

# main à main



La Maison  
d'Aurore

Centre de regroupement et d'action communautaire  
4816, Garnier, Montréal (Québec) H2J 4B4  
Téléphone: 514-527-9075 Courriel : info@maisonaurore.org

## Sortir de la logique de la guignolée

Annie Pelletier, coordonnatrice générale

En octobre dernier, la Maison d'Aurore faisait son entrée sur le conseil d'administration du Regroupement intersectoriel des organismes communautaires montréalais (RIOCM), une table régionale regroupant des organismes en santé et services sociaux. Le RIOCM a pour mission de défendre et de promouvoir les intérêts communs de ses membres, dont l'autonomie des groupes et leur financement octroyé par le Ministère de la santé et des services sociaux.

Si la Maison d'Aurore réussit à tirer son épingle du jeu dans le grand manège des financements publics et privés, il n'en va pas de même pour tous les groupes communautaires qui évoluent dans le contexte d'austérité et de restructuration du réseau de la santé. Nous avons donc fait le choix d'investir temps et énergie dans ce regroupement, histoire d'être aux premières loges dans la compréhension des changements qui ont cours et des impacts que ceux-ci provoquent sur les groupes communautaires et les populations qu'ils desservent. Nous avons souhaité nous mobiliser pour faire entendre les revendications principales de ce monde communautaire qui constitue souvent l'un des premiers filets de protection, d'aide et de liaison dans la société québécoise.

Aujourd'hui, en 2016, les organismes de défense des droits collectifs (par exemple, des comités logement, des organismes de défense des assistés sociaux ou en santé mentale, des regroupements de proches aidant, etc.) reçoivent en subvention le même montant du gouvernement que ce qu'ils recevaient en 2001. En quinze ans, ces organismes n'ont donc eu droit ni à un rehaussement de leur financement de base, ni même à une indexation tenant compte de la hausse du coût de la vie, alors que l'inflation a été de 27% au cours de cette même période. Comment, dans ces conditions, continuer à effectuer son travail, à opérer un bureau, à payer



adéquatement et à garder ses travailleurs, sans passer un temps fou à chercher des alternatives et quémander auprès de la population pour compenser les manques à gagner ?

Si le gouvernement reconnaît le travail essentiel de soutien et de prévention effectué par les organismes communautaires autonomes, il comprend mal l'importance de leur donner de l'oxygène et un financement à la hauteur de leur travail et de leur pertinence. Voilà pourquoi, le 9 novembre dernier, une douzaine d'employés et de membres de la Maison d'Aurore ont donc répondu à l'appel du Front régional d'action communautaire autonome de Montréal (FRACA) en participant à une grève du communautaire et en brandissant leurs pancartes au centre-ville de Montréal.

En ces temps de guignolées où l'on sollicite la solidarité et la générosité de monsieur et madame tout-le-monde pour pallier le désengagement de l'État, il nous semblerait plus judicieux d'utiliser les surplus engendrés par la « rigueur » budgétaire du gouvernement pour assurer aux organismes communautaires autonomes les moyens d'exister. La prochaine action du FRACA aura lieu le 7 février. Gageons que nous serons de la partie pour nous faire entendre. Et vous ?

## Prenez votre place à la Maison d'Aurore!

Tous les membres, collaborateurs et collaboratrices sont chaleureusement invités à une demi-journée de réflexion sur l'avenir de la Maison d'Aurore et particulièrement sur certains projets spécifiques issus de la planification stratégique.

La planification stratégique est un document qui a été réalisé par l'équipe, le conseil d'administration et les membres pour décider ensemble des grandes orientations que prendra la Maison d'Aurore au cours des 5 prochaines années (2016-2021). Vous pouvez consulter le document sur place à la Maison d'Aurore ou en ligne sur notre site web, rubrique « publications ».

Lors de ces rencontres, nous prendrons le temps de vous expliquer trois orientations retenues pour voir avec vous comment et par quelles actions les réaliser. Il s'agit de :

- 1) **La brigade d'information** sur les services de la Maison d'Aurore qui circulera dans le quartier ;
- 2) **Le projet de recherche-action** qui sera réalisé pour mieux cerner les besoins des résidents du quartier auxquels la Maison d'Aurore pourrait répondre ;

### 3) La mobilisation de nos membres et la fidélisation de nos collaborateurs.

Nous souhaitons vous inclure et vous laisser la place dans la réalisation de projets qui continueront à faire grandir la Maison d'Aurore!

Deux dates pour mieux vous accommoder :

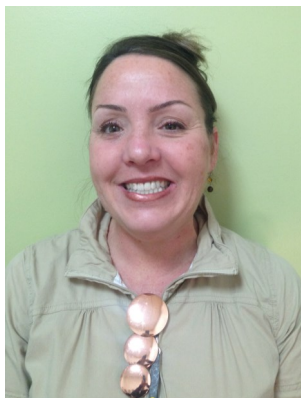
- **Jeudi 19 janvier de 9h30 à 12h**
- **ou lundi 23 janvier de 18h30 à 21h**

RSVP avant le 16 janvier en précisant pour quelle séance vous souhaitez vous inscrire.



