

DES INITIATIVES PROMETTEUSES POUR MOBILISER LA COMMUNAUTÉ LOCALE EN CONTEXTE DE RÉTABLISSEMENT

PAR LA DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DU CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX
DE L'ESTRIE – CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE SHERBROOKE

JUILLET 2021



Production

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Sous la supervision de

Dre Mélissa Généreux
Direction de santé publique

Rédaction

M^{me} Audrey Auclair
M^{me} Magalie Bellavance
M^{me} Catherine Bouffard
M^{me} Emmy Boulanger
M^{me} Chantale Clusiaux
D^{re} Mélissa Généreux
M. Janot Gosselin
M^{me} Geneviève Lalonde
M^{me} Marie-Claude Maillet
M^{me} Élise Nault-Horvath
M^{me} Cindy Stewart

Équipe de proximité
Direction de santé publique

Révision

Direction de santé publique

Citation suggérée

GÉNÉREUX, Mélissa, en coll. avec l'Équipe de proximité. *Des initiatives prometteuses pour mobiliser la communauté locale en contexte de rétablissement*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2021, 81 p.

Droit d'auteur © Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

ISBN 978-2-550-89876-4 (PDF, français, 3^e édition)

ISBN 978-2-550-89877-1 (PDF, anglais, 3^e édition)

ISBN 978-2-550-82568-5 (1^{re} édition, 2018, PDF français)

ISBN 978-2-550-82565-4 (1^{re} édition, 2018, PDF, anglais)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Toute reproduction totale ou partielle est autorisée à condition de mentionner la source.

TABLE DES MATIÈRES

CONTEXTE	1
JOURNÉE DE RÉFLEXION COLLECTIVE	2
L'ÉQUIPE DE PROXIMITÉ	5
CADRE THÉORIQUE.....	6
APPROCHE DE PROXIMITÉ	7
THÉMATIQUE NO 1 ANIMATION SOCIALE	10
THÉMATIQUE NO 2 ART ET SANTÉ.....	11
THÉMATIQUE NO 3 SÉCURITÉ ALIMENTAIRE	12
THÉMATIQUE NO 4 COMPORTEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ.....	13
THÉMATIQUE NO 5 COMMUNAUTÉ BIENVEILLANTE.....	14
THÉMATIQUE NO 6 ACTIONS PANDÉMIE.....	15
INITIATIVE NO 1 GRANDE CUEILLETTE DES MOTS	18
INITIATIVE NO 2 PHOTOVOIX	21
INITIATIVE NO 3 GREETERS.....	24
INITIATIVE NO 4 ESPACE DE MÉMOIRE	26
INITIATIVE NO 5 CUBE DE MARCHÉ.....	29
INITIATIVE NO 6 CONCERTO	32
INITIATIVE NO 7 LEÇONS TIRÉES	34
INITIATIVE NO 8 ACCEPTABILITÉ SOCIALE.....	36
INITIATIVE NO 9 PARTICIPATION CITOYENNE JEUNESSE	38
INITIATIVE NO 10 PLACE ÉPHÉMÈRE	41
INITIATIVE NO 11 MERCREDIS EN BONNE COMPAGNIE	46
INITIATIVE NO 12 RÉVISION DU PLAN D'URGENCE	49
INITIATIVE NO 13 LES INCROYABLES COMESTIBLES	52
INITIATIVE NO 14 FRIGODONS.....	54
INITIATIVE NO 15 COMITÉ BIENVEILLANT DU RLS DU GRANIT	58
INITIATIVE NO 16 PHOTOVOIX JEUNESSE	60
INITIATIVE NO 17 COLIS BIENVEILLANT	64
INITIATIVE NO 18 BANDE DESSINÉE « PATATES BIENVEILLANTES »	67
INITIATIVE NO 19 RÉCIT DE VIE	70
INITIATIVE NO 20 GROUPE DE SOUTIEN ENTRE PAIRS	73
INITIATIVE NO 21 FORMATION PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES.....	75
CONCLUSION.....	77
BIBLIOGRAPHIE.....	79

LISTE DES ABRÉVIATIONS ET DES SIGLES

AREQ :	Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
BD :	Bande dessinée
CAB :	Centre d'action bénévole
CDC :	Corporation de développement communautaire
CDEC :	Corporation de développement de l'entrepreneuriat collectif
CHSLD :	Centre d'hébergement et de soins de longue durée
CHUS :	Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
CIUSSS :	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
CJ :	Centre jeunesse
CLSC :	Centre local de services communautaires
CPCJ :	Comité participation citoyenne jeunesse
CPE :	Centre de la petite enfance
CSSS :	Centre de santé et de services sociaux
DSPublique :	Direction de santé publique
ESPE :	Enquête de santé populationnelle estrienne
FADOQ :	Fédération de l'Âge d'Or du Québec
MRC :	Municipalité régionale du comté
MSSS :	Ministère de la Santé et des Services sociaux
OMS :	Organisation mondiale de la santé
PSP :	Premiers secours psychologiques
RLS :	Réseau local de service
RPA :	Résidence privée pour aînés
RSSS :	Réseau de la Santé et des Services sociaux
SAT :	Systèmes alimentaires territorialisés
SDEG :	Société de développement économique du Granit
SHV :	Saines habitudes de vie
SoC :	Sentiment de cohérence (sense of coherence)
TCPA :	Table de concertation des personnes aînées
TPL :	Théâtre des petites lanternes
UQAC :	Université du Québec à Chicoutimi

CONTEXTE

Le 6 juillet 2013, un train transportant 72 wagons de pétrole déraillait en plein cœur de Lac-Mégantic, en Estrie (Québec, Canada). Le déraillement a provoqué un immense feu et une série d'explosions. Cette catastrophe a causé 47 décès, a détruit 44 résidences et commerces, a nécessité l'évacuation de 2000 citoyens (c.-à-d. le tiers de la population locale) et a été à l'origine d'une importante contamination environnementale (c.-à-d. 6 000 000 litres de pétrole brut déversés dans l'environnement). Cet événement tragique a donc engendré des impacts majeurs sur le plan humain, environnemental et économique.

Au cours des trois premières années suivant l'événement, la Direction de santé publique (DSPublique) de l'Estrie a mis en œuvre plusieurs actions, incluant la surveillance des conséquences sur la santé physique et mentale de la population locale. Quatre études ont été conduites un an, deux ans, trois ans et cinq ans suivant la tragédie, respectivement, par la DSPublique et l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC), auprès d'un grand nombre d'adultes résidant à Lac-Mégantic et les environs. Une autre étude a été menée en 2017 par l'UQAC auprès des jeunes de 10 à 25 ans issus de cette même communauté. Les résultats de ces enquêtes ont démontré des besoins importants et persistants en matière de santé, mais aussi des forces et des capacités à ne pas sous-estimer.

La période de rétablissement est une opportunité de partager et de développer une vision commune d'une communauté en santé et résiliente. Le Réseau de la santé et des services sociaux (RSSS), à travers la vision de la Santé publique, est l'acteur le plus propice par son mandat de responsabilité populationnelle à stimuler et développer cette vision globale de la santé. La tragédie devient une opportunité à mettre en place des stratégies novatrices, synergiques qui maximisent les retombées positives des actions posées. Dans le long processus de rétablissement, plusieurs occasions se présentent pour soutenir le développement de la communauté. On se doit de saisir ces occasions afin de permettre au travail de collaboration et de concertation de s'élargir et de bien s'ancrer dans la communauté.

Ainsi, en début de 2016, la DSPublique a intensifié ses travaux avec les partenaires de la communauté. Un plan d'action intersectoriel a été développé afin de promouvoir la résilience communautaire, la santé et le bien-être de la population locale.

Ce plan poursuit les objectifs suivants :

1. Maintenir et adapter les services psychosociaux aux besoins des individus et de la communauté (services de proximité);
2. Demeurer connecté avec la communauté;
3. Promouvoir l'engagement communautaire.

En juin 2016, le Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et la Croix-Rouge canadienne annonçaient des investissements substantiels qui serviraient de levier financier pour réaliser le plan d'action adopté.

Le présent document vise à partager quelques initiatives concrètes qui ont pour la plupart émergé de ce plan d'action. Ces initiatives prometteuses ont toutes grandement contribué à redonner le pouvoir aux citoyens et à mobiliser la communauté de Lac-Mégantic et des environs (c.-à-d. la municipalité régionale du comté (MRC) du Granit).

JOURNÉE DE RÉFLEXION COLLECTIVE

De nombreux partenaires se sont investis intensivement depuis le 6 juillet 2013 pour venir en aide à la communauté. Ces efforts ont bien sûr aidé à faire cheminer la communauté à travers différentes étapes du rétablissement. Voici quelques exemples de bons coups réalisés au cours des deux premières années ayant suivi l'événement :

- La navette (transport collectif) pour sortir de l'isolement et créer des liens;
- Les conférences pour permettre de mieux comprendre;
- Les concerts du Musi-Café d'été pour se retrouver et partager ensemble du bon temps;
- Le déploiement d'une équipe psychosociale de rétablissement pour répondre aux besoins accrus;
- La dernière marche au centre-ville (avant sa démolition) pour favoriser la transition et franchir les étapes du deuil;
- La Grande cueillette des mots du Granit pour permettre l'expression du vécu et mieux de comprendre (voir [Initiative n° 1](#)).

À cette époque, il n'existait toutefois pas de mécanisme de coordination formel pour assurer la compréhension commune des besoins de la communauté et l'arrimage entre les différentes actions.

Parallèlement, le 4 février 2016, la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie - CHUS) a présenté les résultats de la seconde édition de l'Enquête de santé populationnelle estrienne (ESPE) portant sur les impacts de la tragédie de Lac-Mégantic. Cette enquête, menée à l'automne 2015 auprès de 800 adultes résidant au Granit et 800 résidant ailleurs en Estrie, a démontré que divers problèmes de santé globale et psychologique étaient plus fréquents à Lac-Mégantic qu'ailleurs au Granit ou en Estrie. On y a noté très peu d'amélioration et même parfois une détérioration de l'état de santé par rapport à ce qui avait été observé un an après la tragédie. Outre ces grands constats, certaines observations sont ressorties indiquant que :

- Deux citoyens sur trois (67 %) présentaient des manifestations modérées ou sévères de stress post-traumatique à Lac-Mégantic;
- Les troubles anxieux étaient deux fois plus fréquents à Lac-Mégantic qu'ailleurs en Estrie (14 % contre 7 %);
- Une personne sur huit (13 %) ne se sentait pas en sécurité dans son quartier et cette proportion avait augmenté à Lac-Mégantic depuis 2014;
- Malgré la forte proportion de gens affectés par la tragédie, la consultation de psychologues ou de travailleurs sociaux avait diminué de moitié depuis 2014.

Devant l'ampleur de la tragédie, il est donc nécessaire de prendre un temps de recul afin de comprendre et se situer par rapport au processus normal de rétablissement de la communauté. C'est dans ce contexte qu'a émergé l'idée d'organiser une journée de réflexion collective afin que les acteurs locaux se réunissent pour discuter des pistes de solution favorisant la santé et le bien-être de la communauté.

Le but de la tenue d'une journée de réflexion collective est de se mettre à l'œuvre ensemble pour s'approprier la relance et renverser la vapeur. Plus spécifiquement, on vise à :

- Prendre du recul afin de comprendre et se situer par rapport au processus normal de rétablissement de la communauté;
- S'inspirer de l'expérience vécue à ce jour et bâtir sur les apprentissages tout en s'enrichissant d'autres expériences, d'autres savoirs;

- Développer ensemble une vision commune des pistes de solution afin de transmettre un message clair, cohérent et positif à notre communauté.

En février 2016, on diffusait des résultats de l'ESPE et on annonçait qu'un montant de 125 000 \$ serait octroyé conjointement par le MSSS et le CIUSSS de l'Estrie – CHUS pour soutenir des projets de mobilisation communautaire visant à favoriser le rétablissement de la population. Il n'en fallut pas moins pour qu'un comité de travail se forme. Ce comité, regroupant des intervenants du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, RLS (réseau local de service) du Granit (anciennement le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) du Granit), de la CDC du Granit, de la Ville de Lac-Mégantic et de l'UQAC, devenait responsable de l'organisation d'une journée de réflexion collective.

La journée de réflexion, tenue en mars 2016, et qui a réuni une cinquantaine d'acteurs clés (décideurs, intervenants, citoyens et experts), a été divisée en deux parties :

Avant-midi : Conférence sur la résilience et les leçons tirées d'autres expériences.

- Travail en sous-groupes :
 - Faits marquants, interventions et initiatives déployées par les intervenants sociaux et autres partenaires;
 - Identification des retombées à l'échelle des individus et des communautés.
- Travail en grand groupe :
 - Construction d'une ligne du temps;
 - Reconnaissance du chemin parcouru;
 - Identification des caractéristiques communes aux actions qui ont permis de créer de l'effet.

Après-midi : Conférence sur les leviers du rétablissement à long terme.

- Travail en sous-groupe :
 - Liste d'activités avec du potentiel pour le futur;
 - Priorisation d'une intervention;
 - Identification des forces de la communauté permettant d'y donner suite.
- Travail en grand groupe :
 - Vision commune du futur souhaité;
 - Identification de trois priorités d'action et d'une priorité de recherche;
 - Suites à donner et conditions de succès.

Un mois plus tard, en avril 2016, un « Plan pour le rétablissement et le développement d'une communauté en santé à Lac-Mégantic et dans la MRC du Granit » était rédigé. La Table des partenaires a été désignée l'instance stratégique pour soutenir l'arrimage du plan tandis que la Direction de santé publique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS doit orchestrer son implantation. L'engagement citoyen est reconnu comme étant au cœur du processus dans ce plan.

