCFI**



# LE VOLET

« Périnatalité et soutien en allaitement »

Par Émilie Gilbert

À Défi-Famille Matawinie, la périnatalité et le soutien en allaitement font partie de notre ADN! Nous offrons un vaste éventail de services et d'activités qui visent à soutenir les parents dans cette étape fondamentale de la vie de famille.



## Les ateliers parents-bébés

- 21 ateliers parents-bébés proposés.
- 111 parents participants et 81 enfants.



## Les rencontres prénatales

- 9 sessions de 6 rencontres offertes en présentiel, à Rawdon ou à St-Jean-de-Matha;
- 1 session en bimodal
- 1 session uniquement en ligne.
- Un grand total de 85 futurs parents rejoints!



## Le soutien en allaitement

- 36 accompagnements d'urgence ont eu lieu pour des difficultés liées à l'allaitement, à Défi-Famille.
- Environ 1 accompagnement par semaine, par téléphone pour du soutien en allaitement, en santé mentale ou autres sujets en lien avec la maternité et/ou la parentalité.
- 1 rencontre en allaitement a été faite au domicile d'une future mère à St-Jean de Matha en collaboration avec Mme Nancy Blais, infirmière au CLSC.



## Les haltes-allaitement

- 12 haltes ont été planifiées au calendrier des activités, soit 4 de plus que l'année dernière.
- 43 inscriptions de parents, dont 23 jeunes mères accompagnées de leur bébé ainsi que 7 pères.



## Service de pesée libre

- 12 mamans accompagnées



## Les accompagnements individuels en soutien à l'allaitement

Le soutien en allaitement occupe une place centrale dans notre mission en périnatalité, puisqu'il favorise le bien-être des bébés et des parents dès les premiers jours de vie. Offrir un accompagnement bienveillant et adapté permet non seulement de renforcer la confiance des mères, mais aussi de soutenir l'établissement d'un lien d'attachement sécurisant et durable avec son enfant. À travers nos services, nous valorisons l'écoute, le respect des choix et l'accès à des ressources fiables, faisant de l'allaitement un pilier au cœur de notre engagement envers les familles.

### Les haltes-allaitement

Des haltes-allaitement sont offertes régulièrement dans le milieu de vie. Celles-ci permettent un espace de rencontre et d'échange où les mamans peuvent recevoir du soutien personnalisé, poser leurs questions et partager leur expérience avec d'autres parents. Animée par les accompagnantes à la naissance, elle offre un espace chaleureux, rassurant et accessible pour accompagner les familles dans leur parcours d'allaitement.

Encore une fois, nous saluons la présence des pères à cette activité.



### Les marraines d'allaitement

Le programme de pairage avec une marraine d'allaitement repose sur la mise en relation d'une nouvelle maman avec une marraine d'expérience, qui lui offre écoute, encouragements et conseils pratiques tout au long de son parcours. Cette relation de confiance permet aux mères de se sentir soutenues et valorisées dans leur expérience, en ayant accès à une personne qui a elle-même traversé les mêmes défis.

Cette année, l'équipe a porté une attention particulière à consolider ce service afin de le rendre plus accessible et concret. Nous avions le souci d'être davantage disponibles comme organisme pour répondre à la demande croissante. 9 marraines ont été actives et sollicitées pour accompagner des jeunes mamans. 3 nouvelles marraines ont été recrutées en cours d'année et deux réunions entre marraines ont eu lieu en cours d'année. Un dîner de Noël et un 5 à 7 au printemps afin d'offrir un espace d'échange et de partage entre les marraines. 23 accompagnements par nos marraines de type « soutien à domicile ou par téléphone » entourant l'allaitement ont été effectués!

Un énorme merci à toutes nos bénévoles en allaitement. Vous faites la différence!



# Les ateliers parents-bébés

Nous avons accueilli en milieu d'année Émilie, qui prendra la relève de Vanessa au volet périnatalité. Émilie s'est occupée de donner les ateliers parents-bébés et Vanessa conservait la portion « soutien en allaitement ».

Les ateliers offrent aux parents un espace d'échange, de partage et permettent d'approfondir l'enrichissement de leurs compétences et connaissances parentales. Les thématiques telles que DME, langage des signes pour bébé, portage avec bébé, psychomotricité, couches lavables sont des ateliers attendus des parents. Cette année, afin de répondre aux demandes des parents et s'adapter à leurs besoins ponctuels, de nouvelles thématiques ont été proposées: éveil à la lecture, rendre soin de son périnée, éveil à la musique, présence à soi, partage ton vécu de naissance.

Nous avons noté que les ateliers de type "causeries" chez les jeunes mères sont très populaires. Les parents pouvaient s'inscrire à différents ateliers au cours de l'année. Les ateliers les plus populaires sont offerts à l'automne et au printemps.

Nous avons développé de nouveaux ateliers visant à favoriser la santé mentale des mères afin de prévenir/adoucir les risques de dépression post-partum. (PE : initiation au yoga, à la méditation, causeries portant sur les difficultés de la parentalité, cercles de parole et soutien entre parents, etc.).

Nous souhaitons souligner la présence de plus plus fréquente des papas (11 participations) à nos ateliers. Une donnée dont nous sommes très fières!

Pour la prochaine année, nous continuerons d'offrir des ateliers thématiques reliés à la vie avec bébé, dans le but de proposer un lieu sécurisant, où les parents peuvent échanger sur la parentalité. Les activités au sujet moins engageant (Tricot, cuisine) reviendront pour multiplier les opportunités de partage spontané.



## Les rencontres prénatales en mode virtuel ou bimodal



Belle nouveauté cette année, une session entièrement en ligne a été ajoutée. Les rencontres subsequentes étaient offertes en bimodal. Les rencontres ont également été traduites en anglais.

Les rencontres, données en collaboration avec le CISSS de Lanaudière, abordent tous les sujets importants pour les nouveaux parents. Le contenu des rencontres prénatales de groupe est uniformisé avec les cinq autres OCF qui offrent le service dans Lanaudière. Un grand nombre de documents ont été créés pour bonifier l'offre.

Une rencontre entre toutes les animatrices a été organisée afin de discuter des situations vécues par les parents, des modifications à apporter sur le contenu et sur la façon commune de transmettre l'information, etc.