## « Bonjour, mon nom est Isabella, je suis bénévole à la Maison d'Aurore...» Qui se cache derrière cette voix?

Isabelle Banky, collaboratrice



Plusieurs parmi vous ont déjà l'habitude de me croiser dans les locaux de la Maison d'Aurore, généralement les mardis après-midi. Voici un bref aperçu de mon parcours dans cette belle «Maison» que j'aime tant!

Depuis quelques années déjà, je me suis impliquée dans différentes activités à titre bénévole; que ce soit un petit coup de main à la préparation des dîners mensuels

ou la mise en place d'une table de desserts lors de la fête de Noël pour les enfants de l'aide aux devoirs et aux leçons.

Toutefois, j'ai toujours manifesté un intérêt soutenu pour les tâches de bureau. Cette information n'est pas tombée dans l'oreille d'une sourde! Ni une ni deux, notre intervenante à l'accueil, Brenda, m'a contactée et ce fût le début d'une belle collaboration avec tous les volets de la Maison. Semaine après semaine, Brenda me confie un échéancier détaillé avec une liste de tâches aussi différentes que divertissantes afin de donner un

peu de renfort aux différentes équipes qui sont bien occupées à peaufiner différents projets, toujours au service de la communauté.

Mes tâches administratives sont multiples et variées. Par exemple, plusieurs d'entre vous reçoivent des appels pour vous inviter à participer à une rencontre d'information, confirmer votre inscription à un cours de tricot, vous rappeler la date d'un dîner communautaire ou encore une rencontre de parents et collaborateurs pour le volet scolaire. D'autre part, je peux mettre à jour des informations dans une base de données, trier les cartables des cuisines collectives ou valider les informations sur nos petits qui assistent aux ateliers de devoirs et leçons. Bref, je suis une « touche-à-tout » et ce, peu importe les volets (alimentaire, aînés, jeunesse, etc.).

En terminant, ce qui me plaît par-dessus tout est non seulement la grande variété et la diversité de mes tâches mais particulièrement les contacts privilégiés que j'entretiens avec vous sur une base hebdomadaire. C'est toujours avec grand plaisir que j'ai la chance de vous parler de vive voix, de vous laisser un message sur votre répondeur ou encore de vous saluer dans les couloirs! Au plaisir de vous voir!

## La fête des 40 ans de la Maison d'Aurore : des bougies et une médaille en cadeau!

Alice Miquet, organisatrice communautaire



*La fanfare des Faux-Nez a lancé les festivités avec une joyeuse parade!*



*Les habitués des fêtes d'Aurore n'ont pas été déçus par le menu!*



*Amir Khadir a remis la médaille du mérite à la Maison d'Aurore, un beau cadeau!*



*De nombreuses animations, dont un atelier de cirque, étaient offertes.*

Le samedi 17 septembre, la Maison d'Aurore célébrait ses 40 ans d'existence en excellente compagnie!

Plus de 180 personnes ont répondu à l'appel de la fête regroupant nos membres et collaborateurs actuels, ainsi que nos différents partenaires. Le co-fondateur Marcel Viau était également présent, ainsi que des membres de la première heure qui ont pu partager souvenirs et anecdotes. D'anciens membres de l'équipe se sont joints à la fête dont Lorraine Decelles, ancienne coordonnatrice, et Isabelle Gaudette, ancienne organisatrice communautaire. À tour de rôle, ces personnes dont l'œuvre a marqué les destinées de la Maison d'Aurore, ont pris la parole pour relater les faits marquants des dernières décennies et pour souligner les éléments qui ont conduit à la longévité et l'originalité de la Maison d'Aurore.

Les élus du quartier, Luc Ferrandez et Louis Mainville (Plateau-Mont-Royal), Hélène Laverdière (Laurier-Ste-Marie), Amir Khadir (Mercier) et Ben Valkenburg (CSDM) ont offert à Aurore leurs meilleurs vœux pour son quarantième anniversaire.

À cette occasion, Amir Khadir a remis à la Maison d'Aurore la

médaille du mérite de l'Assemblée nationale, un beau cadeau de fête pour souligner notre implication dans le quartier! En visite sur le continent, François Rouillay, l'instigateur en France des Incroyables Comestibles, est aussi venu nous saluer et visiter le jardin.

Pour animer la fête, la fanfare des Faux-Nez a mené en musique une parade autour de l'église pour lancer les festivités. Marie-France Gravel, une artiste de cirque, a animé la marche et a également offert un atelier de jonglerie et de fil de fer pour les enfants. Une artiste maquilleuse a égayé les visages en peignant des papillons, des fleurs et des tigres sur les visages des jeunes et des moins jeunes. Des jeux, prêtés par le Valet de cœur, ont rassemblé tout ce beau monde autour de petits défis d'agilité ou de rapidité. Nous avons même un photomaton pour immortaliser la journée en petits groupes avec accessoires et costumes!