La rédaction du plan a mené à une demande d'un financement additionnel au MSSS afin que soit formée une équipe ayant pour mission d'offrir un soutien au développement de la communauté et un soutien psychosocial adapté aux besoins, en allant à la rencontre des personnes directement dans leur milieu de vie.

Peu de temps après, soit en mai et juin 2016, on annonçait un octroi d'allocations par le MSSS et la Croix-Rouge permettant à l'Équipe de proximité d'être créée et de débiter ses activités dès la fin de l'été 2016.

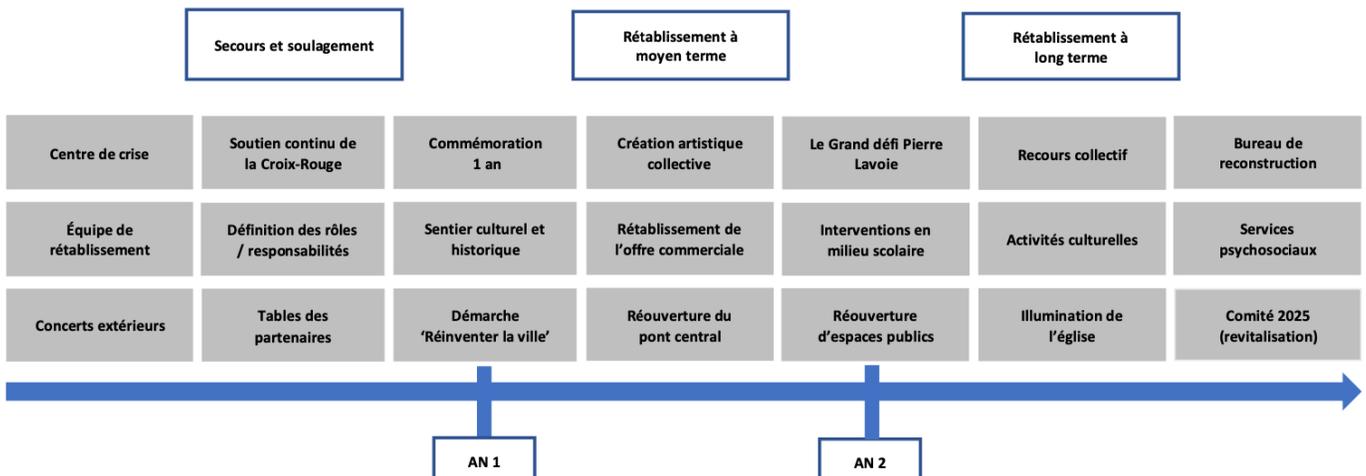
Plusieurs retombées positives de la journée de réflexion collective ont été observées :

- Mobilisation des participants qui ont beaucoup apprécié l'activité;
- De nombreuses idées porteuses lancées par les citoyens et les partenaires locaux;

- Trois priorités d'action retenues : 1) le maintien des ressources psychosociales et leur rapprochement du terrain, 2) une campagne positive en misant sur les forces de la communauté et 3) un lieu favorisant les échanges (voir [Thématique n° 1](#));
- Une priorité de recherche retenue : Un projet Photovoix (voir [Initiative n° 2](#));
- Rédaction d'un plan d'action découlant des pistes proposées lors de la journée de réflexion et des discussions subséquentes de la Table des partenaires du Granit;
- Obtention d'un soutien financier récurrent de 250 000 \$ du MSSS dédié au fonctionnement de l'Équipe de proximité de base (trois ressources à temps plein);
- Obtention d'un soutien financier de la Croix-Rouge dédié au fonctionnement de l'Équipe de proximité élargie (trois ressources à temps partiel) pour une période de deux à trois ans, selon les besoins;
- Organisation d'une seconde journée de réflexion collective en 2017, cette fois orientée vers les besoins des jeunes (voir la description en [page 2](#)).

« Bâtir un projet tous ensemble est vraiment quelque chose de motivant. D'autant plus que tout le monde se sent impliqué : des citoyens aux élus. Ça a été une journée très inspirante! »

- Une participante de la journée de réflexion collective



L'ÉQUIPE DE PROXIMITÉ

Une des composantes du plan d'action fut la création d'une équipe permanente de proximité à Lac-Mégantic à l'été 2016. Cette équipe multidisciplinaire, située à l'extérieur des milieux cliniques formels (c.-à-d. au centre-ville), vise à rapprocher les services psychosociaux de la population. Elle est composée de quatre professionnelles à temps plein, incluant deux travailleuses sociales, une technicienne en travail social et une organisatrice communautaire. Cette Équipe de proximité travaille étroitement avec une autre organisatrice communautaire, deux agentes de promotion de la santé, un médecin en santé publique. Cette grande équipe est appelée « Équipe de proximité élargie ». Les principes suivants guident l'ensemble de ses actions : santé globale, prévention, rigueur scientifique, approche basée sur les forces, autonomisation, collaboration et inclusion.

La participation citoyenne et le développement de la communauté sont au cœur de l'approche de l'Équipe de proximité. Une vaste gamme de services est offerte, allant des interactions quotidiennes avec les citoyens et les organisations locales (prenant la forme de soutien psychosocial, de réponse à des demandes de services, de détection et de réponses rapides à des besoins émergents, etc.), à une implication dans divers projets émergents du plan d'action. Nous avons choisi ici de décrire 6 thèmes transversaux et 21 initiatives prometteuses pour mobiliser la communauté locale en contexte de rétablissement. Ces initiatives ont été développées et mises en œuvre au cours des années suivant la tragédie, par au moins un membre de l'Équipe de proximité élargie et plusieurs autres partenaires.



Audrey Auclair



Magalie Bellavance



Catherine Bouffard



Chantale Clusiaux



Marie-Claude Maillet



Cindy Stewart

CADRE THÉORIQUE

Deux cadres théoriques ont soutenu l'élaboration des différentes initiatives prometteuses présentées tout au long de ce document, à savoir la salutogenèse et la résilience communautaire.

La salutogenèse est une théorie développée par Aaron Antonovsky qui réfère à une approche centrée sur les facteurs qui produisent de la santé ou du bien-être, plutôt que sur les facteurs qui causent la maladie¹. La salutogenèse postule que, devant une situation stressante, un individu peut (ou non) utiliser des ressources pour surmonter l'adversité. Le sentiment de cohérence (*sense of coherence* ou SoC) est un élément central de la théorie de la salutogenèse. Il s'agit de la prédisposition individuelle permettant de comprendre un événement stressant, d'y donner un sens et de le gérer². Les personnes avec un SoC fort s'adaptent ainsi mieux aux stresseurs de la vie quotidienne et tendent à utiliser davantage les ressources mises à leur disposition pour contrer ces stresseurs, ce qui contribuerait ultimement à une meilleure santé physique et mentale. Ainsi, pour réussir à faire face à l'adversité, un individu doit non seulement disposer d'un SoC fort, mais aussi de ressources au sein de sa communauté qu'il peut utiliser pour résister aux stresseurs auxquels il est confronté.

Deux grands champs d'action ont été identifiés afin de renforcer le SoC³. Le premier champ d'action est celui de la réflexion. Force est de reconnaître que ce ne sont pas seulement les situations stressantes réelles qui sont importantes, mais aussi les idées qu'on s'en fait. Le SoC peut ainsi être considéré comme un filtre à travers duquel nous voyons le monde qui nous entoure. Ce filtre peut soit soutenir ou entraver notre capacité à faire face aux stresseurs. La réflexion réfère donc à toute activité qui permet de prendre conscience de notre propre filtre, teinté par nos valeurs personnelles, nos buts et nos croyances, et de nos réponses comportementales qui en découlent en contexte de stress. Le second champ est l'empowerment. Ce champ repose sur le fait que d'avoir un grand nombre de ressources à notre disposition pour résister au stress ne produit pas nécessairement de la santé. Les personnes doivent activement utiliser ces ressources. Il faut donc leur permettre d'identifier et de mobiliser les ressources pour mieux faire face aux situations stressantes.

Le second cadre ayant largement inspiré les travaux de l'Équipe de proximité est celui de la résilience communautaire, plus spécifiquement le cadre de EnRiCH⁴ qui s'appuie sur une recherche qualitative menée dans cinq collectivités canadiennes, ainsi que sur la littérature scientifique. Ce cadre vise à soutenir une approche intégrée pour le renforcement des capacités d'adaptation, tant en prévention (en amont) qu'en réaction (en aval) à l'adversité. En voici les grandes composantes.

Composantes	Description
Capacité d'adaptation	Flexibilité devant le contexte évolutif
Piliers	
Empowerment	Pouvoir permettant d'activer les forces
Collaboration	Partenariats pour une vision commune
Innovation	Émergences de nouvelles pratiques
Domaines d'intervention	
Sensibilisation et information	Échange et apprentissage collectif
Gestion basée sur les forces	Cartographie et liaison entre les forces
Leadership en amont	Investissement proactif de ressources
Connectivité sociale	Réseautage de personnes et de groupes
Complexité	Contexte dynamique, non-linéaire
Culture	Contexte de la communauté locale

¹ Antonovsky. The Salutogenic Perspective: Toward a new view of health and illness. *Advances*. 1987, 4(1), 47-55.

² Lindström & Eriksson. The Hitchhiker's Guide to Salutogenesis: Salutogenic pathways to health promotion. 2010.

³ Généreux et al. Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence, REFIPS/UIPES. 2020, https://refips.org/wp-content/uploads/2020/12/COVID19_SOC_UIPES_REFIPS_final.pdf

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4205231/>

APPROCHE DE PROXIMITÉ

L'approche de proximité⁵ est une pratique qui positionne la communauté au cœur des réflexions et de l'action. Elle est le point de départ de l'Équipe de proximité et la raison pour laquelle les bureaux de l'équipe sont situés hors établissement. Le but est de rejoindre la population là où elle se trouve. Un des grands succès de cette approche repose sur la disponibilité et l'accessibilité des intervenants. L'équipe a donc mis rapidement en place des plages horaires sans rendez-vous et passe beaucoup de son temps directement dans les différents milieux : écoles, restaurants, bars, parcs publics, commerces, etc.

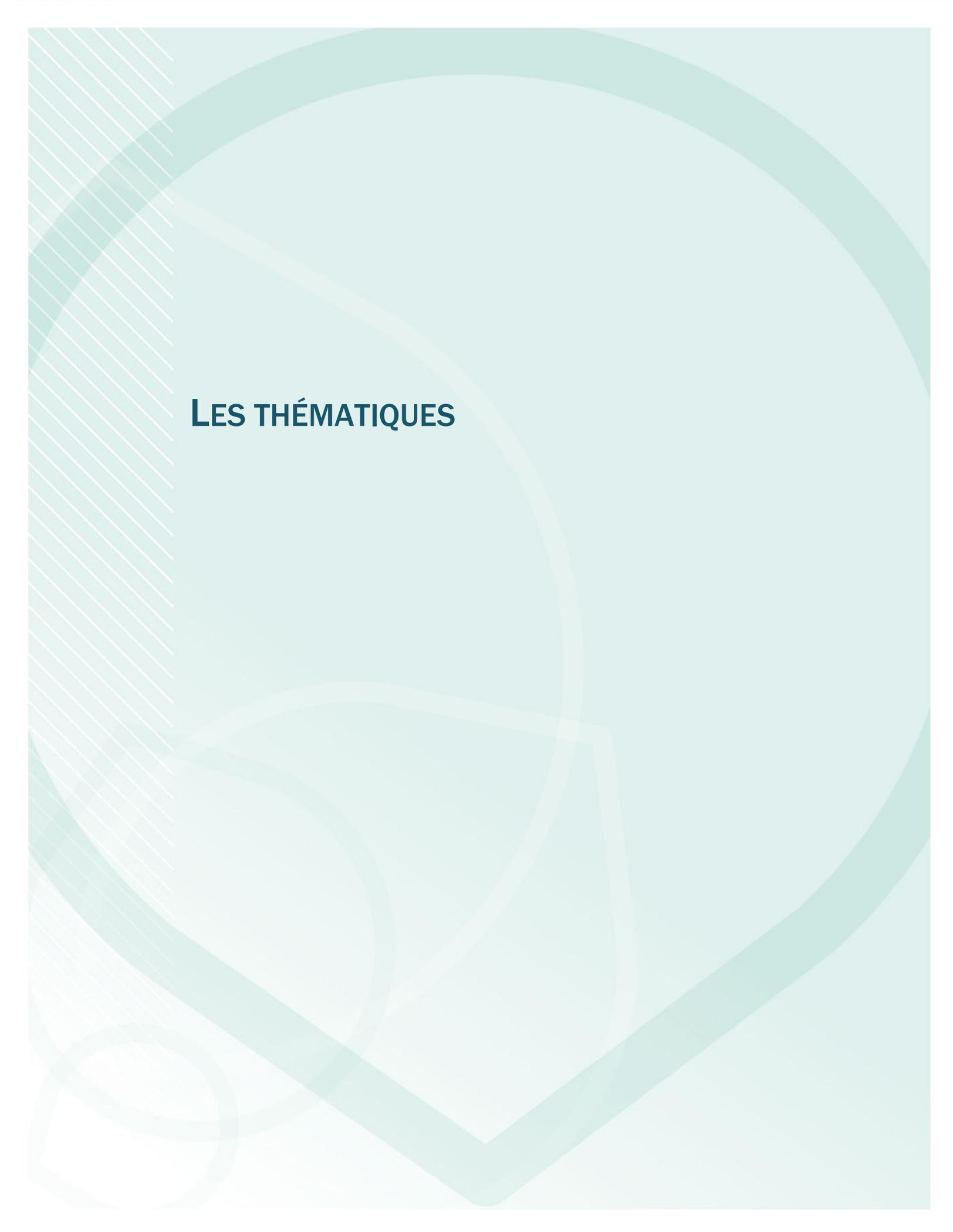
Le lien de confiance est le noyau de cette approche qui par la suite se vit par l'accueil, la disponibilité de l'équipe, le respect du rythme, l'accompagnement, la présence dans le milieu, la convivialité et le côté informel des rencontres. Le tout se fait sans jugement, dans une optique de faciliter et de soutenir la référence afin de devenir un allié pour la communauté et pour ses citoyens.