Plusieurs parents nous ont témoigné l'envie de revoir leur petite cohorte des rencontres, mais cette fois en postnatal pour discuter du développement du bébé et leurs réalités une fois bébé né. Nous souhaitons organiser ces rencontres pour la prochaine année.



## Les rencontres prénatales en présentiel

Les rencontres prénatales se sont poursuivies cette année à Saint-Jean-de-Matha (avec Vanessa et Laura-Anne) et à Rawdon (avec Christine et Sophie). Aussi, une belle collaboration existe entre nos services au sein même de l'organisme: Martine, formée par CAA pour l'installation de sièges d'auto est venue faire une présentation lors des rencontres 5 à Saint-Jean-de-Matha. Les parents ont bien apprécié pouvoir poser toutes leurs questions en termes de sécurité automobile avant l'arrivée de bébé.



## Témoignages

“J'ai particulièrement apprécié la richesse des informations, les nombreux aspects de la parentalité/maternité. Belle inclusion du papa.” Anonyme

“J'ai beaucoup apprécié le fait qu'il n'y ait pas de jugement et que le tout soit vraiment convivial. Cela nous a permis de prendre le temps, de relaxer et de rire! Gardez la même énergie!” Anonyme

“J'ai beaucoup aimé l'approche réconfortante et en simplicité. Ça aide à se détendre et à enlever le stress!” Anonyme

## La pesée libre pour les nouveau-nés

Une belle initiative a été mise en place au courant de l'hiver 2025. En collaboration avec les infirmières dédiées au suivi postnatal du CLSC, nous avons mis sur pied le service de pesée libre pour les nouveau-nés, disponible en tout temps sur les heures d'ouverture de l'organisme. La présence d'une accompagnante à la naissance qualifiée à l'organisme permet de répondre rapidement aux besoins liés à l'allaitement et aux enjeux rencontrés par les nouvelles familles. Nous avons pu intervenir et accompagner ces personnes dès les premiers signes de difficultés. Les parents en profitent souvent pour nous parler de leur réalité en post-partum et nous pouvons les aider si les besoins sont plus grands. Les déplacements des nouveaux parents et les références seront ainsi moins nombreux. Environ 12 mamans ont pu être accompagnées dès les premiers signes de difficultés après être venues profiter du service de pesée libre.



## Relevailles

Le service de relevailles est une aide précieuse pour les nouveaux parents. Que ce soit pour aider avec la maisonnée (lavage, ménage, cuisine, etc), mais surtout pour du soutien moral et de l'écoute empathique de la part de notre accompagnante. Malheureusement, faute de financement pour ce service, il est probable que l'organisme ne soit plus en mesure de l'offrir en 2025-2026.



Un service pour les familles ayant un bébé

Âgé entre 0-1 an.



Merci à nos précieux partenaires financiers qui soutiennent de façon spécifique certains services et activités en périnatalité et soutien en allaitement

# LE VOLET

« Santé, bien-être et saines habitudes de vie »



Par Julie Provost

Le volet Saines habitudes de vie, santé et bien-être donne le ton à l'ensemble de notre milieu de vie; il oriente nos actions vers la promotion d'un quotidien équilibré et épanouissant pour les familles. En mettant de l'avant des pratiques saines, autant dans l'alimentation, l'activité physique que dans le bien-être global, nous souhaitons créer un environnement, qui inspire, soutient et reflète l'essence même de notre mission: offrir un lieu accueillant où il fait bon vivre, grandir et s'épanouir ensemble.

L'année 2024-2025 aura été très riche en accompagnement. C'est près d'une centaine de rencontres de mères et de pères qui avaient besoin d'écoute et d'espace pour s'exprimer.

Ces accompagnements portent sur des sujets tels: le post-partum, les difficultés de couple et avec les enfants, le développement de l'enfant, les inquiétudes face aux nouveau-nés (sommeil, alimentation, allaitement, maladies), adaptation, nouvelle réalité avec bébé, santé mentale, difficultés reliées au retour au travail, DPJ, le rôle de la belle famille, le rôle du père, les tâches familiales...

**100** rencontres d'accompagnement individuel



**4 Ateliers culinaires scolaires:**

- 4 groupes scolaires (1er et 2 année)
- 80 enfants, âgés entre 6 et 9 ans
- 10 adultes bénévoles pour soutenir l'animation des activités



**18 Ateliers Mieux-vivre:**

- 162 mères participantes
- 3 pères participants
- 147 bébés ou enfants présents
- 4 ateliers/causerie « MON MOMENT CRÉATIF »
- 4 ateliers de Formations
- 3 ateliers d'initiation à la couture
- 7 ateliers Conférences



**2 sessions de 10 et 16 semaines de Mise en forme avec bébé:**

- 49 parents inscrits et qui participent sur une base hebdomadaire
- 36 bébés ou enfants qui accompagnent leur parent,



Merci à notre précieux partenaire financier qui soutient en partie certaines activités liées à la création d'environnements favorables

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec



## Les ateliers culinaires:

Les familles mettent la main à la pâte, dans le respect des capacités de chacune, et repartent avec des petites quantités des recettes cuisinées pour les faire découvrir à leur entourage. Ce sont des moments de partage, d'échange, de trucs et d'idées dans une ambiance de plaisir. Les recettes sont planifiées de façon à plaire aux enfants, avec des aliments accessibles, sains et économiques le plus possible. Les ateliers sont de parfaits prétextes pour briser l'isolement et permettent aux participants de partager leur réalité de parent. Ces activités culinaires se déroulent dans une ambiance conviviale, avec la présence des enfants, comme dans la cuisine à la maison!

Certaines participantes ont créé des liens et se rencontrent à l'extérieur de Défi-Famille. C'est tellement beau de voir ces participants d'univers différents, se réunir autour d'un îlot pour partager ces moments pleins de camaraderie. Les familles

sont fières de découvrir de nouvelles recettes pour nourrir leurs proches. L'atelier des techniques pour conserver les aliments de saison a suscité un vif intérêt, ainsi que ceux sur le tofu et la préparation à l'avance.

Aussi, grâce à une reprise de contact avec la nutritionniste du programme SIPPE-OLO du CISSS, nous avons pu offrir aux familles trois ateliers culinaires en coanimation avec l'animatrice du volet des saines habitudes de vie. Dans une ambiance conviviale, cela a permis aux participantes d'avoir un accès direct à cette professionnelle, de poser leurs questions et de recevoir un surplus d'informations en lien avec le thème de l'atelier.