Le repas a été très apprécié : une bouchée feuilletée à la courge, des sandwiches et de belles salades variées ont rempli les estomacs habitués à la bonne bouffe d'Aurore, en finissant par un gâteau aux couleurs de la fête!

## 5ème édition du souper gastronomique : objectif atteint!

Alice Miquet, organisatrice communautaire



Adrien Benely, notre chef, préparant les côtes de veau



Une soixantaine de convives ont profité de ce beau repas pour encourager la Maison d'Aurore



Juliette et Marin, nos musiciens



Une vingtaine de cadeaux pour le tirage, offerts par les commerces du quartier

Lundi 14 novembre en soirée a eu lieu la 5ème édition du souper gastronomique annuel de la Maison d'Aurore. Cet événement festif et gastronomique a régalé les fins palais d'une soixantaine d'invités, venus spécialement encourager la Maison d'Aurore.

Le souper gastronomique est l'occasion de récolter une somme importante dont nous pouvons disposer pour investir là où nous sentons qu'il y a des besoins, sans être obligés de répondre aux critères des bailleurs de fonds ou de leur rendre des comptes. Cela nous permet de dépenser pour des services et activités auxquels les bailleurs de fonds traditionnels ne s'intéressent pas et ne proposent pas de financement. À titre d'exemple, cet argent pourra servir à financer les cours de yoga pour aînés, les soirées citoyennes, de l'équipement pour la cuisine ou encore l'embauche d'une ressource en agriculture urbaine. Grâce aux participants de l'édition 2016, nous avons récolté 10 000\$. Nous avons atteint notre objectif de levée de fonds et nous vous en remercions!

Le souper gastronomique vise également à resserrer les liens dans la communauté locale et à encourager les commerces du quartier en offrant à un restaurant du Plateau-Mont-Royal de participer pour concevoir et cuisiner le repas. Cette année c'est le restaurant le Quartier Général qui s'y est attelé. La générosité du chef Adrien Benely a été remarquée et grandement appréciée par les

participants, unanimes sur la qualité du menu. Celui-ci, en plus de s'être dévoué à la cuisine pour offrir 5 services délicieux, a pris le temps de venir saluer et remercier les participants de s'être déplacés pour l'occasion. Les commerces du quartier se sont également impliqués pour cette soirée en offrant les denrées pour l'élaboration du repas ou encore des cadeaux à faire tirer parmi les participants.

L'ambiance musicale était assurée par Juliette et Marin, duo de musiciens violoncelle et guitare, pour le plus grand plaisir des participants. Enfin, ce sont les jeunes de l'école secondaire Jeanne-Mance qui se sont chargés du service du repas, bouclant la boucle de l'implication locale.

L'atmosphère était chaleureuse et festive lors du souper, et les tablées ont pris du plaisir à manger et discuter. Les convives ont aussi appris à connaître la Maison d'Aurore en échangeant avec Annie, la coordonnatrice générale qui faisait le tour des tables, et grâce à la présentation des différents volets par les employés.

Les commentaires reçus témoignent de la chaleur et de la belle atmosphère de la soirée : « Très bon repas, du beau monde, belle musique », « De l'amour et du partage », « Magnifique organisation, félicitations! », « Entraide, sentiment de communauté, partage » pour n'en citer que quelques uns.

## Suivre sa passion de recherche!

Lorraine Cadotte, collaboratrice au Comité d'action et de Défense des Droits

Voici la petite histoire d'une recherche qui a débuté en 1980 pour se terminer en 2015. Comme quoi, lorsque l'on se passionne pour un sujet, la recherche n'a pas de limite.

Printemps 1980. Je reviens d'un voyage de deux mois en Équateur et je n'ai pas du tout l'intention de travailler à l'intérieur dans une tour de bureaux du centre-ville comme l'été précédent. C'est ainsi que je décroche un emploi pour un organisme sans but lucratif qui offre des visites guidées à vélo dans les quartiers de Montréal. Mon rôle : faire de la recherche pour alimenter les visites guidées qui seront offertes l'été suivant dans trois quartiers : Centre-Sud, Hochelaga-Maisonneuve et Plateau Mont-Royal.

Au cours de mes recherches, je découvre la légende de *La maison hantée de Simon McTavish*. Curieuse, je veux vérifier sur quelle base de la réalité s'est construite cette légende.

*N'y entendait-on pas, les soirs de lune des bruits étranges, terrifiants? Et surtout des plaintes, des râles, semblant venir d'une personne que l'on étrangle, ou qui étouffe. Tout cela se mêlait au bruit du vent dans les grands arbres qui entouraient, nombreux, la riche propriété [...]. On crut même voir danser parfois, sur le toit, une multitude de petits esprits grimaçants, tout de blancs habillés.*

Lorsque j'ai du temps libre entre deux contrats j'essaie de comprendre ce qui est arrivé à Montréal en 1804, au moment du décès de l'Écossais Simon McTavish âgé de 54 ans. Il laisse alors dans le deuil sa femme Marguerite, âgée de 28 ans et ses quatre enfants âgés d'un an à huit ans. Je veux essayer de trouver plus de renseignements sur son épouse Marguerite Chaboillez, ses enfants et sur la succession de McTavish. Le dossier de recherche va rester sur la tablette pendant quelques années, jusqu'au moment où je passe l'été à Val-David en 2011 et je décide de faire le ménage dans ma documentation. Le temps est



maintenant venu d'amener ce projet à terme en faisant un collage de la documentation accumulée sous la forme d'un album accompagné d'un carnet de recherche. Toutefois, c'est impossible de m'arrêter, sans essayer de comprendre ce qui c'est passé durant le procès de la succession de Simon McTavish qui a débuté en 1811 et se termine en 1839. Ainsi je passe plusieurs jours, aux Archives nationales du Québec à Montréal.