Au-delà du *reaching out* et de l'intervention, l'approche vise à favoriser le développement des communautés, notamment par la participation citoyenne et la création de liens entre le réseau de la santé, les partenaires (milieux scolaires, organismes communautaires, services de polices, villes, etc.) et les citoyens.

Tout ce qui émerge de l'Équipe de proximité se dessine à partir de cette base parce que les fondements de cette approche rejoignent les objectifs à privilégier pour le rétablissement à long terme de la communauté du Granit.

Concrètement, toutes les initiatives de ce document sont issues de cette approche. Il est possible aussi d'y ajouter des tournées de bars, des tournées d'entreprises, de la présence terrain dans les écoles et du soutien aux équipes du réseau de la santé et des services sociaux, entre autres. Toutes ces initiatives servent à prendre le pouls de la communauté afin d'offrir une réponse adaptée à ce qui y est vécu. Ultimement, tout cela sert à créer le lien de confiance qui est nécessaire aux différentes interventions déployées par l'équipe.

⁵ Pour mieux comprendre l'approche de proximité, il est possible de lire la documentation sur le sujet, à : http://www.csss-iugs.ca/c3s/data/files/Intervention-proximite-20avril15-numerique_guide_accompagnement.pdf



LES THÉMATIQUES

THÉMATIQUE N° 1

ANIMATION SOCIALE

S'il existe un souhait commun dans la communauté de Lac-Mégantic, c'est bien la volonté de se relancer, de se mettre en mouvement vers l'avenir. Les différents leaders y travaillent tous. La contribution des membres de la communauté est essentielle pour que le rétablissement à long terme puisse suivre son cours. Il faut favoriser leur implication, afin que chaque individu sente qu'il est utile, qu'il a une place et que l'ensemble de la communauté requiert sa participation.

L'espace du jardin collectif, en 2016, est devenu un premier lieu d'animation permettant à tous et à toutes d'être partie prenante du processus de rétablissement. Le jardin collectif, de même que les autres espaces intérieurs et extérieurs au centre-ville, se veulent des lieux inclusifs qui favorisent le rapprochement et la participation. Ils deviennent un prétexte à créer un espace d'animation sociale.

La mise en place de lieux animés et disponibles permet de consolider les liens sociaux et intergénérationnels, de développer des activités d'insertion sociale adaptées aux réalités des personnes, et surtout d'offrir à la population de la MRC du Granit un lieu de concertation, de mobilisation et de participation citoyenne.

Que ce soit par l'organisation de rencontres de discussion animées, des activités sportives ou culturelles suivies d'une période de discussion ou encore de rencontres ponctuelles non dirigées, il apparaît clair que l'animation sociale permet aux citoyens de participer à la reconstruction sociale de la Ville de Lac-Mégantic avec les intervenants concernés.

Au fil des ans, plusieurs actions ont été déployées à Lac-Mégantic sous le thème de l'animation sociale, incluant :

- Les jardins collectifs (voir [Initiative n° 13](#));
- Les mardis soirs animés à la gare, avec des activités aussi diversifiées que les « surprises sur le grill » ou encore le cinéma plein air, qui ont donné naissance à la Place éphémère (voir [Initiative n° 10](#));
- Le mouvement Les incroyables comestibles (voir [Initiative n° 13](#)) qui vise à promouvoir l'agriculture urbaine participative et l'abondance partagée;
- Le mouvement Cittaslow (<https://www.cittaslow.org/>) Lac-Mégantic, une accréditation du bien-vivre qui reconnaît l'apport des jardins à la vitalisation de la communauté et du mode de vie sain.

En offrant des occasions de se rassembler, ces espaces inclusifs ont en commun qu'ils favorisent le rapprochement et la réappropriation de l'espace par la communauté.



THÉMATIQUE N° 2

ART ET SANTÉ

Les arts constituent un déterminant significatif pour le mieux-être, la guérison et la réadaptation des individus et des collectivités. Ils contribuent à améliorer la santé, notamment en permettant d'exprimer ce qui est difficile à exprimer, en augmentant la confiance en soi, en favorisant la création de nouveaux liens, en mettant de l'ordre dans la vie des gens, en créant une mémoire vivante des événements, en permettant de donner à autrui et en créant une communauté compatissante.

Fort de son expérience et soucieux de trouver des solutions innovantes pour faire face à l'adversité, le Granit cherche à favoriser l'utilisation systématique de l'art et de la culture dans les stratégies visant à améliorer la santé et le bien-être de sa population. On cherche à faire valoir plus largement la vision selon laquelle l'art et la culture, sous toutes leurs formes, ont un impact positif sur la santé et le bien-être.

En effet, l'art et la culture ont contribué de manière certaine à la promotion de la résilience de la communauté et au rétablissement psychosocial de la communauté du Granit ces dernières années, et ce, de plusieurs manières :

- Création de situations d'échange entre les citoyens et les milieux culturels et artistiques;
- Revitalisation du territoire et développement social;
- Promotion du dialogue et de la cohésion sociale;
- Bris de l'isolement social, valorisation et entraide;
- Participation citoyenne jeunesse et création d'un sentiment de fierté;
- Promotion des saines habitudes de vie (SHV);
- Information et sensibilisation sur les autres cultures;
- Création d'un dialogue entourant des enjeux sociétaux.

À la MRC du Granit, après la tragédie ferroviaire du 6 juillet 2013, de nombreuses initiatives artistiques tangibles ont été développées afin de créer les effets décrits ci-dessus, incluant :

- La Grande cueillette des mots du Granit (voir [Initiative n° 1](#));
- La projection d'un film à la gare patrimoniale de Lac-Mégantic, qui a permis de rassembler des citoyens et les sensibiliser à l'urgence climatique;
- Le projet Photovoix (voir [Initiative n° 2](#));
- Le projet Arts et métiers (Croix-Rouge), qui a permis de briser l'isolement social des personnes âgées en perte d'autonomie par les arts;
- L'installation d'un piano public sur les promenades Papineau et devant la gare patrimoniale, qui a créé un lieu d'échange et d'expression;
- Des activités artistiques et culturelles à la Place éphémère (voir [Initiative n° 10](#));
- Différentes formes d'art lors des Mercredis en bonne compagnie (voir [Initiative n° 11](#));
- Le vernissage dans le cadre de la lutte au tabagisme chez les jeunes;
- Le déploiement du Festival du cinéma du monde sur la route (<https://fcms.ca/surlaroute/megantic/>), à Lac-Mégantic.

Cette liste non exhaustive se veut d'abord et avant tout un reflet du dynamisme qui se vit à la MRC du Granit en matière d'initiatives artistiques ou culturelles pouvant avoir un effet bénéfique sur la santé et le bien-être de la population locale.

THÉMATIQUE N° 3

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Alors que la communauté de Lac-Mégantic est en phase de rétablissement à la suite de la tragédie du 6 juillet 2013, des initiatives d'ordre alimentaire apparaissent pour favoriser la liaison entre les citoyens. C'est notamment le cas pour les jardins collectifs et le Frigo FreeGo, des lieux de rencontre et d'échange ayant vu le jour dans les années suivant l'événement tragique. Pour les instigateurs de ces initiatives, le sentiment de contribution à un projet communautaire est un réel levier de rétablissement.

Au-delà des enjeux psychosociaux, les préoccupations reliées à la sécurité alimentaire, à la lutte au gaspillage alimentaire, à l'environnement et au développement économique sont bien présentes à Lac-Mégantic. L'utilisation de systèmes alimentaires territorialisés (SAT) permet de créer un fil conducteur entre les initiatives liées à l'alimentation et d'autres initiatives présentes dans le milieu. Les SAT se définissent par la réduction des distances entre les différentes étapes de la chaîne alimentaire. Ils ont pour objectif la valorisation des produits locaux, l'enracinement de l'agriculture et du savoir-faire local sur son propre territoire, la réduction de l'empreinte écologique de la production alimentaire, la mise au point de produits de niche et la préservation des emplois locaux de qualité⁶. Les SAT couvrent donc l'entièreté de la chaîne alimentaire, de la semence à l'assiette du consommateur jusqu'au compostage.

La sécurité alimentaire est certes un important déterminant social de la santé et du bien-être sur lequel on se doit d'agir. Bien qu'elles répondent à un besoin de base, les interventions en lien avec la sécurité alimentaire servent également de prétexte pour tisser davantage de liens dans la communauté. Par cette approche, on adopte donc une vision de développement durable, qui considère autant les aspects économiques et environnementaux que sociaux, et ce, sur le long terme. Plusieurs projets ayant vu le jour dans la MRC du Granit en sécurité alimentaire et respectant cette vision ont été regroupés au sein de l'approche globale du SAT.

Par le thème de la sécurité alimentaire, on cherche donc à favoriser l'accès alimentaire pour les personnes à faible revenu et les saines habitudes de vie, à développer les connaissances des partenaires et des citoyens, à favoriser l'autonomie des citoyens, à favoriser l'achat local et de proximité, de même qu'à favoriser la communication et l'entraide entre les différents partenaires, tant du secteur privé que public. C'est donc animé par un désir de favoriser la sécurité alimentaire, la cohésion sociale, la protection de l'environnement et l'économie locale que de multiples actions ont vu le jour ces dernières années à la MRC du Granit, en lien avec la sécurité alimentaire ou le SAT, incluant :

- Un réfrigérateur collectif appelé le FrigoDons (voir [Initiative n° 14](#));
- Le mouvement des Incroyables comestibles (voir [Initiative n° 13](#));
- Le projet Les solutions gourmandes, inspiré de celui de la Carotte joyeuse (voir [Initiative n° 14](#));
- Des groupes de cuisine, des ateliers de cuisine, des jardins communautaires, etc.

Il va sans dire qu'une telle approche requiert la collaboration de nombreux partenaires, et ce, sur toute la chaîne du SAT (producteurs, transformateurs, marché public, épiceries, cuisines collectives, banque alimentaire, restaurateurs, etc.)

⁶ RESOLIS. (2016). SYSTEMES ALIMENTAIRES TERRITORIALISÉS AU QUÉBEC : 100 initiatives locales pour une alimentation responsable et durable. [En ligne], https://www.chaire-diversite-alimentaire.ulaval.ca/wp-content/uploads/2016/12/resolis_journal_fevrier_quebec_CS4.pdf

THÉMATIQUE N° 4

COMPORTEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ

Divers comportements adoptés au quotidien influencent directement notre état de santé et de bien-être, incluant les modes d'alimentation, l'activité physique, l'usage de tabac, d'alcool et de drogues, les comportements sexuels ainsi que les voyages. On peut aussi y ajouter les comportements liés à la sécurité, que ce soit au travail, dans les transports ou dans les loisirs. Ils se rapportent enfin aux mesures d'hygiène telles que le lavage des mains, aux mesures de protection comme l'utilisation de crème solaire ou l'installation de détecteurs de monoxyde de carbone, ainsi qu'aux gestes qui favorisent un environnement plus sain comme l'utilisation du transport en commun. De tels comportements sont vus comme des déterminants de santé de niveau « individuel » parce qu'ils relèvent des choix personnels, mais on reconnaît que ces choix sont largement influencés par les conditions socioéconomiques et les milieux de vie, ainsi que par des facteurs liés aux systèmes et au contexte global⁷.

Dans son approche et ses initiatives auprès de la population locale, l'Équipe de proximité mise sur la promotion des comportements favorables à la santé et sur les impacts de l'adoption de ceux-ci sur la santé globale de la population.

Le concept de santé globale et de ses déterminants prend en compte la définition de la santé retenue au Québec : « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Ainsi, la Loi sur les services de santé et les services sociaux stipule que les actions du réseau doivent viser « le maintien et l'amélioration de la capacité physique, psychique et sociale des personnes d'agir dans leur milieu et d'accomplir les rôles qu'elles entendent assumer d'une manière acceptable pour elles-mêmes et pour les groupes dont elles font partie ». En utilisant une conception large de la santé, incluant la maladie et la mortalité, mais aussi le bien-être, l'absence d'incapacité ou le mal de vivre, on peut s'attendre que les déterminants en cause soient multiples et variés. Seul un cadre conceptuel global et inclusif de la santé et de ses déterminants permet d'intégrer les différents facteurs qui influencent la santé d'une population.

Ainsi, l'Équipe de proximité cherche à sensibiliser l'ensemble de la communauté quant 1) aux impacts positifs de l'adoption de comportements favorables à la santé et 2) à l'importance de mettre en œuvre des conditions soutenant. Plus spécifiquement, on cherche à :

- Développer et mettre en place des environnements favorables aux saines habitudes de vie;
- Mettre en place des lieux animés, accessibles, inclusifs;
- Favoriser les liens sociaux, intergénérationnels et interculturels;
- Développer des activités d'insertion sociale adaptées aux réalités des personnes.

L'intégration de cette thématique est omniprésente dans plusieurs des initiatives prometteuses présentées dans ce document, incluant la Place éphémère (voir [Initiative n° 10](#)), les Mercredis en bonne compagnie (voir [Initiative n° 11](#)), les Incroyables comestibles (voir [Initiative n° 13](#)) et le Cube de marche (voir [Initiative n° 5](#)), pour ne nommer que ceux-ci.