## Les ateliers Bien-être et Mieux-vivre

Il y a une grande participation pour ces ateliers variés, qui touchent nos vies, nos familles, notre santé, notre environnement. Certains ateliers pratiques nous permettent de partager nos connaissances, d'apprendre dans un environnement où l'on se sent en confiance et où l'on respecte le rythme de chacun. Tout cela, en prenant conscience de son pouvoir d'agir pour soi et sa famille.

Les moments créatifs ont été des coups de cœur pour plusieurs familles ! Quel plaisir de se rencontrer pour échanger, tout en prenant le temps de découvrir un nouveau médium, de laisser aller sa créativité, sans attentes et sans jugements.

L'intérêt pour les ateliers de conférence et de formation qui concernent la santé des familles est grand. Les ateliers d'herboristerie, de stretching ainsi que celui sur le jardinage procurent aux participants de nouvelles connaissances pour aborder de saines avenues dans leur vie. La participation d'une diplômée en sexologie qui est venue nous visiter à trois occasions a suscité un énorme intérêt.



### Témoignage d'une maman

Chère Julie. Je voulais prendre un moment pour te partager toute ma gratitude pour tout ce que tu as fait pour nous. J'ai découvert les ateliers en octobre 2023. Ils sont rapidement devenus essentiels pour moi. J'ai adoré tous les ateliers, chacun m'a apporté quelque chose de précieux. Mais celui qui m'a le plus marqué, ce sont les ateliers de méditation.

C'est ce moment-là que j'ai vraiment senti un lien profond se créer, non seulement avec toi, mais aussi avec les autres participantes. C'est difficile à expliquer, mais ces séances m'ont aidé à parler de mon deuil et à libérer toutes les émotions que je portais en moi à ce moment-là. Ça m'a fait un bien immense! Les moments créatifs ont aussi été pour moi un véritable moment de repos, qui m'a rappelé à quel point j'aimais bricoler. Merci d'avoir accueilli mes filles avec autant de gentillesse, elles ont adoré être avec nous pour fabriquer les bombes de bain et le bas de Noël par exemple.

Tu es une femme en or et j'aime le lien que nous avons créé. Grâce à ton écoute, j'ai pu me confier, rire, pleurer, bref, vider mon cœur en toute confiance. Tes ateliers vont énormément me manquer. Ta bienveillance, ton partage de connaissances, et surtout, ce sentiment d'être entourée, de ne pas être seule dans cette aventure de la maternité, m'ont profondément touché. Le fait de se sentir comprise et jamais jugée m'a fait un grand bien.



Merci du fond du cœur pour tout ! Sabrina Carpentier

## Les ateliers de Mise en forme avec bébé

Pour une huitième année, Faye Masse, notre spécialiste de l'activité physique, a fait bouger les mères et leurs enfants. En respectant le rythme et les limites de chaque participante, Faye donne le goût aux femmes de bouger et de se dépasser. Les exercices sont faciles à reproduire à la maison. Des circuits, des ateliers d'aérobie, des ateliers de stabilisation et des cours avec poussettes à l'extérieur ont été proposés. L'ambiance est chaleureuse, motivante et dynamique! Les participantes sont heureuses de pouvoir se rassembler pour bouger entre elles, sans jugement, en tout respect, en continuant à donner des soins à leurs enfants. Les femmes apprécient aussi que les enfants puissent socialiser durant ces activités.

Les familles ont été très assidues et c'était vraiment beau de revoir des participantes qui reviennent pour leur troisième ou leur sixième enfant! Ces ateliers répondent à un grand besoin de briser l'isolement et sont riches en accompagnement. Pour une troisième année, le besoin d'écoute et d'accompagnement à la fin des ateliers est très présent. Le nombre d'accompagnements est vraiment significatif et fait maintenant partie de façon hebdomadaire des activités.



### Témoignage d'une maman

À Julie. En plus de nous permettre de vivre des activités intéressantes (ateliers culinaires, créatifs ou remise en forme), la Maison de la famille nous amène à côtoyer des gens de cœur qui deviennent un réseau de soutien, de bienveillance et d'accueil...On s'y sent toujours bien ! J'ai eu la chance de rencontrer une personne merveilleuse qui m'a écouté, comprise, avec qui j'ai pu traverser un deuil insurmontable. C'est le cœur lourd que je venais m'entraîner, chaque semaine, en sachant que cette petite heure me permettrait de traverser la suivante... Généreuse de son temps, avec toujours de bons conseils, tu es rayonnante!

Julie, tu as été mon ange.

Merci pour tout ! Joanie Lespérance



# LE VOLET

«Développement des 0-5 ans et soutien parental»

## La stimulation langagière *Par Audrey Boisjoly*



Les ateliers en langage ont pour objectif d'accompagner et de stimuler le langage et la communication chez les enfants de 0 à 5 ans et ainsi offrir un modèle verbal, de l'accompagnement et du soutien aux parents et aux enfants de la région.

Chaque famille est accueillie pendant 5 semaines consécutives pour une période d'environ 1h. L'objectif étant d'accompagner les enfants dans leur langage et leur communication, dans leurs forces et leurs défis.

Le but est aussi d'informer les parents sur le développement langagier et global des enfants pour qu'ils puissent se sentir outillés et connasseurs pour poursuivre l'accompagnement à la maison. Le référencement vers nos ateliers éducatifs, les ateliers parent/enfant ou la halte-garderie est gagnant. De belles expériences sont vécues au travers des semaines ; une évolution remarquée entre la semaine 1 et la dernière semaine.