Finalement, pour en finir avec cette histoire, je décide de publier moi-même le livre. Plusieurs amies m'aident pour la révision des textes. Je fais appel aux services de *Imprime-Emploi*, un organisme de réinsertion sociale pour l'édition. Je fais un gros party avec ma famille et mes amis et je réussis à vendre presque toutes mes copies et ainsi payer les frais de la publication. Je vous invite donc, à poursuivre vos passions et à vous lancer dans la publication de vos récits de vie, de vos aventures, de vos recettes, de vos nouvelles et fictions. Au plaisir.

*Note : Vous pouvez lire la légende de la Maison hantée de Simon McTavish, ainsi que les résultats de ma recherche dans le livre *Les fantômes de Simon McTavish*, disponible à la Bibliothèque du Plateau-Mont-Royal.*

## Des ateliers BRILAnts au Château d'Aurore!

César Camacho, animateur jeunesse au Château d'Aurore

En tant qu'équipe de l'aide aux devoirs et aux leçons, nous sommes fiers de vous annoncer que cet automne, après recherches et mûres réflexions, nous avons décidé d'innover dans nos activités offertes aux jeunes de notre atelier. Pour cela, nous avons contacté un groupe de gens passionnés et engagés, qui étaient prêts et intéressés à venir concrétiser nos idées.

...Est-ce que le mot « *brila* » vous dit quelque chose? Effectivement ce dernier en Esperanto veut dire *brillant*. En même temps, c'est également le nom de l'organisme qui, depuis le début du mois d'octobre dernier et jusqu'au mois de décembre, donne des ateliers philosophiques hebdomadaires au groupe d'élèves de l'école Saint-Enfant-Jésus. Pour l'organisme, « l'objectif est d'encourager les jeunes à développer la pensée critique, valoriser la responsabilité sociale et accroître l'auto-efficacité par l'entremise d'ateliers philosophiques créatifs et par la réalisation de magazines numériques ».

Comme Brila, nous croyons qu'il est important de donner un espace à nos jeunes où ils peuvent explorer divers sujets afin d'exprimer leur créativité et leurs idées tout en ayant un cadre basé sur l'écoute de l'autre, le respect et le travail en équipe. De plus, nous voudrions continuer à animer des activités du même genre afin de transmettre cet esprit à beaucoup d'autres jeunes.

Nous allons sûrement revenir dans un prochain numéro afin de vous rendre compte des résultats obtenus et des impressions de nos jeunes philosophes car, comme Jean-Paul Sartre disait, « il est beaucoup plus facile pour un philosophe d'expliquer un nouveau concept à un autre philosophe qu'à un enfant. Pourquoi ? Parce que l'enfant pose les vraies questions ».



### Compte-rendu de la séance sur la peur (tiré de la page facebook de Brila [www.facebook.com/brila.org](http://www.facebook.com/brila.org)) :

Saviez-vous que la phronémophobie était la peur de penser? Pourriez-vous mimer la phobie du beurre d'arachide? Pour l'Halloween, nous avons abordé le thème de la peur avec les enfants de la Maison d'Aurore. Les participant.e.s ont partagé certaines de leurs expériences les plus effrayantes lors d'un cercle d'histoires, puis discuté des conséquences de la peur! Celle-ci peut crisper notre corps et nous faire souffrir, mais elle peut aussi s'avérer utile. Avoir peur peut ainsi nous apprendre à éviter certains dangers ou à gagner en confiance en confrontant nos craintes. À la fin de la séance, les enfants ont écrit une carte postale à la peur pour la remercier, et l'ont envoyée à son inquiétant domicile (« dans mon cerveau, près de la douleur » pour un participant, « à Los Angeles », pour une autre).

## Portraits du Plateau : quand les générations se rencontrent et se racontent

Guy Daoust, participant de la Débrouille

Vous savez sans doute que notre club « La Débrouille », spécialement conçu pour les « anciens jeunes » comme moi ou comme Jeannine (93 ans), comporte un beau volet d'activité qui porte un nom très songé mais très sympathique : L'intergénérationnel... C'est quoi cette bibitte-là? Un jour quelqu'un d'Aurore s'est mis à regretter que les jeunes et les plus âgés n'avaient à peu près jamais l'occasion de se rencontrer, de se connaître et de fabriquer ensemble quelque chose d'intéressant, de pétillant même!