⁷ Référence : https://www.inspq.gc.ca/sites/default/files/responsabilite-populationnelle/cadre_conceptuel.pdf

THÉMATIQUE N° 5

COMMUNAUTÉ BIENVEILLANTE

L'Équipe de proximité s'inspire depuis les débuts des écrits scientifiques et des savoirs expérientiels pour établir les bases de ses projets. L'idée de travailler à développer une communauté bienveillante est inspirée par les concepts de la salutogenèse, du sentiment de cohérence, de la résilience⁸ et des recherches sur les impacts collatéraux de la pandémie⁹.

Croyant fermement que développer la bienveillance envers soi et les autres est un facteur de protection important, l'équipe choisit alors d'en faire un grand thème qui chapeautera plusieurs projets, le but ultime étant de développer une culture de communauté bienveillante.

Le terme bienveillance est de plus en plus utilisé de part et d'autre et l'équipe réalise l'impact négatif qu'une mauvaise utilisation du terme pourrait avoir sur le concept qui lui est cher. Afin d'établir une compréhension commune du concept qui peut facilement être galvaudé, l'équipe crée des messages bienveillants en utilisant des bandes dessinées (BD) qui traitent de thèmes sensibles au sein de la population. Les BD « Patates bienveillantes » prennent vie; une façon ludique de passer des messages bienveillants en mettant l'accent sur la bienveillance envers tous et chacun (voir [Initiative n° 18](#)).

Un autre projet naît du même esprit avec les partenaires de la communauté en lien avec une préoccupation pour les familles confinées qui vivent un moment plus difficile. Le colis de la Patate bienveillante est ainsi remis à 150 familles de la MRC (voir [Initiative n° 17](#)).

Dans cette même ligne de pensée, l'envie de prendre soin de collègues et d'offrir un espace respectueux et sécuritaire pour se raconter se concrétise par la formation d'un groupe de soutien entre pairs (voir [Initiative n° 20](#)), pour certains membres de la communauté du réseau de la santé et des services sociaux oeuvrant au Granit. D'autres membres du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, RLS du Granit choisissent de former un comité bienveillant à l'interne afin de se créer un lieu permettant la réflexion et afin d'augmenter leur sentiment d'appartenance au milieu de travail tout en dirigeant des actions dans le but de prendre soin de la communauté (voir [Initiative n° 15](#)).

C'est à travers toutes ces initiatives qu'il est apparu nécessaire de promouvoir la culture de la bienveillance dans les différents milieux de vie. L'Équipe de proximité, de concert avec la Table des partenaires du Granit, planche d'ailleurs sur les stratégies à entreprendre pour atteindre des cibles bien définies. Elle agit à titre de porteur de projet dans lequel chaque action, issue de différents milieux, vient s'associer pour renforcer cette culture de bienveillance au sein de la grande communauté.

⁸ https://www.caot.ca/site/pt/COVID-19?language=fr_FR&nav=sidebar

⁹ <https://ccnmi.ca/publications/impacts-psychosociaux-de-la-pandemie-de-covid-19/>

THÉMATIQUE N° 6

ACTIONS PANDÉMIE

Le 13 mars 2020, à l'annonce des mesures sanitaires liées à la pandémie de COVID-19, l'équipe doit revoir comment elle déploie ses services dans la communauté. Puisque les bases de l'approche de proximité sont d'aller vers les gens, dans leurs milieux et de créer des occasions de partages et de rencontres, il devient difficile de continuer les activités habituelles sans ajustement. L'équipe doit alors revoir ses actions misant sur le rassemblement et ayant pour but de renforcer le tissu social, de stimuler la participation citoyenne et de favoriser la réappropriation du territoire.

La pandémie perdurant dans le temps et les besoins de la communauté évoluant continuellement, l'équipe continue encore aujourd'hui de s'adapter à la situation. L'adaptation des projets, des activités et des services a d'ailleurs toujours fait partie de la réalité de l'équipe qui œuvre en contexte de rétablissement et qui doit se montrer flexible au gré de l'évolution de la situation.

Un des buts de l'équipe devient la réduction des impacts collatéraux de la pandémie pour les gens de la communauté. L'une des façons imaginées passe par la communication d'information (véridique et à jour) à la population. Par ses actions, l'équipe souhaite soutenir la compréhension des consignes sanitaires, accompagner les individus, les groupes et la collectivité dans la gestion des émotions que génère cette nouvelle réalité et favoriser la résilience collective en facilitant l'adaptation des activités quotidiennes.

L'équipe continue d'aller vers les partenaires (p. ex. entreprises, organismes communautaires, milieux scolaires) pour les soutenir. Elle a notamment fait la tournée des commerces pour prendre le pouls de leur réalité, savoir si elle pouvait y jouer un rôle et proposer des outils d'information. Elle a aussi proposé un espace de réflexion avec des partenaires du secteur économique afin de réfléchir, ensemble, à des possibilités de réponses aux besoins exprimés ou ressentis dans le secteur.

Également, elle a mis en place avec différents partenaires un lieu d'échange concernant les familles et les jeunes enfants et a participé à un projet visant à ce que des membres de la communauté remettent des colis bienveillants à des familles fragilisées par la situation (voir [Initiative n° 17](#)).

Elle a aussi adapté ses activités déjà en place. Les Mercredis en bonne compagnie et la Place éphémère ont tous deux pu poursuivre leurs activités en révisant certaines pratiques afin de respecter les règles sanitaires en place (voir [Initiative n° 10](#) et [Initiative n° 11](#)).

L'animation de la page Facebook de l'équipe (www.facebook.com/equipedeproximite) est aussi devenue un moyen d'intervention concret pour continuer de rejoindre les gens. Des capsules présentant des éléments pouvant faire du bien y sont proposées : des exercices, de petits conseils sur les saines habitudes de vie, les BD « Patates bienveillantes », etc. (voir [Initiative n° 18](#))

Le soutien, par des téléphones hebdomadaires à la clientèle considérée vulnérable, a permis de garder le contact et de prendre le pouls d'une partie de la communauté, de supporter les équipes du RLS du Granit fragilisées et de recenser des besoins et les idées proposées par la communauté (p. ex. relances téléphoniques, projets de prévention dans la communauté).

La reprise du club de marche, lorsque permis et adapté aux mesures sanitaires, fut un moyen concret de rejoindre et de mobiliser les citoyens. Les bienfaits de ce groupe sont nombreux pour la clientèle, particulièrement en cette année de pandémie. Sa remise sur pied, aussi souvent que possible, était nécessaire (voir [Initiative n° 5](#)).

Objectif Bouge

DÉFI SANTÉ

Aujourd'hui, découvrez ce court entraînement par intervalles, préparé par une kinésiologue. Il est parfait pour améliorer votre cardio et accumuler des minutes actives dans le confort de votre maison!



Chantale Clusiaux, kinésiologue
Équipe de proximité

INCROYABLES COMESTIBLES

RECHERCHONS DES POUCES VERTS !

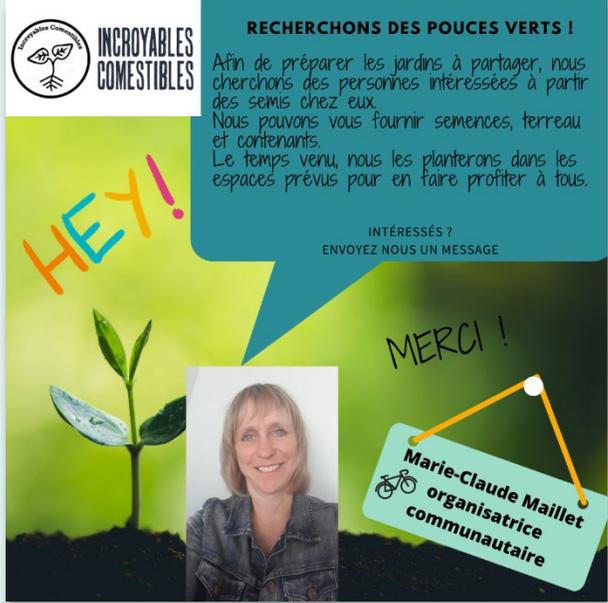
Afin de préparer les jardins à partager, nous cherchons des personnes intéressées à partir des semis chez eux. Nous pouvons vous fournir semences, terreau et contenants. Le temps venu, nous les planterons dans les espaces prévus pour en faire profiter à tous.

INTÉRESSÉS ?
ENVOYEZ NOUS UN MESSAGE

HEY!

MERCI !

Marie-Claude Maillet
organisa^{tr}ice
communautaire



Les mercredis en bonne compagnie

Cette semaine nous te proposons de fabriquer une mangeoire à oiseau avec du matériel que tu as déjà à la maison.

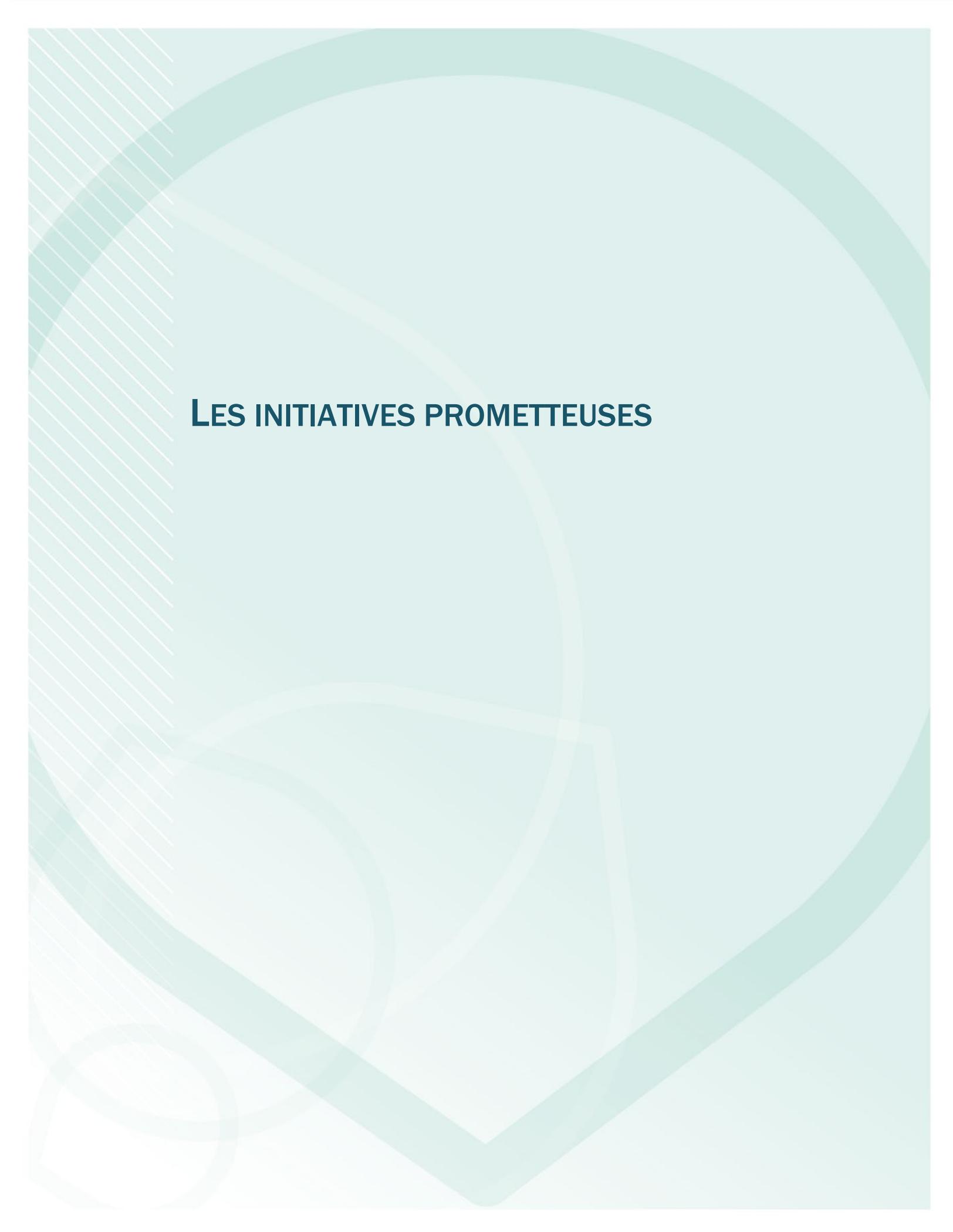


Cuisinez plus à la maison et limitez les produits préparés : c'est gagnant pour le porte-monnaie et la santé!

Ne laissez pas vos légumes se gâter : utilisez les légumes défraîchis dans les potages, les soupes et les purées.



Catherine Bouffard
nutritionniste
équipe de proximité



LES INITIATIVES PROMETTEUSES

INITIATIVE N° 1

GRANDE CUEILLETTE DES MOTS

Mise en contexte

Les premiers mois suivant la tragédie de Lac-Mégantic ont fait l'objet de plusieurs interventions surtout caractérisées par la mise en place de mesures destinées à répondre aux besoins les plus urgents de la population. Tout en bénéficiant de soutiens financiers, matériels et psychologiques de premier recours, la population s'est vite retrouvée dans la sinueuse et incontournable phase de rétablissement liée aux événements survenus le 6 juillet 2013, à Lac-Mégantic.

Ébranlés par une catastrophe venue les affecter tant sur les plans humain, social, environnemental, économique que commercial, les individus, les familles, les organisations de Lac-Mégantic et de la MRC du Granit, aux prises avec une superposition de deuils, allaient être confrontés au défi de trouver les moyens par lesquels ils pourraient le mieux retrouver leurs repères, leur équilibre.