30 enfants inscrits



96 présences de mères et  
12 pères



105 rencontres individuelles  
réalisées et 133 ateliers offerts

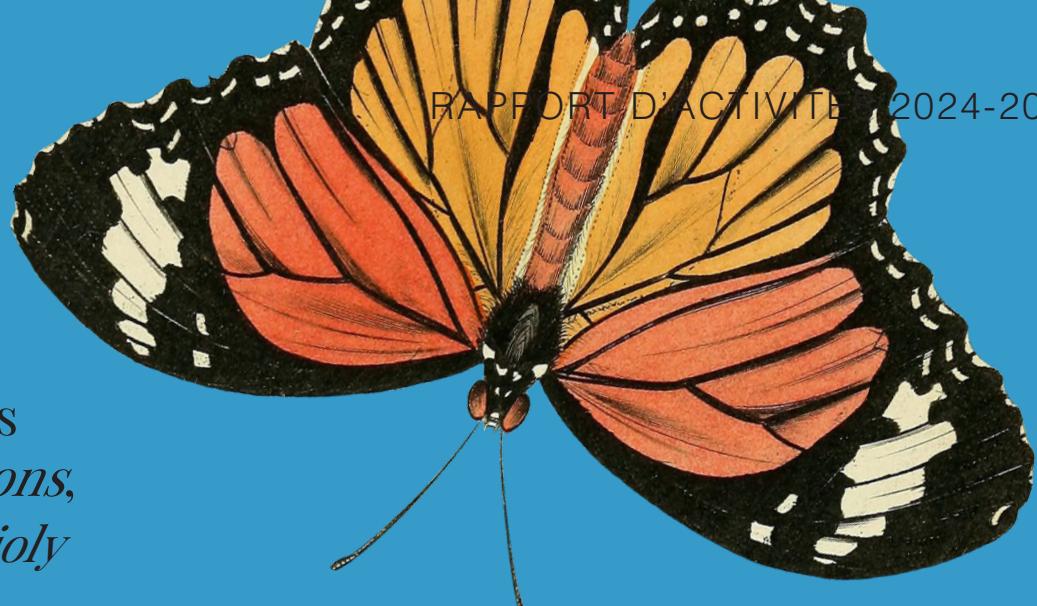


7 accompagnements individuels  
plus spécifiques

Merci à notre précieux partenaire financier qui soutient le service de stimulation langage, à St-Jean-de-Matha et à St-Michel-des-Saints

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière**

**Québec**



## Ateliers éducatifs *Les petits Papillons,* avec Audrey Boisjoly

Les ateliers éducatifs ont pour objectifs de stimuler les différentes sphères du développement des enfants de 3 à 5 ans qui vivent différents défis et ainsi leur permettent de se sentir plus confiant et outillé pour une rentrée scolaire plus facilitante. De l'accompagnement pour les parents est réalisé à chaque atelier ainsi que de l'information et des outils. Chaque enfant évolue à son rythme et prend sa place graduellement dans le groupe. Deux petites filles vivant de mutisme sélectif ont créé un lien de confiance significatif avec l'éducatrice et des liens privilégiés avec les autres enfants du groupe; maintenant un peu plus habile dans la communication, dans la confiance et dans la gestion du stress. Vole papillon!!!

Les différents thèmes abordés dans l'année (activités sensorielles, couleurs, formes, l'espace, les animaux, les saisons, l'éveil à la lecture et l'écriture, etc.) sont un prétexte pour stimuler différentes compétences

- 1) L'acquisition d'habiletés sociales: la causerie, le moment de se présenter, les demandes, verbaliser ses besoins et ses émotions).
- 2) Le partage et le tour de rôle (la résolution de conflits, lors de jeux libres et dirigés, jeux extérieurs, la collation)
- 3) Développer la capacité d'écoute (avec les consignes et les histoires, les causeries)
- 4) L'autonomie (lors du rangement, l'habillage, laver les mains, la toilette, la routine avec des pictogrammes, se séparer de ses parents)
- 5) L'estime et la confiance en soi (Se sentir valoriser, en confiance et compétent par le lien de confiance et les encouragements de l'éducatrice)

### Les Ateliers Petits Papillons en chiffre:

· 24 ateliers



· 2 sessions d'ateliers:



- 1 groupe de 4 enfants à l'automne
- 1 groupe de 4 enfants à l'hiver



## Rencontres de parents Info et partage

En partenariat avec d'autres organismes, des rencontres Info et partage ont été réalisées pour les parents, afin d'informer, soutenir et créer un partage sur le développement plus spécifique des enfants. Un parent mieux informé est un parent plus outillé et plus confiant dans son rôle parental ! De plus, cela a permis d'ajouter une référence, une ressource, à leur carnet pour obtenir plus de service selon le besoin de leur enfant. De beaux liens avec les partenaires sont créés dans l'optique d'un filet social pour les familles de la région.



8 rencontres offertes, portant sur 7 différents thèmes



- Démystifier le Trouble du Spectre de l'autisme (TSA), avec la **Société de l'Autisme région Lanaudière**
- Accompagner son enfant dans le respect de son identité
- Démystifier le Trouble développemental du langage, avec **TDL Lanaudière**
- Accompagner son enfant vers le monde scolaire, avec le **CSSS des Samares-Programme Passe-Partout**
- Comment accompagner son enfant à vivre des relations égalitaires, avec **Maison d'accueil La Traverse**
- Conférence sur la Gestion des écrans auprès des enfants 0-5 ans, avec la **Co-Clinique**
- Démystifier le TDAH (trouble du déficit de l'attention/hyperactivité), avec **Panda Lanaudière**

48 parents participants

7 organismes partenaires





# Les Ateliers Parents-enfants

## Par Éliane Sorel

La formule parents-enfants permet aux familles de renforcer leurs liens avec leurs enfants en participant activement aux activités proposées. Nous stimulons toutes les sphères de développement de l'enfant par des jeux et des activités de groupe, ce qui permet au parent de constater la simplicité avec laquelle il est possible de soutenir son enfant dans ses apprentissages, et ce, dans le plaisir. Les moments de jeu libre en début et en fin d'atelier permettent aux parents d'échanger entre eux ce qui permet d'ouvrir la discussion sur des problématiques et d'échanger des trucs entre eux.

Lors de ces rendez-vous hebdomadaires, les enfants ont l'occasion de socialiser avec d'autres jeunes et de travailler leurs différentes sphères développementales. La présence du groupe permet aussi aux parents d'observer certains défis que leurs enfants peuvent rencontrer au niveau social, ce qui nous permet ensuite de les référer rapidement vers les autres services de notre organisme pour les soutenir et les outiller dans l'accompagnement de leurs enfants.

Nos ateliers permettent de briser l'isolement, de nouvelles amitiés voient le jour et se développent au travers de nos rencontres. Et ces nouvelles relations perdurent au-delà de l'organisme. Que ce soit pour les enfants, mais aussi entre parents.

Lorsque des parents nous nomment des besoins plus spécifiques en éducation ou dans leurs rôles parentaux, nous offrons des rencontres en individuelle pour leur permettre de ventiler et de parler de leurs enjeux. L'accompagnante offre des outils et des conseils spécifiques à leurs besoins. Au besoin, un suivi peut être offert pour accompagner la famille dans ses transitions éducatives.