Alors, c'est parti! C'est pas encore du champagne, mais c'est plein de rires, de sourires et de bonne humeur tout à fait contagieuse. C'est un tout nouveau projet conçu et animé par Véronique et Anna, nos géniales animatrices. En effet, ce sont elles qui ont imaginé que six « anciens jeunes » seraient jumelés à six jeunes (des vrais) de l'école secondaire Jeanne-Mance afin de mieux se connaître et de s'initier à l'art de la photo.

Comment cela s'articule-t-il? Ça se devine dans le titre du projet : « Raconte-moi ton histoire », ce qui signifie que chacun, jeunes et moins jeunes, après avoir choisi un thème entre dix sujets, se raconteront leur histoire vécue. Ainsi, aucune fiction là-dedans mais vraiment un récit de vie que chacun partage à son partenaire. N'est-ce pas fantastique comme moyen de se connaître et de tisser de précieux liens d'amitié!

De plus, en même temps qu'on livrera son récit de vie, on

aura la chance de faire ses pas dans la photographie grâce à l'expérience d'un photographe de métier. Le projet est déjà en marche depuis le début d'octobre et couronnera ses activités fin avril 2017 à l'occasion d'un brunch et d'une exposition que l'on souhaite historique!

Applaudissons cette belle initiative et ses initiateurs ; ce sont souvent ces petites choses simples et vraies qui nous rappellent que le monde est beau et font de nous de meilleures personnes.



Témoignage d'un jeune participant:

*« Je ne vois pas souvent mes grands-parents, ils habitent trop loin d'ici. Le projet intergénérationnel me permet de rencontrer des personnes âgées. Ils ont beaucoup de choses à m'apprendre, et je pense que moi aussi. »*



### UN SAC POUR LA MAISON D'AURORE

Pour clore l'année du quarantième anniversaire de la Maison d'Aurore, nous vous proposons un cadeau à l'image de votre organisme communautaire préféré! Ce sac fourre-tout est idéal pour les petits achats, pour transporter son équipement de sport, de tricot, de jardinage ou autre!

Vous pouvez vous procurer le sac chez nous pour la modique somme de 3\$.

## Faut qu'on se parle! Débat citoyen à la Maison d'Aurore

Alice Miquet, organisatrice communautaire



De gauche à droite : Josée Vanasse, Annie Pelletier, Véronique Côté

Mercredi 30 novembre, la Maison d'Aurore a accueilli dans le cadre de ses soirées citoyennes, une consultation organisée par l'initiative *Faut qu'on se parle*.

L'initiative *Faut qu'on se parle* a été lancée par Jean-Martin Aussant et Gabriel Nadeau-Dubois (entre autres) dans le but de mobiliser et de consulter les Québécois sur l'avenir du Québec. L'initiative est politique, mais non partisane. Le but est de stimuler la réflexion et d'entendre un maximum de citoyens sur différents enjeux de société dont la démocratie, l'économie, la place des régions, l'indépendance, l'éducation, la santé, les relations avec les Premiers Peuples, la diversité, la culture et le climat. Loin de rester dans le pessimisme ou la critique, c'est la recherche de solutions qui est mise de l'avant.

Une vingtaine de participants de 25 à 75 ans sont venus s'exprimer sur les enjeux qui les touchent. Après une introduction de l'initiative *Faut qu'on se parle*, notre animatrice Véronique Côté assistée d'une personne que l'on connaît bien à la Maison d'Aurore, Josée Vanasse (ancienne collaboratrice du Château d'Aurore et ancienne membre du conseil d'administration), a divisé la salle en trois groupes pour discuter plus en profondeur des thèmes choisis. Les trois thèmes qui ont été débattus étaient 1) démocratie, 2) économie et 3) climat/environnement. En 45 minutes, chaque groupe balayait librement le thème qu'il avait choisi, mais la consigne était claire : proposer des solutions !

Dans le groupe qui discutait de démocratie, la conversation allait bon train. Nous avons statué sur le fait que pour être de bons citoyens, il est indispensable que nous ayons des esprits critiques, et cela sous-entend que l'éducation des enfants soit

revue pour accentuer leur sensibilisation et leur formation à un esprit critique. Cela pourrait passer par un enseignement en méditation et en philosophie à l'école, pour que les enfants aient un esprit calme, disponible et critique. Pour ce qui est de la philosophie, nous sommes tout à fait d'accord à la Maison d'Aurore et nous en avons fait le test avec les enfants du Château d'Aurore (voir l'article sur Brila page 6) ! D'ailleurs, on se disait également que la formation des maîtres d'école devait être mieux valorisée et plus sélective pour assurer une éducation de qualité aux enfants.