C'est donc guidé par la volonté, dès 2014, de soutenir et de contribuer à ce grand mouvement de résilience individuelle et collective, que le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) du Granit et la Corporation de développement communautaire (CDC) du Granit se sont alliés pour proposer des projets constructifs et structurants.

But et objectifs

Le but de la Grande cueillette des mots du Granit¹⁰ est de promouvoir le dialogue et la cohésion sociale en mettant de l'avant une démarche d'écriture nourrie par les citoyens de la MRC du Granit. La Grande cueillette des mots du Granit, c'est :

- Une marche collective sur la ligne du temps;
- Un voyage dans les histoires d'hier, d'aujourd'hui et de demain sur la thématique universelle des repères;
- Une expérience théâtrale au cœur de la vie des gens, où plus de 400 résident(e)s de tous âges et de toutes les municipalités de la MRC du Granit sont devenu(e)s ceux et celles qui en inspireront l'histoire.

Responsables et partenaires

- Responsables (comité de pilotage) : CDC du Granit, CSSS du Granit, Centre de services scolaire des Hauts Cantons, MRC du Granit, Ville de Lac-Mégantic, Carrefour jeunesse emploi du Granit, Comité culturel Mégantic;
- Partenaires : Théâtre des petites lanternes (TPL), Marvayus, partenaires financiers et plusieurs personnes et organisations de la MRC du Granit.

Actions

- Février 2014 : Premières discussions entre le TPL et les organisations porteuses du projet, soit la CDC et le CSSS;
- Avril à août 2014 : Élaboration du projet et mise en place du Carnet de parole;

¹⁰ <https://www.petiteslanternes.org/productions>

- Septembre à mi-octobre 2014 : Réseautage, conception des outils et préparation de la Cueillette des mots;
- Mi-octobre 2014 à septembre 2015 : Cueillette et réception des Carnets de parole, condensation, lignes artistiques, auditions, écriture, cocréation, scénographie, préproduction, production, spectacle et bilan.

Retombées

Ce projet a permis de rejoindre un grand nombre de citoyens :

- Environ 1000 résidents et résidentes en provenance de toutes les municipalités de la MRC ont participé ou encore collaboré aux différentes phases du projet : pilotage du projet, recrutement, animation et participation aux ateliers d'écriture, recrutement, animation et participation aux ateliers de fabrication de lanternes, conception de galettes, choristes, photographes, bénévoles et organismes communautaires;
- Plus de 1000 personnes ont assisté aux quatre représentations prévues au projet;
- Représentations de la pièce dans d'autres régions du Québec;
- Remise aux 20 municipalités de la MRC d'une des deux lanternes fabriquées dans les ateliers réalisés dans leur milieu;
- Projet de rassemblement des 20 autres lanternes ayant servi à la scénographie de la pièce de théâtre dans un lieu significatif de Lac-Mégantic en guise de solidarité des municipalités de la MRC du Granit à l'égard de la ville de Lac-Mégantic et des victimes de la tragédie survenue sur son territoire.

De nombreux impacts ont été observés :

- Projet complémentaire aux efforts investis dans les autres secteurs d'activité;
- Canalisation d'énergies constructives;
- Effets libérateurs;
- Événement rassembleur, inclusif, mobilisateur et porteur de sens;
- Cohésion sociale et participation citoyenne;
- Sentiment de contribution au rétablissement;
- Sentiments de fierté et d'accomplissement.

Budget

Le budget global est d'environ 200 000 \$. Les sources de financement sont réparties de la manière suivante :

- CSSS et Croix-Rouge = 30 000 \$
- MSSS et CDC = 12 000 \$
- Ministère de la Culture et des Communications/MRC = 12 000 \$
- Fondation Béati = 24 000 \$
- Pacte rural et MRC = 28 000 \$
- Plan d'action gouvernemental pour la solidarité et l'inclusion sociale = 76 000 \$
- Comité d'aide aux sinistrés = 8 000 \$



INITIATIVE N° 2

PHOTOVOIX

Mise en contexte

En mars 2016, plusieurs partenaires de Lac-Mégantic et des environs se sont réunis pour une journée de réflexion sur les besoins de la communauté à la suite de la tragédie de 2013. Le besoin d'initier une campagne positive pour mettre en lumière les forces de la communauté a alors été mis de l'avant.

Ancrée dans une approche de salutogenèse, la campagne positive vise à améliorer la fierté des citoyens en démontrant, par des exemples concrets, ce que la région a à offrir de positif. Elle vise aussi à stimuler l'émergence d'une fibre ambassadrice chez la population locale pour qu'elle contribue à attirer des personnes à s'installer dans la région et à combler une partie des besoins en main-d'œuvre.

Le projet Photovoix est né d'une proposition de la professeure Tracey O'Sullivan de l'Université d'Ottawa. Le projet s'est inséré dans la campagne positive soutenue par la Table des partenaires du Granit. La méthode Photovoix est une approche participative qui permet d'impliquer les participants dans les recherches qui ont un impact sur leur vie ou qui leur sont importantes.

Un groupe de Photovoix (environ huit à dix personnes) se rencontre mensuellement pour une durée d'environ six mois. Chaque mois, les membres identifient un thème et les participants prennent des photos qui sont significatives pour eux, toujours en lien avec le thème choisi. Les photos sont alors présentées au groupe et discutées. Après environ six mois, le groupe prépare une exposition où les photos sont affichées ou regroupées. La communauté est alors invitée pour échanger autour des thèmes. Des individus de toute la communauté sont invités à l'exposition. Des invitations sont envoyées aux acteurs et aux décideurs de la communauté. Cette rencontre permet aux participants de discuter avec les membres de la communauté ayant différents rôles et ainsi échanger au sujet de leurs idées et de leurs expériences respectives.

But et objectifs

Le but de ce projet est de donner une voix aux citoyens de la MRC du Granit afin qu'ils puissent exprimer leur vision, en lien avec une campagne positive de relation publique. Le projet permet également de partager les diverses expériences afin de soutenir le rétablissement communautaire à long terme. Plus spécifiquement, il s'agit d'une occasion pour les citoyens de la MRC du Granit de :

- Partager les éléments qui rendent leur communauté un endroit attirant que l'on puisse appeler son chez-soi;
- Identifier les aspects qui favorisent la résilience de leur communauté;
- Décrire leur perception de Lac-Mégantic et communiquer leur vision du futur pour leur communauté;
- Créer une galerie numérique de photos et de récits pour décrire l'impact de la campagne positive de relations publiques sur la résilience de la communauté.

Responsables et partenaires

- Co-responsables : Université d'Ottawa, Direction de santé publique de l'Estrie et Université de Sherbrooke;
- Partenaires : Équipe de proximité et Table des partenaires du Granit.

Actions

- Février et mars 2017 :
 - Promotion du projet et recrutement des participants.
- Mars 2017 à juin 2017 :
 - Mise en œuvre du projet, rencontres de groupe mensuelles (3 groupes);
 - Analyse du contenu des rencontres par l'équipe de l'Université d'Ottawa.
- Juin 2017 à septembre 2017 :
 - Unification des groupes et mise en commun des photos ainsi que des thèmes abordés;
 - Construction et planification de l'exposition.
- Septembre 2017 :
 - Vernissage de l'exposition « Entre la mémoire et l'espoir : turbulence, résilience, renaissance ». Les différents acteurs de la communauté ainsi que le grand public sont invités à venir prendre connaissance du travail et du cheminement des derniers mois (environ 200 visiteurs);
 - L'exposition se transporte au Parlement d'Ottawa, avec le support de M. Luc Berthold, député de Mégantic l'Érable. Cette action permet aux participants de transmettre leurs messages d'espoir et de résilience à la classe politique fédérale, incluant au premier ministre, M. Justin Trudeau.
- Octobre 2017 :
 - Bilan du projet avec les participants. Ces derniers souhaitent continuer de faire vivre le message du Photovoix;
 - Réflexion débutée sur l'héritage souhaité du projet pour la communauté.

Retombées

Le projet Photovoix s'est avéré avoir des impacts au niveau individuel, de groupe et collectif. Effectivement, des participants ont partagé avoir vécu un cheminement personnel positif parallèlement au projet. L'utilisation d'un média pour exprimer des émotions a favorisé l'introspection et la compréhension de soi.

Les trois groupes ont développé des dynamiques qui leur sont propres. Une camaraderie et un fort respect se sont développés entre les participants. Les rencontres de groupe ont permis des échanges entre des personnes provenant de différents milieux sociaux et présentant différentes idéologies.

L'exposition semble aussi avoir eu un impact positif sur les personnes de la communauté du Granit. Plusieurs commentaires positifs et émouvants ont été entendus lors du vernissage qui a eu lieu à Lac-Mégantic. Une grande fierté et un sentiment d'appartenance à la communauté émanent des participants et des visiteurs locaux à la suite des deux expositions. Pour les visiteurs de l'extérieur et les décideurs politiques, c'est un nouveau regard positif qui est amené sur la communauté et ses forces; un message clair que Lac-Mégantic, ce n'est pas qu'une tragédie.

Budget

25 000 \$ non récurrents (soutien financier du MSSS).

« On pouvait exprimer notre tristesse, nos émotions ouvertement parce qu'on était bien accueilli, sans critique. »

Au début c'était assez émotif, mais au fil des rencontres, ce trop-plein se transformait en quelque chose de plus léger. Cela m'a fait un bien immense. [...] Cela a fait une grande différence. »

- Un participant du projet Photovoix



INITIATIVE N° 3 GREETERS



Mise en contexte

L'apport touristique est une richesse pour la région. En même temps, elle peut devenir source de stress pour les individus qui les côtoient au quotidien, surtout en période estivale. Les visiteurs cherchent à comprendre et questionnent de différentes façons les commerçants, les restaurateurs, les prestataires de services. La contribution des citoyens est une façon de répondre à l'ampleur de la demande. De plus, elle permet de consolider le besoin d'identité des individus à leur région. L'approche propose ainsi de travailler sur des déterminants sociaux de la santé : les compétences personnelles et sociales, ainsi que le milieu de vie de la communauté locale.

S'inspirant d'une démarche internationale¹¹, les Greeters de Lac-Mégantic sont des bénévoles qui souhaitent partager l'amour et l'enthousiasme qu'ils portent à leur ville, et ce, dans la pure tradition hospitalière des Méganticois. Le Greeter accompagne le visiteur lors de balade de quelques heures à travers la ville et la leur fait voir sous un angle unique, celui de l'amoureux. Il s'agit d'une expérience assurément enrichissante que les familles, les couples, les amis et même les voyageurs solitaires sont invités à vivre dans une convivialité toute sereine.

But et objectifs

Le but de ce projet est de donner une occasion aux citoyens de contribuer à la relance de la communauté. Plus spécifiquement, ce projet vise à :

- Offrir une opportunité de se raconter et de faire le pont entre le passé, le présent et le futur;
- Mettre les ressources de la communauté en valeur : les personnes et les thèmes;
- Vivre une expérience;
- Contribuer à reconstruire l'image de la communauté.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Équipe de projet : Citoyens, Accorderie (<http://accorderie.ca/>), Bureau de reconstruction (<http://reconstruction-lac-megantic.ca/>), Ville de Lac-Mégantic, Société de développement économique du Granit (SDEG), Commerce Lac-Mégantic;
- Partenaire : Croix-Rouge.

¹¹ <http://internationalgreeter.org/fr>

Actions et retombées

Actions	Retombées	Échéanciers
Informers les partenaires potentiels	Évolution de la perception du rôle de l'organisme ou de l'individu comme co-constructeur.	Janvier 2017
Constituer une équipe de projet	Évolution de la constitution des partenaires impliqués dans le comité de démarrage.	Février 2017
Mettre sur pied un réseau local	Développement de liens entre des ressources existantes sous-utilisées.	Juin 2017
Effectuer un suivi de l'expérience Greeters	Développement du sentiment d'identité.	En continu

Voici quelques effets de ce projet qui ont été observés jusqu'à présent :

- Un réel échange entre le visiteur et le Greeter;
- Le Greeter reçoit autant qu'il donne;
- « Ça fait du bien »;
- Pour pousser le plaisir, un Greeter passionné d'histoire a conçu, écrit et publié un livret pour raconter l'essentiel de l'histoire des Méganticois, « Lac-Mégantic racontée », ISBN 978-2-9818838-0-3.

Budget

4000 \$ non récurrents (soutien financier du MSSS et de la Croix-Rouge).



INITIATIVE N° 4

ESPACE DE MÉMOIRE

Mise en contexte

Lors de la création d'un espace de mémoire, tant la finalité que le processus contribuent à l'avancement de la guérison des individus et de la communauté. Pour une finalité réussie, il importe de miser sur les forces et les atouts de la communauté. Les citoyens sont les mieux placés pour les identifier et en dégager des pistes de solution. La pleine participation des citoyens est donc essentielle dans le processus de création et leur contribution est bénéfique à toutes les étapes.

Pour un processus réussi, on doit absolument miser sur la participation citoyenne qui, en soit, est un important déterminant de la santé. Après une expérience difficile, un processus d'adaptation est inévitable. Les personnes s'adaptent plus positivement si elles réussissent à donner du sens à l'événement et à leur vie, si on leur donne l'occasion de trouver un équilibre entre l'avant et le maintenant.

Ainsi, la création d'un espace de mémoire requiert une approche :

- Valorisant la participation citoyenne;
- Valorisant les pistes de solution provenant des citoyens;
- Inclusive dès le départ et tout au long du projet;
- Transparente, avec des balises claires.