*Témoignage pour APE*

*Merci beaucoup. Pour avoir été coordonnatrice et animatrice pour la MDJ de Rawdon pendant 10 ans, je trouve que Éliane est une très bonne animatrice et son contenu et ses activités sont excellents.*

*Et elle anime très bien 😊*

*Au plaisir, Isabelle Royer*

· 5 sessions de 5 ateliers consécutives

· 24 ateliers

· 12 accompagnements individualisés

· 179 présences enfants

· 125 présences de mères, 1 papa, 2 grand-mères,

· 16 familles différentes rejointes



## La Zone parents

Par Éliane Sorel



La Zone-Parent est une activité très novatrice qui s'inscrit aussi dans le soutien aux parents. Cet activité encourage la prise en charge des parents et renforce leur pouvoir d'agir. Nous formons un groupe partage sur des problématiques qui les rassemblent. En 2024-2025, 4 rendez-vous ont été donnés aux parents, abordant les sujets suivants: les styles de parentalités, les types d'attachements, l'autisme, le stress et l'anxiété, comment prendre soin de soi, la discipline, la routine, comment faire face aux crises, des idées d'activités gratuites ou à peu de coûts pour l'été.

Les sujets lors des rencontres sont très variés. Ce sont les parents présents qui guident la conversation et qui s'enrichissent entre eux lors des rencontres. Au besoin l'animatrice vient compléter les échanges avec des outils quelle juge pertinents.

La formule a suscité un vif intérêt chez les familles en contexte de vulnérabilité. En effet, la majorité du groupe avait un suivi avec la protection de la jeunesse. Nos ateliers ont donc pu permettre à ses familles d'augmenter leurs compétences parentales et de mieux s'outiller pour remplir les exigences de la DPJ.



### La Zone-Parent en chiffre:



# Les ateliers de Communication bienveillante

## Par Éliane Sorel

En utilisant les outils existants d'animation des livres de Faber et Mazlish, nous offrons une série de 7 ateliers de groupe qui décortique la communication non violente. Les parents repartent avec des moyens concrets qu'ils peuvent mettre en place à la maison pour améliorer les interactions familiales.

Les familles qui ont pris part aux ateliers de communication bienveillante ont souligné une belle amélioration dans leurs relations interpersonnelles. Elles ont apprécié les outils qui leur ont été proposés et ont pu en discuter ensemble d'une semaine à l'autre; ce qui a permis d'enrichir les réflexions en groupe.

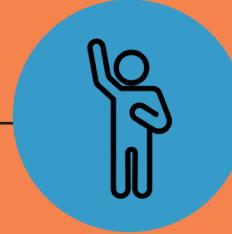
Nous avions constaté une diminution de l'intérêt des familles à prendre part aux séries d'ateliers sur la communication. C'est pourquoi, cette année, nous avons offert seulement une session pour se concentrer sur de nouveau projet. Le temps qui était consacré pour ses rencontres est désormais utilisé pour offrir la zone parent. De plus, nous continuons à offrir les outils de communication bienveillante aux personnes intéressées sous forme d'accompagnement individuel.



1 session de 7 ateliers



3 familles rejoignées



11 présences adultes



2 accompagnements individuels

Merci à nos précieux collaborateurs financiers qui soutiennent les ateliers éducatifs Petits Papillons, les rencontres Info Partage, les APE, la Zone Parents et les ateliers de communication bienveillante, à St-Jean-de-Matha et au point de service de St-Michel-des-Saints



Agence de la santé publique du Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière Québec

# Amibulle

Amibulle est un outil fiable pour soutenir l'apprentissage des habiletés sociales chez les 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, à l'écoute de l'enfant et de ses réels besoins.

Apprendre les habiletés sociales aux enfants dès leur petite enfance mène à l'inclusion sociale puisque ces apprentissages leur permettent d'intégrer les règles de vie en société. Chaque atelier aborde un thème

différent: la prise de contact, faire des demandes, les émotions, la gestion de la colère, s'exprimer clairement, les conflits et le respect de soi. Les différentes habiletés sont abordées par une courte mise en scène impliquant quatre marionnettes qui évoluent au gré des ateliers et auxquelles les enfants peuvent s'identifier. En utilisant des chansons thématiques, des jeux actifs et des techniques d'impact, l'enfant consolide ses apprentissages. Cette consolidation se poursuit par le réinvestissement des apprentissages à travers les activités de la vie quotidienne.



## Les ateliers Amibulle en chiffre:



10 enfants inscrits



50 présences d'enfants



2 accompagnements individuels



# LA HALTE-GARDERIE COMMUNAUTAIRE

## Les amis de Doufi

*Par Linda Gervais*

Le service de la halte permet une expérience enrichissante et valorisante pour les enfants. C'est un milieu accueillant et sécurisant fondé sur le respect du rythme de chacun et de leurs besoins. Il permet aussi un répit pour les parents qui en ont besoin.

L'intégration des nouveaux enfants se fait en douceur, afin de permettre la création de liens de confiance. Les activités sont basées sur les besoins des enfants et le programme s'adapte selon les défis de chacun. Tout en tentant de stimuler toutes les sphères du développement.

J'ai pu fournir de la documentation sur l'anxiété et accompagner une maman sur ce sujet. J'ai pu aussi accompagner une maman qui s'inquiétait du comportement de son enfant. Il a été intégré à la halte avec succès à la suite de plusieurs échecs dans différents milieux de garde. Valoriser et renforcer les habiletés parentales de ses mamans fait partie de ma mission.

En avril, notre rencontre annuelle avec la TROFL a eu lieu, une journée de ressourcement apprécié et enrichissante. J'ai aussi fait ma formation RCR au mois de mai. Nous avons eu une journée de formation avec un nouveau partenaire : la GRACEF à Saint-Jérôme.

Les ateliers d'Amibulle ont eu lieu encore une fois cette année, un groupe d'enfants a été ciblé afin de répondre efficacement aux besoins d'enrichir leurs habiletés sociales. L'année s'est terminée par une fête des finissants fort agréable avec un pique-nique et plusieurs surprises/souvenirs. Rempli de câlins et d'appréciation de tous ses beaux moments partagés.

Mes perspectives pour la rentrée 2025, est de passer mon savoir à la relève, puisque je quitte en novembre pour la retraite.