Dans un autre ordre d'idée, nous avons également discuté de l'importance d'avoir une constitution au Québec, pour avoir une base qui unit tous les citoyens sur un ensemble de valeurs démocratiques. Le système électoral et de gouvernement devrait être revu selon certains pour être à la fois plus représentatif mais également incarner davantage les idées que les individus ou les partis. On proposait par exemple une assemblée proportionnelle mixte (50% de l'assemblée représente des districts électoraux et 50% représente des partis fondés sur des idées). On a également parlé d'avoir un mode de compensation pour que les minorités souvent oubliées soient plus visibles dans l'assemblée et puissent avoir plus de poids politiques (par exemple : un certain nombre de sièges pour les autochtones, les régions, des quotas pour les femmes).

Le retour en grand groupe a permis de partager avec tout les participants les solutions trouvées pour chacun des thèmes. C'est un moment qui a été fort apprécié par les participants car la créativité au sein de chaque groupe était impressionnante. Ainsi, les enthousiastes de la démocratie par exemple, ont pu découvrir de belles idées pour s'attaquer aux problèmes environnementaux ou encore aux enjeux économiques de demain.





(suite de la page 8)

**Quelques idées pour le thème économie :**

- Revoir la fiscalité et lutter contre l'évasion fiscale pour augmenter les revenus de l'État
- Investir dans le logement social
- Instaurer le salaire minimum à 15\$/heure
- Investir en économie sociale
- Investir en transport collectif et instaurer des tarifs abordables
- Inciter les caisses populaires des régions qui sont en dévitalisation à partager leurs espaces en créant des espaces de coworking, lesquels favorisent la rencontre et la floraison d'idées créatives d'entrepreneuriat
- Instaurer des mesures fiscales pour le repeuplement des régions
- Encourager la création ou la conversion en coopératives de travail (plus résilientes que les entreprises traditionnelles)

**Quelques idées pour le thème climat/environnement :**

- Aménager des micro-forêts en ville
- Aménager davantage de pistes cyclables
- Repenser l'aménagement urbain avec le modèle des noyaux villageois médiévaux
- Aménager la ville de manière plus dense et concentrer la mobilité des personnes et des biens par un système de navettes gratuites
- Arrêter d'investir dans l'économie polluante et investir dans l'économie verte
- Encadrer la production de viande
- Obliger les producteurs à vendre au coût réel (en tenant compte du coût environnemental notamment)

## Des solutions collectives pour mieux se nourrir à moindre coût!

Colette Lalonde, collaboratrice et Sylvie Bureau, responsable du volet alimentaire

À la Maison d'Aurore, nous avons le souci d'aider les membres et la collectivité à mieux se nourrir; que ce soit par l'adhésion à un groupe de cuisine collective végétarienne pour contrer l'augmentation faramineuse du coût de la viande, en participant aux ateliers culinaires pour apprendre à cuisiner les légumes les moins dispendieux ou sur des modes de production alternatifs (ateliers sur la germination et la lactofermentation).



qui fournit des demi-caisses. Le prochain groupe d'achats aura lieu en février 2017.

Si vous êtes intéressé(e) à participer au groupe d'achats biologique, contactez Sylvie à la Maison d'Aurore (514-527-9075) et laissez votre adresse e-mail pour recevoir les listes de produits offerts et les dates de livraison. Pour les personnes qui n'ont pas l'internet, vous n'avez qu'à laisser votre numéro de téléphone et une personne vous contactera pour vous transmettre les informations.

L'approvisionnement reste un des piliers pour avoir accès à une saine alimentation à coût abordable, C'est ainsi que suite à des discussions avec des membres aux prises avec des problèmes de santé particuliers et avec d'autres personnes pour qui manger biologique était une valeur importante qui était difficile à honorer compte tenu de leur budget alimentaire restreint, la Maison d'Aurore a décidé d'instaurer un groupe d'achat de denrées sèches biologiques. Après une grande rencontre en mars pour sonder l'intérêt et les besoins des participants, une première liste a été proposée aux participants. Elle comportait des céréales (riz, quinoa, couscous) des pâtes alimentaires, des légumineuses, des noix, des graines et des fruits secs. Un deuxième groupe d'achats a eu lieu à l'automne avec une augmentation d'environ 40% de la valeur de la commande, et avec l'ajout d'un 2<sup>e</sup> fournisseur

Par ailleurs, à l'été 2016, le programme Bonne Boîte Bonne Bouffe a cessé ses activités faute de financement adéquat. Étant soucieux d'offrir une alternative à ce programme, nous avons inscrit la Maison d'Aurore comme point de chute des paniers Second Life. Cette entreprise est née du désir de réduire le gaspillage alimentaire à la source, en redistribuant les légumes déclassés (diffformes, trop gros ou trop petits, carottes cassées, etc.) ou en surplus dans les entrepôts. Ils ont maintenu la structure de prix de Bonne Boîte Bonne Bouffe : soit des paniers à 8, 12 ou 16\$. Les adhérents ont le choix entre des paniers entièrement locaux ou bien comprenant des produits importés en surplus. Les livraisons ont lieu à chaque semaine mais vous pouvez commander selon vos besoins (en personne seulement). Pour un engagement régulier vous pouvez aussi commander en ligne avec une carte de crédit sur [second-life.ca](http://second-life.ca).

