

TERREBONNE



MASCOUCHE

# L'ESPION

de **QUARTIER**

## MIEUX VIVRE CHEZ NOUS

RENCONTRE AVEC SYLVIE BOUCHER,  
PSYCHOLOGUE

COMMENT MIEUX GÉRER SON STRESS?

DÉCOUVREZ L'ACUPUNCTURE ET LE YOGA

CAROLINE MERCIER,  
ENTREPRENEURE PASSIONNÉE | 14

LA PETITE MAISON DES ARTISTES :  
UN LIEU À DÉCOUVRIR | 25

L'ENTRAIDE, ENCORE  
POSSIBLE EN 2018? | 32

ACQUIS COLLECTIF

BIBLIOTHÈQUES

SORCIÈRE À MASOUCHE

L'INTESTIN

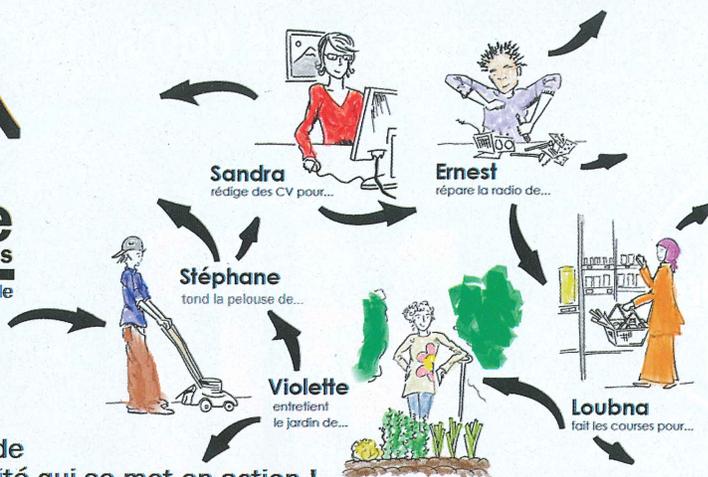
ESPIONNE NUMÉRIQUE



**Entraide**  
Populaire des Moulins

Réseau moulinois d'entraide  
& d'échange de services

**Parce que l'entraide  
c'est notre solidarité qui se met en action !**



## L'ENTRAIDE, ENCORE POSSIBLE EN 2018?

**HUGO VALIQUETTE** / Au courant de l'été, sur Facebook, le Réseau d'Entraide Populaire des Moulins a commencé à faire circuler différentes informations afin d'intéresser les gens à ce projet unique à Terrebonne et Mascouche. On pouvait lire sur les différentes publications que des gens s'engageraient à offrir des services en échange d'en recevoir. Un voisin qui tond le gazon en échange de la couture de bords de pantalons, un échange de transport dans des commerces de proximité contre le soin des animaux pendant quelques jours à l'extérieur de la maison. Avec la montée de l'individualisme, où tout coûte toujours plus cher, et, de la professionnalisation d'à peu près tout, cette initiative semble être à contre-courant dans notre société de consommation. Voici le résumé d'une rencontre avec des membres de cette initiative citoyenne.

Geneviève, Serge, Thérèse, Kévin, Christine et Hélène sont passionnés lorsqu'ils parlent de ce projet misant sur l'entraide. Eux-mêmes, membres, instigatrices et instigateurs, ont passé beaucoup de temps à réfléchir pour la création du réseau d'entraide. S'inspirant des meilleurs projets existant ici au Québec et même en Europe, mais en voulant aller un peu plus loin, par exemple, en misant sur un programme totalement gratuit, le groupe a travaillé très fort pour passer à travers toutes les étapes pour réaliser leur idée. Soutenus par des étudiantes et des étudiants qui ont œuvré pendant l'été avec les membres, ils ont créé la documentation ainsi qu'une vidéo explicative qui a circulé sur Facebook pendant la période estivale. C'est donc dire qu'à la base même d'un projet d'entraide, un groupe de personnes doit voir aux différentes étapes de conception : de la réflexion à la discussion, jusqu'à la mise en œuvre. Différents comités ont été mis en place, pour l'accueil des nouveaux membres, le développement du réseau, ainsi que le soutien à la résolution des mésententes qui pourraient survenir.

En résumé, le réseau joue le rôle d'entremetteur entre des personnes qui veulent offrir des services ainsi que des gens qui ont certains besoins. Toutefois, comme il s'agit d'un réseau d'entraide, il faut donner pour recevoir. Il faut aussi recevoir pour donner, ou transférer ses heures disponibles à des membres du réseau qui ont peut-être des besoins plus grands. Tous les services sont offerts gratuitement, il n'y a vraiment aucun échange d'argent. Les membres y tiennent totalement. C'est donc un projet à échelle humaine où l'on peut connaître de nouvelles personnes, se tisser un filet social et se rapprocher les uns des autres. À partir de 16 ans, on peut participer au réseau. Ceci dit, des familles avec des enfants peuvent également contribuer, les parents supervisant leurs jeunes. Quelle belle façon d'apprendre à se soutenir entre voisins! De plus, le réseau est offert à toutes personnes, sans discrimination. Voilà un exemple concret pour travailler à faire tomber les barrières qui s'érigent de plus en plus entre les gens.