### La halte-garderie communautaire à Saint-Jean-de-Matha en chiffre:



41 enfants différents accueillis, soit en halte régulière, en halte-atelier ou en halte-répit.



16 nouveaux enfants intégrés à la halte régulière.



396 présences journalières.



1036 heures d'ouverture sur 37 semaines.

Merci à notre précieux collaborateur financier!

# LE POINT DE SERVICES À ST-MICHEL-DES-SAINTS

Par Isabelle Liard



Le point de service de Défi-Famille Matawinie à SMDS a repris son envol avec l'arrivée d'une nouvelle animatrice et accompagnante au point de service. Isabelle a comme objectif d'aider et d'accompagner les familles au quotidien, dans tous les domaines en lien avec la parentalité et le développement de l'enfant. Son expérience avec les enfants et sa nature bienveillante, sa motivation, sa bonne humeur et son côté rassurant en font une très bonne ambassadrice pour Défi-Famille Matawinie à SMDS.

Le point de service de Défi-Famille Matawinie SMDS a rejoint plusieurs familles de diverses façons cette année! Des sujets divers ont été discutés que ce soit la détresse psychologique, l'anxiété, les troubles d'attention, l'agressivité des parents aussi bien que celle des enfants, mais aussi les difficultés financières, le deuil, le déménagement, l'isolement, le renforcement de la confiance parentale, le développement de l'enfant.

Le référencement auprès des organismes partenaires prend une place importante. J'ai eu la chance de référer ou demander des conseils à des organismes tels que le comptoir alimentaire, le centre de santé mentale Mi-Zé-Vie, ATTAM ainsi que mes collègues de travail. J'ai également eu à travailler en étroite collaboration avec l'intervenante de proximité du CISSS pour des cas plus complexes.



## 25 jours de halte-garderie offerts

- 60 inscriptions d'enfants



## 8 ateliers parents-bébés

- 18 participations de maman et 2 de papa
- 15 bébés



## 2 sessions de mises en forme

- 22 séances hebdomadaires
- 51 présences de mamans à la mise en forme
- 30 présences d'enfants

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à la Maison des Jeunes du Nord et à la Municipalité de Saint-Michel-des-Saints pour leur accueil chaleureux. La Mdj nous a fait une belle place dans leurs locaux qui nous permet d'accueillir les familles. Cette précieuse collaboration démontre toute l'entraide dans le milieu communautaire et l'importance du soutien municipal dans le développement et la vitalité de notre organisme. Nous espérons que cette belle collaboration se poursuivra encore longtemps.

## Le point de service en chiffre:



### 20 accompagnements individuels avec des parents



### 12 nouvelles familles inscrites comme membres de Défi-Famille



### 9 ateliers parents-enfants

- 22 participations de maman et 1 de papa
- 45 enfants participants



### 6 familles suivies en stimulation langagière

- 16 rencontres ont été réalisées
- 4 accompagnements individuels



### 5 évènements spéciaux

- Brunch noël
- Activité patin
- Carnaval d'hiver St-Michel
- Grande corvée nettoyage de la terre St-Zénon
- Pique-nique et fête familiale fin d'année

Merci à nos précieux collaborateurs financiers qui nous permettent de déployer nos services en Haute-Matawinie!



Agence de la santé publique du Canada

Ministère  
de la Famille

Québec

## La halte-garderie de St-Michel-des-Saints



La halte-garderie un service très apprécié, que ce soit pour donner un peu de répit aux parents ou pour les dépanner, mais aussi pour permettre à l'enfant de socialiser ou pour contribuer à leur bon développement.

La halte-garderie permet aux enfants de 2 à 5 ans de venir passer la journée avec une éducatrice attentionnée, remplie de créativité pour amuser et stimuler les enfants dans leurs apprentissages.

Plusieurs activités et jeux sont au rendez-vous pour toucher aux 5 sphères du développement (estime de soi, sécurité, sociabilisation, attendre son tour, partager, courir, sauter, compter, mémoire, comptines, lecture, etc.). Les moments de causerie tout en partageant notre repas ensemble.



### Témoignage d'une maman qui utilise le service de la Halte

Mon expérience au point de service de SMDS est très positive! Moi et mes deux enfants profitons des services depuis environ deux ans et les activités sont enrichissantes, diversifiées et super bien encadrées. On recommande le Défi-Famille parce que pour nous ça fait une différence dans nos semaines à la maison et ça complémente à merveille nos activités. Merci!

Annabel Gagnon  
23 février 2025

C'est une belle façon de leur offrir un moment pour prendre soin d'elles que ce soit du côté de la santé, de la confiance, de l'estime de soi ou tout simplement pour sociabiliser. Ce service est très apprécié. De plus nous offrons la possibilité de prendre soin de leurs enfants durant le déroulement de cette activité en halte-garderie. Les mères qui participent à la mise en forme sont motivées et très enthousiastes à chaque semaines, c'est un plaisir de les accompagner.

## La mise en forme avec bébé

Les lundis matin de 10h à 11h c'est notre atelier de mise en forme qui est en vedette! Animée par une entraîneuse dynamique, l'activité favorise le sentiment d'appartenance des femmes qui y participent.

Le service de mise en forme comprend le renforcement musculaire, l'équilibre, le cardiovasculaire, les étirements. Nous bénéficions d'un beau grand local et nous allons à l'extérieur quand la température le permet pour s'énergiser d'avantage!



## Les ateliers parents-enfants et les ateliers parents-bébés

avec Éliane Sorel

Les APE et APB sont un vrai petit cadeau pour nos familles. Nous proposons des ateliers stimulants, variés et bien remplis que nos familles apprécient avec leurs enfants. Ces ateliers renforcent les liens familiaux et il s'agit d'une belle occasion pour échanger avec d'autres parents et nouer de nouvelles amitiés.

L'animatrice Éliane est très dynamique et passionnée. Les activités sont toujours bien structurées et touchent à plusieurs sphères du développement de l'enfant.

Comme nous sommes dans une région où le bassin de population est plus restreint, les parents ont la chance de proposer des activités qui leur conviennent; ce qui en font des moments très pertinents pour les participants.