## Hommes en action!

Brenda Soto, intervenante à l'accueil



Hommes en action est un beau projet novateur du Centre du Plateau, un endroit qui offre une panoplie d'activités communautaires, sportives, culturelles, récréatives, etc. Ce projet est né afin de rejoindre davantage les hommes de 50 ans et plus, en leur offrant un espace où ils peuvent se rassembler et planifier ensemble des activités de leur goût. Il est unanime que dans la majorité des activités offertes aux aînés, la participation des hommes est faible. Le Centre du Plateau souhaite que ce projet interpelle les hommes et qu'il suscite ainsi leur implication.

Ce projet propose aux hommes des activités originales et différentes de celles qui existent déjà ici à la Maison d'Aurore ou dans les autres organismes communautaires du Plateau. Des activités où ils peuvent aussi mettre à profit leurs talents ou formations professionnelles, une belle combinaison pour trouver du plaisir et rencontrer de nouvelles personnes.

Hommes en action a pour but de « favoriser l'engagement des hommes en proposant des projets stimulants alliant savoir-faire et engagement communautaire ». Jusqu'à présent plusieurs projets ont été réalisés par les hommes

participants don't voici quelques exemples: formation à l'entretien de vélo et clinique-vélo pour les enfants du quartier, fabrication d'un bac de jardinage accessible aux fauteuils roulants, atelier culinaire permettant à un des participants de partager sa délicieuse recette de couscous. Ces projets valorisent les participants car il mettent en valeur la contribution et les savoir-faire de ces hommes. De plus, le prochain projet en collaboration avec RAP Jeunesse sera la conception et la fabrication d'une boîte à savon pour la Descente Saint-Denis. Ce projet sera réalisé dans le cadre des célébrations du 375e anniversaire de Montréal.

Il n'y pas que du sérieux dans ces projets ! Leur lieu de rassemblement est très stimulant et plaisant avec l'accès à une table de billard, de ping-pong, de Mississippi, de babyfoot, la disponibilité d'ordinateurs et de tablettes.

Ce projet suscite votre intérêt?

**La bonne nouvelle est qu'en ce moment il y a recrutement !** Passez prendre un café et participez aux rencontres d'échanges au Centre du Plateau (2275, boul. St-Joseph Est)

- les mardis matin (9 h à 12 h)
- ou les jeudis après-midi (13 h 30 à 15 h 30)

Pour plus d'informations, contactez le **514 872-6830**.



## Le trouble d'accumulation compulsive, comment le reconnaître?

Véronique Dufour, intervenante auprès des aînés

Qui n'a jamais développé d'attachement particulier avec certains objets? Un meuble, un livre, un article de journal, un bibelot, un vêtement... des choses qui ont une valeur sentimentale dépassant largement leur valeur réelle. Ah ces choses-là! Vous savez celles qui nous rappellent un être cher, une époque révolue, un moment heureux. Des objets avec une telle charge émotive que nous avons de la difficulté à nous en départir. Heureusement, le printemps est là pour nous rappeler l'importance de faire un peu de tri dans nos vieilleries! C'est un exercice souvent éreintant, parfois pénible, mais oh combien nécessaire pour éviter de se retrouver avec une maison encombrée! Et joie! Une fois le ménage terminé, on est récompensé par un sentiment de satisfaction, un sentiment de fierté pour le travail accompli.

C'est le cas pour la grande majorité. Mais il y a un faible pourcentage de gens pour qui jeter ou se séparer de certains objets est un exercice souffrant voire impossible. Pour eux, l'attachement aux objets n'est pas qu'une question de nostalgie, ils ont la profonde conviction d'en avoir besoin. Ainsi, indépendamment de la valeur réelle des choses, ils persistent à les conserver et à en acquérir de nouvelles. Avec le temps, cela peut mener à un encombrement important de l'espace de vie des personnes, contraindre l'exécution de leurs tâches quotidiennes (cuisiner, se laver, entretenir leur logement) et provoquer une grande désorganisation sociale (incapacité à retrouver des documents importants, à gérer ses finances). Ce problème s'appelle le **trouble d'accumulation compulsive** (TAC).

Dans la même famille que les troubles obsessionnels-compulsifs, le TAC est un problème de santé mentale qui nécessite l'aide d'un professionnel pour s'en sortir. Le TAC n'est pas un choix! Il entraîne une réelle souffrance et de grandes difficultés sociales. Ce n'est pas non plus un problème de discipline ou de surconsommation. À long terme, la personne atteinte risque de s'isoler socialement et de perdre son estime d'elle-même, car l'encombrement génère souvent de la honte et un sentiment de culpabilité. Dans les cas plus graves, il peut poser un risque pour la sécurité et la santé (risque d'incendie, risque d'éboulement, problème de vermine, insalubrité, etc).