Avez-vous déjà aidé un voisin ou une voisine, récemment? Avec le réseau, ça va arriver plus souvent!

Évidemment, les membres présents étaient très conscients des freins potentiels à un projet de ce type. Tout d'abord, une crainte soulevée est que le rythme de vie actuel a pour effet que les gens ont peur de ne pas avoir le temps. Les gens étant fort occupés, offrir des services devient plus difficile dans la routine famille-boulot-déplacement-occupations. Aussi, de nombreuses personnes ont l'impression qu'elles n'ont rien à offrir. « Les gens pensent de plus en plus qu'il faut une qualification, un diplôme pour pouvoir effectuer des actions, alors qu'il y a de nombreuses personnes qui ont des aptitudes pour pouvoir aider et qui n'en ont pas conscience. Par exemple, discuter dans une autre langue, partager ses capacités en cuisine ou expliquer l'ordinateur à des personnes qui s'y connaissent moins, ça ne prend pas de diplômes », expliquait une membre présente à la rencontre. Elle ajoutait : « En plus, ça va aider des gens à reprendre confiance en eux, développer la fierté de pouvoir contribuer, d'aider les personnes, c'est gratifiant. »

Faire entrer des inconnus dans sa maison peut également faire peur à de nombreuses personnes. À cet effet, les membres ont conçu des séances d'accueil pour les nouveaux membres afin que les gens puissent se rencontrer avant le début des échanges de services. « Les gens ne se parlent plus beaucoup. On a peur de l'inconnu, on fonctionne beaucoup en petit silo. Notre projet vise justement à combattre les préjugés, à sortir les gens de cet individualisme et à solidifier les liens sociaux entre les gens. Il n'est pas normal qu'on ne se parle plus », ajoutait un autre membre du réseau. Finalement, il se peut qu'un service offert ne soit pas à la hauteur des attentes. « Nous allons inviter les gens à bien définir leurs attentes, mais il se peut qu'il y ait des déceptions. Nous soutiendrons les gens à se parler entre eux, à se dire j'aime ou je n'aime pas le service offert.

Si ce n'est pas suffisant, il y aura un comité de médiation afin de soutenir et d'accompagner les membres qui éprouvent des difficultés dans leurs échanges avec d'autres membres, si nécessaire. Nous ne souhaitons pas nous rendre là, mais ça se peut. Cependant, juste être capable de se parler entre nous, c'est un autre défi en lien avec notre projet. Nous ne sommes plus habitués d'échanger et de nous parler », expliquaient les membres.

Malgré les freins évoqués, l'enthousiasme des membres était palpable. Au moment de la rencontre, une vingtaine d'échanges avaient eu lieu et les membres étaient très fiers de ce début prometteur. De plus, lorsqu'ils évoquaient la quantité de services pouvant être offerts dans le réseau, les membres montraient que de nombreux échanges pourraient avoir lieu dans le futur. Gardiennage d'enfants, aide scolaire, garde et soins pour les animaux, aide au ménage, aide dans la maison ou le logement et à l'extérieur, soutien en informatique, entretien de véhicules, aide avec les appareils électroniques, transport, couture, artisanat, apprentissages dans la cuisine, cours de musique, explications pour jouer à des jeux de société ou pour apprendre un nouveau sport, il est impressionnant de voir tout ce que les membres du réseau d'entraide peuvent s'apporter. « Tout n'est pas obligé de coûter de l'argent. En s'entraidant, on peut vraiment découvrir plein de choses! », s'exclamaient les membres.

Le Réseau d'entraide populaire des Moulins est actuellement en démarrage. Différentes sessions d'informations sont organisées pour expliquer le fonctionnement, des présentations sont effectuées lors de rencontres dans différentes organisations de Terrebonne et Mascouche et un lancement officiel aura lieu dans les prochaines semaines afin de faire découvrir cette initiative prometteuse.



# Entraide Populaire des Moulins

f  
#EdQ

Pour découvrir davantage le réseau, vous pouvez visiter le <https://www.facebook.com/entraidepopulaire/>, téléphoner au 450 477-8985 ou faire parvenir un courriel à [info.entraidepopulaire@gmail.com](mailto:info.entraidepopulaire@gmail.com)



**Le 21 janvier,  
Jour du Drapeau**

**Le fleurdelisé fête ses 70 ans !  
Affichons nos couleurs !**

Pour l'occasion, je remettrai des drapeaux du Québec aux citoyens. Ce symbole national est porteur de notre Histoire, de nos espoirs et de nos aspirations collectives. **Soyons-en fiers !**

**MATHIEU TRAVERSY**  
Député de Terrebonne

180, rue Sainte-Marie, bur. 201  
Terrebonne (Québec) J6W 3E1  
450 964-3553

\*Nous privilégions avant tout les citoyens de la circonscription provinciale de Terrebonne. Les quantités sont limitées.



**Joies D'HIVER**  
TERREBONNE | MASCOUCHE

**8 sports d'hiver et un charme historique!**

[JOIESDHIVER.COM](http://JOIESDHIVER.COM)