But et objectifs

Le but de ce projet est de favoriser le développement d'un sentiment d'appartenance de la part des citoyens de la MRC du Granit envers l'Espace mémoire permanent à créer. Plus spécifiquement, on vise à élaborer et à mettre en œuvre une démarche favorisant la participation citoyenne de tous les Méganticois et Méganticoises intéressés à contribuer à cette importante étape du rétablissement qu'est la planification de cet espace.

Responsables et partenaires

- Co-responsables : Bureau de reconstruction (<http://reconstruction-lac-megantic.ca/>) et Équipe de proximité;
- Partenaires : Étudiants en architecture participant aux Ateliers du Lac et la Ville de Lac-Mégantic.

Actions et retombées

Actions	Retombés	Échéancier
Échanger avec la population et tenir des rencontres d'information	Compréhension de ce que ce pourrait être l'espace et du processus de réalisation.	Été 2017
Tenir des rencontres informelles avec la population par l'Équipe de proximité	Écoute des appréhensions, des attentes et des suggestions. Élaboration d'images d'inspirations à partir des idées des citoyens et des expériences antérieures dans le monde. Espaces de parole multiples pour favoriser l'expression de tous. Renforcement du dialogue ouvert entre la population et les co-responsables du projet.	
Créer un comité de travail Espace mémoire	Composition du comité avec une diversité des membres : le Bureau de reconstruction, l'Équipe de proximité, un élu, un représentant des familles endeuillées, deux citoyens ainsi qu'un représentant des premiers répondants. Développement de l'empowerment individuel et communautaire.	Automne 2017
Créer un espace de mémoire temporaire pour souligner le 5 ^e anniversaire de la tragédie	Occasion pour tous de poser un geste symbolique. Mise à jour de l'avancement du projet vidéo décrivant le processus de participation citoyenne partagée sur YouTube ¹² . Facilitation du processus de guérison et de rétablissement à long terme de la communauté en soutenant la participation sociale et citoyenne et en favorisant la création de liens sociaux.	Juillet 2018
Présenter les plans sous forme d'un 5 à 7 pour la population	Allers-retours en continu vers la population pour validation et participation au processus. Développement du sentiment d'appartenance au projet.	Novembre 2018
Rencontrer un groupe de citoyens, de manière ponctuelle, pour valider certains choix	Prise de recul nécessaire devant une impasse. Mise à contribution des forces et atouts de la communauté.	Juin 2019

Budget

- Aucuns frais de fonctionnement requis pour le comité de travail;
- Participation bénévole de la part des différents représentants.

¹² https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=ggaaFfpVpbU



INITIATIVE N° 5 CUBE DE MARCHÉ



Mise en contexte

Ce projet, qui a débuté en septembre 2017, s'inscrit en continuité des mardis animés, qui ont eu lieu une bonne partie de l'été 2017, à la gare (voir [Thématique n° 1](#)). Il s'inspire de plusieurs principes de l'Équipe de proximité, incluant la promotion de la santé globale et l'approche inclusive. La marche est en effet une activité physique accessible à tous, sécuritaire et gratuite, qui procure un bien à la fois sur le plan de la santé physique et mentale, et ce autant chez les jeunes que les moins jeunes. D'ailleurs, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le terme « santé mentale » ne se limiterait pas qu'à l'absence de maladie mentale. L'OMS décrit plutôt la santé mentale comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie dans sa communauté. De plus, certaines études suggèrent un effet protecteur de l'activité physique sur l'apparition des symptômes anxieux, tant chez les adolescents, les adultes, que les personnes âgées.

But et objectifs

Le but de ce projet est de promouvoir l'activité physique et la santé globale par la mise sur pied d'un club de marche long terme. S'inspirant de l'initiative du Grand défi Pierre Lavoie (<https://cubesenergie.com/>), l'esprit du « cube de marche » est de marcher pour une durée de 45 minutes en groupe. À travers des défis amusants, le Grand Défi Pierre Lavoie vise à encourager les personnes à adopter de saines habitudes de vie. Le « cube de marche » est un dérivé du cube d'énergie, correspondant à une session d'activité physique de 15 minutes. Chaque session donne un cube. Plus vous êtes actif, plus vous accumulez de cubes.

Instaurer un club de marche sous cette forme est une opportunité de créer un environnement favorable à la santé, qui se veut accessible et gratuit, et qui aide les gens à adopter un mode de vie physiquement actif. Par cette initiative, nous souhaitons mettre de l'avant l'importance d'agir en promotion et prévention, en amont des problèmes de santé physique et mentale.

De plus, chaque séance de marche est suivie d'une capsule santé portant sur des sujets variés. L'animation de telles capsules santé sur une base hebdomadaire vise à sensibiliser et informer les individus, afin de les aider à adopter des comportements sains, faire de meilleurs choix alimentaires et avoir un mode de vie actif. L'approche de « partage » de vécus et d'expériences est mise de l'avant lors de ce temps d'échange entre les participants. Cela permet aussi de favoriser les interactions sociales, l'intégration sociale et le sentiment d'appartenance au club de marche.

Responsables et partenaires

- Responsable : Agente de promotion de la santé (kinésologue) de l'Équipe de proximité;
- Partenaires : Kinésologue au privé de la MRC du Granit, citoyens, Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ), Viactive, Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), etc.

Actions et retombées

Actions	Retombées	Échéanciers
Déterminer le lieu de rassemblement	Le choix du lieu de rassemblement devant la gare patrimoniale a été fait dans la continuité des mardis animés.	
Déterminer un parcours de marche accessible, réalisable pour tous, qui varie chaque semaine	<p>Les parcours variant chaque semaine, cela permet aux citoyens de redécouvrir la ville par la marche et de se réapproprier différents lieux.</p> <p>Cette action permet également aux participants de découvrir les environnements favorables aux SHV à Lac-Mégantic (parcours de marche, pistes cyclables, circuit d'exercices intergénérationnel, etc.)</p> <p>Les différents choix de parcours sont faits afin de rendre l'activité inclusive pour tous.</p>	Tous les mardis soirs, de septembre 2017 à ce jour
Animer une séance de 45 minutes de marche par semaine, le mardi en soirée	<p>Ces rencontres contribuent à briser l'isolement.</p> <p>Plusieurs des participants nomment régulièrement qu'ils ne marcheraient pas seul et que ce qui les motive le plus est de venir rejoindre le groupe pour marcher.</p> <p>De plus, le club de marche rassemble des gens de tous âges, incluant des retraités, des travailleurs ainsi que de jeunes enfants.</p>	
Animer une capsule santé, à la fin de chaque séance, sur des sujets variés et parfois accompagnés de remise de documents	<p>Les bienfaits reliés à la pratique d'activité physique sont fréquemment nommés par les participants. Ce temps de réflexion favorise une prise de conscience des bienfaits de l'activité pour chaque individu.</p> <p>Permet de créer un lieu d'échange, favorisant le partage de connaissances et d'expériences entre les citoyens.</p>	

Jusqu'à présent, il y a une participation d'en moyenne 10 à 20 marcheurs, chaque semaine. Il s'agit d'un mélange de participants réguliers et de nouveaux participants recrutés via des médias sociaux ou par le bouche-à-oreille.

Voici quelques exemples de capsules santé préparées et animées par l'agente de promotion des SHV de l'Équipe de proximité :

- Enseignement de la technique de respiration 4-4-8;
- Enseignement de quelques trucs et exercices afin d'améliorer l'équilibre postural;
- L'importance de rire au quotidien;
- Dégustation de recettes;
- Défi musculaire en groupe;
- Expérimentation de la méthode d'entraînement Tabata;
- Démonstration de bonne posture à avoir lors du pelletage l'hiver.

Les participants partagent régulièrement les bienfaits que leur procure leur participation au club de marche. Voici quelques commentaires des participants :

- « Le club de marche me donne le coup de pouce pour avoir la motivation à sortir marcher un soir l'hiver. »
- « Ce club de marche, sous cette forme, arrive à point dans ma vie. J'en avais besoin. »
- « Bravo à l'équipe, c'est une vraie thérapie de groupe. »
- « On est vraiment une belle gang! On rit autant qu'on marche! »
- « Si ça n'avait pas été du club de marche, je ne serais pas sorti marcher ce soir. »
- « C'est motivant de savoir qu'on vient rejoindre du monde pour marcher. »
- « C'est vraiment l'fun de voir qu'il y a de la vie à la gare, quand on arrive pour le club de marche, que ça bouge ici, que quelque chose se passe. »
- « Vous m'avez fait tellement de bien ce soir. J'ai eu une « boule » à l'estomac toute la journée aujourd'hui, et là, elle est partie. Je me sens vraiment mieux. »



Budget

Aucun budget requis pour le fonctionnement.



INITIATIVE N° 6

CONCERTO

Mise en contexte

Quelques mois précédant la tragédie de Lac-Mégantic, un projet d'étude sur l'habitation et le logement social dans la MRC du Granit germaït dans la tête de quelques organismes, donnant ainsi écho à des préoccupations et besoins émanant du milieu.

Les événements survenus le 6 juillet 2013 à Lac-Mégantic n'ont fait qu'accentuer la nécessité de se doter d'un tel outil et c'est pourquoi la démarche s'est intéressée à ce territoire, dans un premier temps.

Piloté par un comité multisectoriel local accompagné d'une équipe de chercheurs de l'Observatoire estrien en développement des communautés (<http://www.oedc.qc.ca/>), le projet a évolué en ayant en tête la perte de 110 unités de logement au centre-ville ainsi que la volonté des citoyens participant à la grande consultation publique « Réinventer la ville » de voir émerger un nouveau centre-ville habité et animé.

Ainsi, c'est en s'appuyant sur une culture de concertation et de collaboration bien enracinée dans le milieu, que le projet Concerto, CHIC 2 à l'origine, va à la rencontre de différents besoins et prend forme dans un immeuble à vocation mixte situé dans le périmètre du centre-ville en reconstruction.

C'est un bâtiment qui, à l'origine, souhaitait abriter :

- 13 logements sociaux et abordables pour les personnes seules et familles à faible revenu de la MRC du Granit;
- Une installation Centre de la petite enfance (CPE) de 42 places avec horaires régulier et atypique pour les familles et travailleurs;
- Une halte-garderie pour des activités ou rendez-vous ponctuels;
- Un parc de jeux intérieur pour les enfants de 0 à 12 ans et leur famille;
- L'Équipe de proximité.

But et objectifs

Le Concerto, c'est plus qu'un bâtiment. C'est un projet contribuant à la réémergence d'un centre-ville habité et animé. Plus spécifiquement, on vise grâce à ce projet à :

- Favoriser la concertation entre plusieurs partenaires, augmenter l'offre de services à la population et contribuer de manière tangible parmi les différents efforts investis dans le rétablissement du milieu et la reconstruction du centre-ville;
- Créer un milieu de vie dynamique générateur d'activités sociales, communautaires, économiques, éducatives, récréatives et porteur d'opportunités et de retombées pour la MRC du Granit.

Responsables et partenaires

- Responsables (comité de pilotage) : CDC du Granit, CHIC du Granit, CIUSSS de l'Estrie – CHUS (RLS du Granit), Constellation 0-5 ans du Granit et CPE Sous les étoiles;
- Partenaires : Entraide habitat Estrie, Granit action, Comité de gens d'affaires du milieu, Bureau de reconstruction, Ville de Lac-Mégantic, député provincial.

Actions et retombées

En travail depuis les suites de l'étude sur l'habitation et le logement social dans la MRC du Granit, réalisée en 2014, les acteurs du projet Concerto ont vu leurs efforts se concrétiser en 2018.

- Lancement de l'appel d'offres : janvier/février 2018;
- Ouverture des soumissions : mars 2018;
- Signature du contrat avec l'entrepreneur : mai 2018;
- Occupation des espaces locatifs et logements : janvier 2019.

Budget

Il s'agit d'un montage financier diversifié, s'appuyant sur une campagne de financement. Plus d'un million de dollars ont été amassés, provenant de diverses sources :

- Citoyenne = environ 25 000 \$
- Corporative = près de 200 000 \$
- Philanthropique = 700 000 \$
- Fonds d'aide locaux = près de 250 000 \$



INITIATIVE N° 7

LEÇONS TIRÉES

Mise en contexte

À la suite de la diffusion de l'émission « Enquête » en mars 2017¹³, l'Équipe de proximité a réuni les gens concernés et a invité le Barreau du Québec à venir répondre à leurs questions. Cette émission a en effet déstabilisé bon nombre de citoyens à Lac-Mégantic et dans les environs, dévoilant qu'au lendemain de la tragédie de Lac-Mégantic, des avocats américains étaient sur le terrain dans le but de recruter des familles des victimes souhaitant poursuivre les compagnies américaines impliquées dans la catastrophe. Toujours selon cette émission, près de la moitié des sommes auxquelles les familles auraient eu droit seraient allées directement dans les poches de ces avocats américains. Lors de la rencontre avec le Barreau du Québec, on a remarqué que plusieurs participants avaient des idées concrètes afin d'améliorer les pratiques du Barreau du Québec et d'autres instances.

L'idée derrière le présent projet est donc de recueillir le récit des personnes ayant vécu la tragédie à l'aide d'entrevues individuelles et de groupe et d'en ressortir les grands thèmes. Cette initiative permet de donner une voix et de rassembler les gens qui souhaitent contribuer de cette façon, en nommant ce qui pourrait être modifié ou amélioré comme façon de faire lors de la gestion de catastrophes futures. Par leur expérience, des citoyens peuvent ainsi émettre des recommandations aux différentes instances qu'ils ont côtoyées lors de la tragédie ferroviaire de juillet 2013, mais aussi au cours des mois et des années ayant suivi cette tragédie.