Si vous connaissez quelqu'un au prise avec ce problème, voici quelques pistes d'actions à privilégier:

- S'informer sur le TAC afin d'éliminer ses préjugés
- Respecter la personne : être discret et non intrusif, lui offrir de l'aide en respectant son rythme
- Garder une attitude positive; encourager les petits pas et féliciter les petites victoires

- Faire preuve de patience; changer des comportements nécessite du temps et de la persévérance
- Faire appel aux ressources disponibles

### Actions à éviter :

- Se débarrasser des objets de la personne pendant son absence : en plus de briser le lien de confiance, cela pourrait porter la personne à accumuler davantage pour compenser les pertes
- Mettre de la pression ou exercer des menaces pour forcer la personne à se débarrasser de certaines choses



Ce court article aborde de façon très superficielle toute la complexité de ce problème de santé mentale. Pour en savoir plus, voici quelques ressources à Montréal ayant développé une expertise en ce domaine. La plupart offrent également des services d'aide tels que des groupes de parole et des thérapies de groupe ou individuelles.

#### La Maison Grise de Montréal

Groupe de soutien pour femmes  
514-722-0009

#### Le Rebond-Ressource alternative en santé mentale de la Petite Patrie

Groupe de parole  
438-404-9909

#### Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CRIUSMM)

Groupe de soutien  
514-251-4085 (poste 3585)

Les informations contenues dans cet article proviennent du site internet [www.tictactoc.org](http://www.tictactoc.org) et du document de travail de Natalia Koszegi « Le trouble d'accumulation compulsive : théorie, évaluation et traitement » (2016).

## ☞ Petites annonces et remerciements ☜

### ☞ Calendrier ☜

#### À venir cet hiver :

**19 janvier (matin)** : Rencontre des membres sur la planification stratégique. Bienvenue à tous!

**23 janvier (soir)** : Rencontre des membres sur la planification stratégique. Bienvenue à tous!

**26 janvier** : Repas communautaire et beaux-jeudis  
Conférence Alzheimer « Rendre visite à une personne atteinte : ce qu'il faut savoir »

**13 février** : Projection gratuite du film *Demain* et discussion

**17 février** : Groupe d'achat de denrées sèches biologiques

**18 février** : Troc-Tes-Trucs

**13 février** : Projection gratuite du film *Le Chantier des possibles* et discussion

**23 février** : Repas communautaire et beaux-jeudis

**30 mars** : Repas communautaire et beaux-jeudis

#### Activités régulières:

Lundi matin: activité physique (début 16 janvier)

Mardi matin: yoga sur chaise (début 17 janvier)

Mardi après-midi: tricot (début 17 janvier)

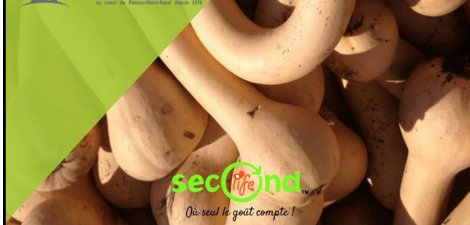
## PANIER DE LÉGUMES FRAIS

COMMANDE ET LIVRAISON LE MERCREDI ENTRE 15H ET 18H30

### NOUVEAU POINT DE CHUTE

#### MAISON D'AURORE

Mercredi 15h - 18h30  
4816 Rue Garnier



#### Commande:

- **en personne** les mercredis à la Maison d'Aurore: argent comptant seulement (sans engagement)

- **en ligne** : par carte de crédit sur **second-life.ca** et choisir la Maison d'Aurore comme point de chute (souscription à un abonnement)

#### Choix de 2 types de paniers

- Local  
- International

#### 3 tailles de paniers

- Petit pour 8\$  
- Moyen pour 12\$  
- Grand pour 18\$

#### Livraison à chaque semaine

#### Abonnement au choix:

- à chaque semaine  
- aux deux semaines

# Magasin Solidaire

Grand Plateau

Le magasin solidaire du Grand Plateau vous permet de vous procurer une variété d'aliments de base à un prix inférieur aux prix pratiqués dans les épiceries. Vous y trouverez un choix de denrées sèches (céréales, pâtes alimentaire, conserves, huile, beurre d'arachide etc.) ainsi que des produits frais (fruits, légumes, oeufs, produits laitiers etc.).

- Samedi 4 février de 11h à 14h
- Samedi 4 mars de 11h à 14h

Dans les locaux du Resto Plateau 4449 Berri

- ⇒ Argent comptant seulement
- ⇒ Apportez vos sacs

### ☞ Ont participé à ce numéro ☜

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce journal, à l'image des gens d'Aurore:

**Coordination:** Alice Miquet

**Rédaction:** Isabella Banky, Lorraine Cadotte, César Camacho, Véronique Dufour, Colette Lalonde, Alice Miquet, Annie Pelletier, Brenda Soto

**Mise en page:** Alice Miquet

**Photos:** Eric Bergeron, Brila (p.6), Lorraine Cadotte, Thibault Carron (p.7), Centre du Plateau (p.10), Christine Tixidre

**Correction:** Lise Fontaine, Carole Laberge

**Soutien à l'impression:** Nous tenons à remercier le **Centre de copie Papillon** situé au 4465-A, De Laroche pour leur contribution à la réalisation de ce journal.

La prochaine édition du Main à Main paraîtra au printemps 2017