### Témoignage



J'ai beaucoup de plaisir avec vous. Vous me manquerez tellement aussi! J'ai eu beaucoup de plaisir, je passerai vous voir c'est certain. Merci pour tout ce que tu as fait pour nous. Défi-Famille mérite vraiment d'être connu  
++à St-Michel! Rosemarie Pelletier  
14 avril 2025

Merci d'avoir pris soin de mon fils le temps que je regarde les articles et plus, ça fait du bien à mon cœur de maman, de voir mon fils paisible auprès d'un être qu'il ne connaît pas. Ça m'aide à accepter le fait qu'il entre bientôt à la garderie. M'en avoir détaché quelques instants fait du bien aussi, car depuis sa naissance, c'est arrivé très rarement.

Kym Tourangeau  
5 juin 2025

## La stimulation langagière avec Audrey Boisjoly

Des ateliers de stimulation langagière et d'accompagnement parental sont offerts aux familles de la Haute Matawinie. La demande est grandissante et les ateliers sont de plus en plus connus et reconnus! Les familles ont pu bénéficier de 3 rencontres chacune pour de la modélisation, de l'information, des outils et des jeux éducatifs pour stimuler la communication et le langage.



## LES GRANDS PROJETS 2024-2025 DE DÉFI-FAMILLE

## L'actualisation de la politique salariale

Le conseil d'administration a travaillé très fort pour poursuivre la réflexion sur l'ensemble des conditions de travail. Cette démarche a mené à une révision du contrat de travail et à un rattrapage significatif des conditions salariales et sociales offertes à l'équipe. Ces actions visaient non seulement à reconnaître la valeur du travail accompli par chacune, mais aussi à renforcer l'attractivité et la pérennité de notre milieu de travail. Nous sommes très fiers du travail accompli, mais nous sommes également conscients qu'il reste encore du chemin à parcourir afin d'assurer une qualité de vie décente à nos travailleuses.

**Cette réflexion s'inscrit dans un contexte plus large: les organismes communautaires et leurs travailleuses jouent un rôle essentiel en tant que filet social de notre société. Pourtant, ce rôle demeure trop souvent méconnu et sous-valorisé. Il nous apparaît donc primordial de rappeler que les personnes qui œuvrent dans nos milieux méritent une pleine reconnaissance pour leur contribution indispensable au bien-être collectif.**

## L'affaire est dans le sac

Pour une 6e année consécutive, avec le souci de permettre aux enfants de partir l'année scolaire du bon pied, Défi-Famille a poursuivi son projet l'Affaire est dans le sac en offrant aux familles en difficultés financières un coup de pouce pour la rentrée scolaire.

Cette année, grâce au soutien des Municipalités, c'est 125 sacs que nous avons pu offrir aux familles.

## Les paniers d'aides alimentaires



- 6 paniers alimentaires ont été distribués à la veille des vacances des Fêtes
- 6 paniers alimentaires ont été distribués avant les vacances estivales
- 1 panier d'urgence alimentaire a été offert pour 2 familles en besoin immédiat au courant de l'année

Merci à notre précieux collaborateur financier.



Merci à nos précieux collaborateurs financiers





## La grande friperie de Défi

Dans le cadre du lancement des festivités entourant notre 30e anniversaire, l'équipe de Défi-Famille a organisé une grande friperie en fin d'année. Inspirées par les principes de l'économie circulaire, les familles étaient invitées à déposer de beaux morceaux de vêtements et en échange, elles ont pu fouiller et profiter de trouvailles tant pour les enfants que pour les adultes. Ce projet, colossal pour l'équipe, a été largement récompensé par l'enthousiasme et la reconnaissance exprimés par les familles.



## La semaine québécoise des Familles

Dans le cadre de la Semaine québécoise des familles, nous avons choisi de souligner cet événement en grand en mettant à contribution toute la créativité des familles de l'organisme. Ensemble, elles ont participé à la réalisation d'une grande courte pointe collective, chaque carré représentant leur unicité, leurs couleurs et leurs histoires. Ce projet rassembleur est devenu une œuvre symbolique qui illustre la richesse, la diversité et la solidarité de notre communauté.



## Le groupe de soutien Double-Défi

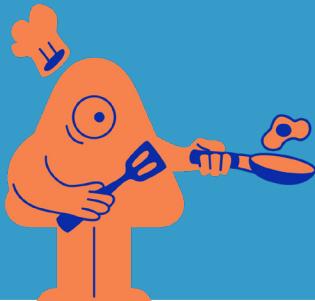
Devenir et être parents, c'est tout un défi! Mais lorsqu'une famille rencontre un Double Défi, c'est une autre histoire! Un premier groupe de soutien aux parents de grossesses multiples a vu le jour cette année. Les familles se sont réunies pour échanger leur vécu et leurs astuces pour survivre dans les hauts et les bas avec des jumeaux ou triplets (qui dit mieux?!)





DES PROJETS CONCERTÉS  
ET DES PARTENARIATS  
PRIVILÉGIÉS





## Les ateliers culinaires

Défi-Famille Matawinie, les Cuisines collectives de Saint-Jean-de-Matha et Denrées Matha et ses voisins sont partenaires encore une fois cette année pour les ateliers culinaires. Les ateliers ont lieu dans un des trois organismes, en alternance. Les Cuisines collectives nous proposent leurs outils et équipements en plus de contribuer à nous fournir certains ingrédients. Pour sa part, Denrées Matha nous accueille pour animer avec nos familles dans leur belle nouvelle cuisine, invite leurs membres à venir participer aux ateliers et contribue financièrement à l'achat des aliments. C'est un réel bonheur de côtoyer ces organismes, de créer des liens avec eux et de les faire connaître dans notre milieu!

**14 Ateliers culinaires offerts**, portant sur différents thèmes : Petites bouchées pour toute la famille! Techniques pour conserver les aliments de saison, avantages et inconvénients. Les courges et les pommes. Les légumineuses. Découverte de la fermentation. Le tofu. Menu réconfort. Projet école enracinée - Je cuisine mon panier bio. Spécial pédagogique, enfants de 7 à 12 ans. Soupes-repas. Préparation à l'avance. On cuisine l'érable. Idées déjeuners. Le pain.



## Les ateliers culinaires scolaires

Depuis plusieurs années, Défi-Famille a un partenariat privilégié avec l'école primaire Bernèche. Pour le mois de la nutrition, les enfants ont découvert le monde du yogourt et des bonnes bactéries, en plus d'avoir la chance de cuisiner quatre recettes différentes avec l'ingrédient vedette. Ces ateliers offrent aux étudiants l'opportunité de développer leur autonomie, leur dextérité et des habiletés sociales comme attendre son tour, écouter l'opinion des autres, la patience, l'entraide, le partage des tâches et bien d'autres. Les élèves adorent ces ateliers et sont très enthousiastes à goûter le résultat de leur travail!