Le tout a mené à la rédaction d'un document visant à regrouper les bonnes pratiques à la suite d'un sinistre, selon la perspective de citoyens détenant une expertise terrain unique en la matière. Ce document pourrait éventuellement être déposé aux instances concernées, sous réserve de l'approbation du groupe.

But et objectifs

Le but de ce projet est de donner une occasion différente aux citoyens de contribuer à la suite de la tragédie. Plus spécifiquement, on vise à :

- Offrir une opportunité de se raconter;
- Reconnaître le vécu des gens, leur expérience;
- Contribuer à l'amélioration des façons de faire dans un contexte de catastrophe.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Citoyens.

¹³ <http://ici.radio-canada.ca/tele/enquete/2016-2017/segments/reportage/18515/enquete-lac-megantic-firme-avocat-victime>

Actions et retombées

Actions	Retombées	Échéanciers
Bâtir la grille d'entrevue	Élaboration d'un outil pouvant être partagé, s'appuyant sur le cadre des capacités fonctionnelles CHAMPSS ¹⁴ .	Automne 2017
Recruter les participants	Réponse positive à l'invitation et recrutement de citoyens non rejoints autrement.	Automne 2017
Réaliser les entrevues	Échanges riches au sujet de la tragédie, dans une optique constructive de changement de pratique. Sentiment de contribution, de reconnaissance du vécu.	Hiver 2018 à hiver 2019
Mettre en commun les thèmes émergents	Synthèse des récits en vue d'un apprentissage collectif issus des expériences variées des citoyens rencontrés.	Printemps 2019
Remettre le document aux participants et les inviter à une rencontre de discussion sur les suites du projet	Validation des thèmes émergents, ajouts ou rectifications. Rassemblement des participants, création de liens et sentiment de contribution. Décision en groupe quant au livrable (format et diffusion).	Automne 2019
Diffuser un document	Partage des leçons tirées avec les instances concernées (si telle est la volonté du groupe).	À déterminer

Voici quelques citations témoignant des effets de ce projet :

- « C'est fou comme c'est libérateur. »
- « Merci, ça me permet de comprendre un autre bout. »
- « On l'a vécu, c'est certain qu'on peut aider à améliorer pour les autres. »
- « Ça fait du bien d'en parler encore, on est un peu gêné des fois de vouloir reparler de cette nuit-là. »

Malgré tout ce que cette tragédie a pu faire vivre aux citoyens, les gens rencontrés dans le cadre des entrevues apprécient avoir un temps pour reparler de la tragédie, souvent de façon plus déçagée, émotive, mais toujours dans un esprit constructif. Les citoyens rencontrés souhaitent que cette tragédie puisse servir à améliorer et surtout protéger d'autres victimes, en ayant comme but ultime d'améliorer les pratiques et en visant à ce que les instances concernées tiennent compte ou s'inspirent des leçons tirées. C'est une façon pour eux de contribuer au rétablissement de leur communauté et de donner du sens à ce malheureux événement.

Bref, il s'agit d'un temps précieux qui leur est accordé, d'une « permission » de reparler de la tragédie.



Budget

Budget minimal (frais de graphisme, d'impression ou de diffusion du produit final).

¹⁴ http://enrichproject.ca/CHAMPSS_June_2014.pdf

INITIATIVE N° 8

ACCEPTABILITÉ SOCIALE

Mise en contexte

Il est nécessaire, pour l'ensemble des acteurs de la communauté, de se rappeler la fragilité d'une population vivant dans un contexte post-tragédie. La littérature démontre qu'il est normal, même 10 ans après ledit traumatisme, de ressentir des symptômes liés au stress post-traumatique.

L'annonce d'un projet touristique majeur, par un promoteur privé, qui transformerait le parc des Vétérans a suscité de vives réactions, allant au-delà de la prise de position, par les citoyens directement concernés. Le parc des Vétérans est situé au centre-ville en bordure du lac Mégantic et d'un quartier résidentiel. Les habitants de ce quartier sont, pour la majorité, des personnes ayant été fortement exposées à la tragédie et ses conséquences. Le parc, pour une partie de la communauté, est un symbole fort de la région et de la résilience.

À la suite de la présentation de ce projet et de la publication d'une série d'articles en réaction à cette annonce dans le journal local, l'Équipe de proximité a été interpellée par quelques citoyens qui vivaient un malaise avec la situation.

Les réactions suscitées par ce projet rappellent la fragilité de la population locale. Des symptômes liés au stress post-traumatique ont été recensés : anxiété, insomnie, cauchemar, sentiment de colère, etc. La perception de manque d'information et de consultation entourant ce projet a ravivé chez certaines personnes le sentiment d'impuissance et la blessure psychologique liée à la tragédie.

But et objectifs

L'Équipe de proximité souhaite mettre en lien l'ensemble des citoyens affectés par l'annonce d'un projet de développement économique afin de briser l'isolement, diminuer la souffrance et offrir un support.

Pour répondre à ces besoins, deux objectifs spécifiques sont poursuivis :

- Mettre en place une démarche qui permet une réappropriation du pouvoir;
- Formuler des recommandations de santé publique adressées aux parties concernées.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Ville de Lac-Mégantic et citoyens.

Actions et retombées

Lors d'une première rencontre avec les citoyens concernés en décembre 2017, des besoins communs ont été identifiés :

- Le besoin de s'informer et de comprendre le projet de développement touristique. Le flou entourant ce projet nourrit le sentiment d'impuissance et l'anxiété;
- Le besoin de s'exprimer (pour survivre et pour ne pas s'effondrer) et d'être entendu.

Les actions suivantes ont par la suite été réalisées :

- Rencontres citoyennes organisées et animées par l'Équipe de proximité;
- Liaison avec les acteurs municipaux afin de favoriser un dialogue entre les parties concernées;
- Présentation aux diverses parties concernées portant sur les bonnes pratiques en matière de participation citoyenne, de développement économique et d'acceptabilité sociale de projets dans le contexte très particulier du rétablissement.

L'ensemble de la démarche effectuée par l'Équipe de proximité se veut neutre, objective et non partisane. Les recommandations émises sont fondées sur les meilleures évidences scientifiques disponibles.

Retombées

Plusieurs retombées découlent de cette démarche, notamment :

- Une diminution de la souffrance individuelle par la mise en commun des forces;
- La création d'un espace de dialogue entre le groupe de citoyens et des acteurs de la municipalité;
- Une diminution du sentiment d'impuissance par une démarche d'empowerment soutenue et accompagnée par l'Équipe de proximité;
- L'amélioration des connaissances liées aux particularités du développement économique d'une communauté en contexte post-tragédie.

Budget

Aucun budget n'est requis ou alloué à ce projet.



INITIATIVE N° 9

PARTICIPATION CITOYENNE JEUNESSE

Mise en contexte

À travers les différentes actions de l'Équipe de proximité, la participation citoyenne est l'approche privilégiée. Force est de constater que les jeunes sont peu présents dans les lieux d'action ou de rassemblement. Ce constat amène à statuer qu'il faut faire de la place aux jeunes. Il importe que des opportunités d'engagement et de participation leur soient offertes au sein du milieu. Les jeunes sont impliqués à l'intérieur du réseau scolaire et selon les intervenants en milieu scolaire consultés, il y a une volonté de faire rayonner cette participation à l'extérieur de ces murs.

Depuis la grande démarche « Réinventer la ville », les jeunes ont participé au projet Espace Jeunesse par l'entremise de consultations. C'est en juin 2021 que l'inauguration aura lieu. Cet espace, longuement attendu par les jeunes, suscite un grand intérêt par plusieurs. Il devient un prétexte pour les inclure de plus en plus afin de rendre ce lieu apprécié, animé et fréquenté par tous.

Par ailleurs, une étude sur les jeunes de 10 à 25 ans de la communauté de Lac-Mégantic, menée par la professeure Danielle Maltais (UQAC) en 2017, révèle que de nombreux jeunes sont en situation de vulnérabilité et souffrent en silence. Plusieurs ont aussi rapporté se sentir isolés et peu investis dans leur communauté¹⁵.

Ces jeunes sont l'avenir de la communauté de Lac-Mégantic, les forces vives de demain. Il est essentiel pour eux ainsi que pour toute la communauté qu'ils soient davantage partie prenante des solutions. Quatre grands souhaits émergent donc de cette réflexion initiale :

- Un investissement de l'espace communautaire par les jeunes;
- De réels rôles et responsabilités confiés aux jeunes au sein de leur communauté;
- Un plus grand sentiment d'appartenance des jeunes à leur communauté;
- Le développement d'un sentiment d'efficacité personnelle chez les jeunes et par le fait même, d'un sentiment d'efficacité collective.

But et objectifs

Le but de ce projet est de favoriser et de soutenir la participation citoyenne des jeunes de la MRC du Granit. Plus spécifiquement, on vise à :

- Mettre des actions en place, par et pour les jeunes;
- Déployer un processus de co-construction avec les acteurs concernés pour soutenir la participation des jeunes;
- Développer une culture de participation citoyenne chez les jeunes;
- Accompagner une démarche d'empowerment communautaire afin de soutenir les jeunes dans l'apprentissage de la participation citoyenne.

¹⁵ <http://www.ugac.ca/chairetrauma/impacts-sur-les-jeunes-de-10-a-25-ans/>

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Centre de services scolaire des Hauts-Cantons, Croix-Rouge, acteurs du milieu jeunesse.

Actions et retombées

Actions	Retombées	Échéanciers
Analyser les données du portrait des jeunes âgés de 10 à 25 ans de la communauté de Lac-Mégantic et recenser les écrits	Approfondissement de la compréhension des besoins des divers groupes (à risque et moins à risque) de jeunes de la MRC du Granit. Approfondissement de la compréhension des actions favorisant l'implication des jeunes dans un contexte post-tragédie.	Janvier 2018
Organiser une demi-journée de réflexion collective afin que les acteurs de la communauté se réunissent pour discuter des solutions favorisant la santé et le bien-être des jeunes	Mobilisation des acteurs (jeunes, parents, intervenants et leaders du milieu). Objectifs de la journée : <ul style="list-style-type: none"> • Prendre du recul afin de comprendre et se situer par rapport au processus normal de rétablissement à long terme d'une communauté; • S'appuyer sur les bons coups et savoirs expérientiels et bâtir à partir de ces apprentissages tout en s'enrichissant de données probantes porteuses de sens pour notre communauté; • Développer ensemble une vision commune des pistes de solution à poursuivre ou à mettre en place. 	Février 2018
Mettre sur pied un comité composé de partenaires du milieu jeunesse et de jeunes de la communauté	Participation de plusieurs partenaires (maison des jeunes, Carrefour jeunesse emploi, Constellation du Granit, Équipe de proximité, psychoéducateur du centre de services scolaire) à la mise sur pied d'un lieu d'échange répondant aux besoins d'une diversité de jeunes.	Printemps 2018
Mobiliser les jeunes par l'obtention rapide de petits succès	Tenue d'un premier événement (c.-à-d. un tournoi de ping-pong), par et pour les jeunes, organisé par les jeunes impliqués au sein du comité avec le soutien des adultes présents au comité. Une trentaine de jeunes d'âge secondaire et cégep ont participé. L'événement a été un succès et un second événement a eu lieu par la suite.	Été 2018
Mettre en œuvre des projets porteurs, par et pour les jeunes	Responsabilisation des membres du comité qui se voient confier la tâche d'identifier les besoins chez leurs pairs et de développer des initiatives permettant d'y répondre (avec soutien financier). Élargissement et diversification du nombre de jeunes qui participent au sein du comité, appelé le Comité participation citoyenne jeunesse (CPCJ). Organisation d'un événement (c.-à-d. un spectacle d'humour) qui permet de faire connaître le CPCJ.	Automne 2019

Actions	Retombées	Échéanciers
Promouvoir les environnements favorables	Aménagement de conditions (sociales, économiques et physiques) favorisant la promotion des saines habitudes de vie, d'un mode de vie équilibré et du bien-être des jeunes. Participation du CPCJ à l'inauguration de l'Espace Jeunesse.	Été 2021
Faire connaître le comité CPCJ auprès des instances politiques locales	Développement et reconnaissance de la légitimité du comité CPCJ au sein de la communauté. Réflexion collective quant à la création d'une politique jeunesse locale.	Automne 2021*

* Au moment de déposer ce document (été 2021), cette action n'est pas encore déployée.

Voici quelques citations témoignant de l'appréciation des jeunes envers cette initiative :

- « Au début de la soirée, je ne pensais pas que j'aurais autant de plaisir. »
- « Ce n'était pas trop lourd les responsabilités qu'on avait. »
- « On était content de la présence des adultes. Ça nous sécurisait. »
- « Faire partie du comité CPCJ nous permet d'apprendre la persévérance et d'avoir un plan B. »
- « Ça rend tout plus faisable, plus simple qu'avant pour organiser des activités. »
- « C'est une belle préparation pour le marché du travail. »

Budget

Un montant de 25 000 \$ permet d'assurer la mise en place et la pérennité du projet. Il s'agit d'un soutien financier pour promouvoir la participation citoyenne des jeunes à travers diverses initiatives conçues et déployées par et pour les jeunes de la communauté.

La structure d'encadrement du projet est assurée par l'Équipe de proximité.