## Stimulation globale à la Garderie P'tit nid D'Amour, St-Michel-des-Saints

En partenariat avec la garderie P'tit Nid D'Amour, un grand soutien et accompagnement ont été offerts aux parents et aux enfants ayant des besoins spécifiques (langage, retard global) ainsi qu'aux éducatrices des groupes d'enfants par de l'information sur le développement de l'enfant et le développement spécifique, des techniques et outils ont été proposés et du soutien individuel et de groupe ont été réalisé!

## Ateliers parents-enfant CNV – rencontres 6-12 ans:

Grâce à la concertation de la TROCFL, Défi-Famille a pu offrir 2 sessions aux familles de plus grands (6 à 12 ans) des ateliers parents-enfants en communication non-violente (CNV). Les familles étaient invitées à partager un repas ensemble et ensuite à prendre part à une série d'activité spécialement montée pour favoriser l'échange parents-enfants. Nous avons démonté la communication, en abordant les freins à celle-ci, des outils ont été vus en groupe pour s'aider à mieux se comprendre et améliorer la communication au sein du foyer familiale.

La formule 17h à 19h30 fût un horaire gagnant pour rejoindre le plus grand nombre. De plus, le repas et l'atelier offert gratuitement furent un autre facteur positif dans la participation des familles.

## Les ateliers parents-enfant CNV en chiffre:

- 2 sessions offertes (6 et 4 ateliers)
- 16 familles rejoints
- 14 mères et 5 pères rejoints
- 22 enfants rejoints



### Témoignage

*Merci de nous offrir cette qualité d'atelier avec une formatrice d'expérience et à l'écoute. Merci de nous accueillir avec le sourire et de nous prendre là où l'on est! Je recommande à toutes les familles de participer à ces ateliers! Je trouve que 4 rencontres c'est trop vite passée. J'aurais aimé plus de rencontres pour aller plus en profondeur avec des situations vécues! Merci encore*



Merci à notre précieux financier.

**TROCFL**

## La fête Éco-Familiale



La fête Éco-Familiale a été un franc succès encore cette année. Jeux gonflables, kermesse, animation, animation clownesque, portique aérien, musique, popcorn et cone-ice ont su contenter les familles. Bien entendu, cette fête ne serait possible sans la collaboration entre Défi-Famille Matawinie et la Municipalité de St-Jean-de-Matha qui s'unissent pour organiser ce bel évènement. Nous souhaitons donc à remercier Denrée Matha et ses voisins, Les cuisines collectives de Matha, la Maison des jeunes Gros Orteils, le CJE, le Club Quad Mégaroue pour avoir mis l'épaule à la roue en contribuant à la gestion des kiosques de nourriture et la sécurité de l'évènement.

Merci à nos précieux collaborateurs financiers et commanditaires qui soutiennent la fête Éco-Familiale de St-Jean-de-Matha



## Un père à la hauteur - Arbraska, Rawdon



Le comité de paternité de la Matawinie a coordonné l'activité « Un père à la hauteur », le dimanche 16 juin 2024; ce classique tant attendu pour la semaine de la paternité. 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. Au total, 77 papas, accompagnés de 87 enfants, ont profité de cette belle activité.

## Projet de prévention sur l'exposition au temps d'écran



En collaboration avec la Maison de parents de la Matawinie Ouest et le Centre de pédiatrie sociale et la TCPEM, un projet structurant a été orchestré permettant d'offrir des ateliers-conférences gratuits pour les familles sur le thème de la prévention de temps d'écran. Le projet était accompagné d'ateliers d'éveil à la lecture chez les 0-5 ans et la remise de 80 livres sur le sujet aux familles.

Merci à nos précieux collaborateurs financiers qui ont rendu possibles les projets « Un père à la hauteur » et « Prévention du temps d'écran ».



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière

Québec

## La grande corvée des organismes de la Haute-Matawinie



## Les 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'aides 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.

Fiduciaire du projet depuis sa création, Défi-Famille est fier de maintenir son engagement.



Merci à notre précieux collaborateur financier





## LES ORIENTATIONS 2025-2026

Toujours en continuité avec les démarches amorcées l'an dernier et dans un esprit de consolidation et de croissance, le conseil d'administration a défini les grandes orientations qui guideront l'action de Défi-Famille Matawinie pour l'année 2025-2026. Ces orientations visent à soutenir l'épanouissement de l'organisme, à assurer sa pérennité et à renforcer son rôle au sein de la communauté:

- 1. Concrétiser le projet de relocalisation et développer une stratégie d'autofinancement** afin d'assurer la stabilité et la viabilité de l'organisme à long terme.
- 2. Poursuivre le travail de description de postes**, pour clarifier les rôles et soutenir une organisation de travail efficace et mobilisatrice. Il s'agit également d'une démarche essentielle au transfert des connaissances et au développement de l'organisme.
- 3. Poursuivre le déploiement des services à Saint-Michel-des-Saints**, en consolidant les activités déjà en place et en répondant aux besoins des familles du territoire. Nous sommes très fiers du travail accompli jusqu'à ce jour et souhaitons poursuivre en ce sens.
- 4. Renforcer l'implication dans les concertations et les représentations régionales**, afin de faire entendre la voix des familles et de contribuer activement au développement collectif. Les concertations sont essentielles pour unir les forces, porter une voix plus forte et se faire entendre auprès des instances gouvernementales. Il est primordial de mettre en valeur l'importance des organismes communautaires dans le filet social et de démontrer comment ceux-ci contribuent activement au développement collectif.





### **Maison de la Famille – Saint-Jean-de-Matha**

📍 244, rue Ste-Louise  
St-Jean-de-Matha, QC, J0K2S0  
450-886-0458

🌐 [www.facebook.com/defifamille](https://www.facebook.com/defifamille)  
🌐 [www.defifamillematawinie.org](https://www.defifamillematawinie.org)

### **Point de service – Saint-Michel-des-Saints**

📍 Centre communautaire –  
Local de la MDJ du Nord  
390, rue Matawin  
Saint-Michel-des-Saints, QC, J0K 3B0  
450-917-1700