INITIATIVE N° 10

PLACE ÉPHÉMÈRE

Mise en contexte

Après un premier été vécu au centre-ville de Lac-Mégantic, force est de constater que la population peine à se réapproprier ce nouveau lieu lourd de sens et sans repère familial. La perte du centre-ville est synonyme de perte de repères, mais aussi de perte de lieux de rassemblement qui, dans les années qui suivirent l'accident, n'avaient toujours pas été recréés. Parallèlement, des différentes rencontres de l'Équipe de proximité auprès d'individus et de groupes, autant formels qu'informels, se dégage un désir des citoyens de s'impliquer et de dynamiser leur milieu de vie. À l'été 2017, il y avait d'ailleurs eu l'initiative de l'Accorderie du Granit (<http://accorderie.ca/>) d'offrir gratuitement, aux citoyens, des activités de rassemblements en soirée. Nommés « Les mardis soirs animés à la gare », ces soirées offraient une diversité d'activités telle que, des dégustations de surprises sur le grill, une soirée cinéma en plein air, un concert au piano public, etc. Ces activités ont permis de rassembler et de rejoindre une grande diversité de membres de la communauté.

Une journée thématique sur l'intervention de proximité, organisée dans le cadre des Journées annuelles de santé publique 2017¹⁶, a inspiré la présente initiative. On y apprenait notamment que les places éphémères sont des lieux animés et mises sur pied par les citoyens du territoire concerné. Ces lieux permettent l'implication et le rassemblement tout en amenant une communauté à répondre à une partie de ses besoins. Ces lieux sont également l'occasion d'expérimenter des concepts ou des idées puisqu'il s'agit d'installations temporaires.

Afin de répondre aux objectifs souhaités par la création d'une place éphémère à Lac-Mégantic (www.facebook.com/PlaceEphemereLacMegantic/), il a été déterminé que son emplacement devait se trouver au cœur de la ville, dans un espace favorisant les activités sociales, le réseautage et les rassemblements. L'idée ici est de faire vivre des expériences positives dans le centre-ville ayant été en grande partie détruit lors de la tragédie ferroviaire de 2013.

But et objectifs

Le but de ce projet est de favoriser la réappropriation d'un territoire par l'implication citoyenne. Plus spécifiquement, on vise à :

- Créer un nouveau lieu de rassemblement sur le territoire en reconstruction;
- Favoriser la création de liens sociaux et intergénérationnels;
- Offrir à la population un lieu de concertation et de participation citoyenne;
- Encourager et soutenir l'implication des citoyens de tous âges et de tout horizon.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Ville de Lac-Mégantic (prêt du terrain et soutien logistique), Croix-Rouge et comité composé de partenaires et de citoyens.

¹⁶ <https://www.inspq.qc.ca/jasp/miser-sur-l-intervention-de-proximite-pour-agir-aupres-des-populations>

Actions

Actions	Retombées	Échéanciers
Présenter le projet au conseil municipal et demander d'obtention de l'accès à un terrain au centre-ville pour l'été 2018	Accès accordé au terrain devant la gare patrimoniale par la ville de Lac-Mégantic.	Février 2018
Présenter le projet aux intervenants et aux usagers en effectuant une tournée des organismes communautaires	Meilleure connaissance du concept d'une place éphémère.	Mars à mai 2018
Organiser des rencontres citoyennes	Mobilisation/implication de citoyens.	Mai 2018
Mettre sur pied un comité afin de concrétiser la Place éphémère	<p>Le comité est composé de l'Équipe de proximité, d'une agente de mobilisation d'Intro-travail, d'un intervenant de la Maison des jeunes ainsi que de trois citoyens. Le comité demeure un groupe ouvert. Toute personne intéressée à s'y impliquer peut s'y joindre.</p> <p>Lancement des activités de la Place éphémère avec une animation, tous les mardis soirs, assurées par le comité de la Place éphémère.</p> <p>Offre d'activités gratuites et variées aux citoyens tous les mardis soirs sous forme de 5 à 7 (soirée avec musiciens; barbecues; projection de film en plein air avec pop-corn; jeux extérieurs pour petits et grands; rencontre du Cercle des fermières et découverte de leurs créations; soirée par et pour les jeunes avec ping-pong, feu de camp, guimauves, bar à bonbons; yoga du rire; karaoké intergénérationnel; etc.)</p>	Juin à septembre 2018
Effectuer une tournée des partenaires pour réexpliquer ce qu'est la Place éphémère	<p>À travers cette tournée, on invite les partenaires et les citoyens à s'impliquer à leur mesure à la Place éphémère, en proposant des activités, en contribuant à l'organisation d'événements, etc.</p> <p>On fait connaître le mandat du comité, soit de soutenir les différentes initiatives du milieu pour faciliter l'implication citoyenne.</p>	Février à mai 2019
Animer une grande variété d'activités tous les mardis soir à la Place éphémère, grâce à la contribution du comité	Promotion de l'utilisation par des citoyens et des organismes de la Place éphémère. Par exemple, une personne offre une soirée de Zumba ®/Pound ® gratuitement. Le Centre des femmes utilise l'espace pour leur activité Femmes au tambour, ainsi que pour une activité de réflexion sur soi. La disco de la maison des jeunes a également lieu à la Place éphémère, ce qui amène les jeunes à habiter davantage la communauté.	Juin à septembre 2019

Actions	Retombées	Échéanciers
	Enfin, le Défi têtes rasées Leucan a lieu en août 2019 à la Place éphémère. Au courant de l'été, le déplacement de la Place éphémère pour une soirée en chanson sur un terrain situé dans le secteur de Fatima a permis de rejoindre de nouvelles personnes et de mieux faire connaître notre souhait, soit que les citoyens s'impliquent dans l'animation de la communauté.	
Mobiliser le comité de la Place éphémère par des rencontres mensuelles et bimensuelles afin de planifier l'été 2020	À partir de mars 2020, les réflexions se font davantage en lien avec la faisabilité d'activités estivales en cette période de pandémie de COVID-19 au Québec. D'un commun accord, les membres du comité souhaitent adapter le type d'activités en lien avec les recommandations de Santé publique. Le fait de se projeter dans le futur, de planifier du « positif » pourrait être bénéfique pour les membres de la communauté. Il est aussi discuté de la possibilité d'avoir une place éphémère « virtuelle ».	Janvier à mai 2020
Assurer une animation un soir par semaine de la Place éphémère par le comité	Une grande variété d'activités se succèdent chaque semaine : séance de yoga, soirée de contes et légendes autochtones, rallye en partenariat avec la maison de la famille, cinéma plein air, musique de méditation, etc.	Juin à août 2020

Outre ce qui est nommé ci-dessus, plusieurs retombées plus globales ont été observées dans le cadre de la création de la Place éphémère :

- La tournée des organismes a permis de créer un réel lien avec des citoyens en plus de renforcer les liens avec les organismes communautaires;
- La participation citoyenne au sein du comité rend le projet humain et accessible : c'est le cœur du projet. Cela permet aux citoyens en question d'avoir une réelle implication dans la reconstruction sociale de leur communauté en plus de nourrir le sentiment d'appartenance et de fierté face à leur centre-ville;
- Les activités animées par le comité tous les mardis soirs rendent le lieu vivant et invitant. La participation aux activités est plus que satisfaisante, allant d'une trentaine à plus d'une centaine de citoyens à chaque fois;
- La mise en place du mobilier extérieur, d'un panier de basketball et d'autre matériel ludique favorise les interactions sociales et le jeu en continu au centre-ville. Des efforts doivent toutefois se poursuivre afin de favoriser le bon voisinage avec les résidents du Concerto (voir [Initiative n° 6](#)).

Ainsi, la Place éphémère Lac-Mégantic permet de répondre à des enjeux psychosociaux qui découlent de la tragédie ferroviaire de juillet 2013 et soutient le rétablissement à long terme de la communauté de Lac-Mégantic.

Certaines leçons peuvent également être tirées de cette riche et fructueuse expérience :

- Il importe de clarifier dès le départ le fonctionnement d'un comité responsable de la Place éphémère, de même que le mandat et les rôles de chacun de ses membres. La concrétisation de la programmation et l'animation des activités doivent reposer sur l'ensemble des membres. Même si elle assume un leadership dans le projet, l'Équipe de proximité doit s'assurer du partage

des responsabilités au sein de la communauté puisque l'implication citoyenne dans le processus de reconstruction sociale est tout aussi, sinon plus importante que ce qui en résulte (c.-à-d. la création d'une place éphémère);

- La planification d'un tel projet ainsi que la mobilisation et l'implication des partenaires et des citoyens demandent de nombreux échanges. Un temps suffisant de préparation permet la réelle implication de tous. Il est donc capital de prévoir quelques mois d'avance la création d'une place éphémère;
- Plusieurs stratégies favorisent la participation aux activités offertes. L'aspect physique des lieux est un facteur important qui ne doit pas être négligé. Le fait de peindre le mobilier aux couleurs vives et de rendre le lieu dynamique encourage les citoyens à s'y arrêter. L'utilisation des réseaux sociaux, telle que la création d'une page Facebook, permet également de mieux rejoindre la population locale et de l'informer en temps réel de la programmation offerte;
- Il importe également de demeurer vigilants à ne pas offrir une programmation aux citoyens. Les citoyens ne doivent pas attendre d'avoir une programmation (c.-à-d. être en mode « je reçois, j'attends qu'on m'offre »), mais plutôt les aider à développer leur pouvoir d'agir en utilisant les lieux de participation qui sont mis à leur disposition;
- Enfin, il ressort que l'équipe doit poursuivre ses efforts afin de mieux faire comprendre son mandat et d'amener les citoyens vers une contribution réelle.

Budget

L'Équipe de proximité investit des ressources humaines et matérielles dans ce projet, car la réappropriation du territoire est un enjeu central dans un contexte de rétablissement post-catastrophe. Pour l'été 2018 et l'été 2019, un budget de 10 000 \$ provenant du Fond de la Croix-Rouge a été engagé afin de concrétiser et d'animer la place.



 **ÉDITION 2020 - ON S'AJUSTE**
 Cette page proposera des initiatives citoyennes qui respectent les valeurs de la Place Éphémère.
 GRATUITE • INCLUSION • RESPECT

ET TOI, QUELLE EST TA PLACE?
TOUTES LES FAÇONS DE CONTRIBUER SONT BONNES
 Participer au comité • Animer une activité • Prêter du matériel • ...

 Appelle Chantale Clusault au 819 583-2572 poste 2553
 Écris-nous via Facebook: www.facebook.com/PlaceEphemereLacMegantic/

30 juillet
18h30 **YOGA DU RIRE** 

31 juillet
20h30 **CINÉMA PLEIN AIR** 

1 août
18h30 **KARAOKÉ**
INTERGÉNÉRATIONNEL 

Place Éphémère - Juin 2019						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

f Place Éphémère Lac-Mégantic

Place Éphémère - Juillet 2019						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*La pro

f Place Éphémère Lac

Place Éphémère - Août 2019						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

*La programmation est sujette à changements sans préavis.

f Place Éphémère Lac-Mégantic

INITIATIVE N° 11

MERCREDIS EN BONNE COMPAGNIE

Mise en contexte

La solitude et l'isolement sont des réalités bien présentes à Lac-Mégantic, surtout en saison froide. Nous constatons que certaines journées de la semaine sont plus difficiles à vivre pour certaines personnes, notamment par le fait qu'il y a peu ou pas d'animation ou d'activités gratuites et inclusives. Par exemple, les mardis soirs, il y a le Cube de marche (voir [Initiative n° 5](#)). Les jeudis et les vendredis soirs, les commerces ferment plus tard, offrant un lieu pour passer le temps. Toutefois, les mercredis sont des journées où il y a peu ou pas d'activités accessibles et où les gens nomment s'ennuyer davantage, en particulier l'automne, l'hiver et le printemps. Les restaurants, les bars et le cinéma sont des activités payantes, ce qui les rendent difficiles d'accès pour une partie de la population. Nous souhaitons, par des activités simples et accessibles, offrir un lieu rassembleur et gratuit pour quiconque en ressent le besoin.

L'Équipe de proximité souhaite profiter de l'occasion pour mettre de l'avant la thématique Art et Santé puisque les données probantes démontrent que les arts constituent un déterminant significatif pour le mieux-être, la réadaptation et la guérison des individus. Un projet artistique est donc proposé, mais non imposé, lors des rencontres des Mercredis en bonne compagnie.

But et objectifs

Offrir un lieu de rassemblement pour les personnes vivant de l'isolement social. Nous souhaitons donc briser cet isolement par la mise en lien d'individus partageant des intérêts similaires, soit l'activité proposée ou le simple fait de se réunir autour d'un café.

Objectifs :

- Créer des prétextes de rencontre entre les gens;
- Créer des liens significatifs entre les individus;
- Diminuer l'isolement social auprès de la population de Lac-Mégantic en offrant un lieu de rassemblement;
- Permettre à des citoyens d'animer une soirée, de partager une passion et de prendre leur place;
- Dépister et offrir un accompagnement aux gens ayant des besoins psychosociaux;
- Mettre en lien des individus ayant des intérêts similaires;
- Proposer des projets artistiques simples et accessibles pour tous;
- Mettre de l'avant les bienfaits de l'art sur la santé.

Responsables et partenaires

- Responsables : Équipe de proximité;
- Partenaires : Citoyens.

Actions et retombées

Le concept des Mercredis en bonne compagnie se veut simple, flexible et évolutif afin de répondre aux besoins émergents et aux différentes clientèles rejointes.

Actions	Retombées	Échéanciers
Offrir un lieu et des activités intérieures diversifiées* et accessibles (c.-à-d. qui sont bien situées, ouvertes à tous, sans inscriptions et gratuites)	Les personnes en situation d'isolement social ont accès à un espace où passer du temps, rencontrer des gens, briser l'isolement et rencontrer des intervenants psychosociaux, le tout dans un contexte informel. Bien que les citoyens de tout âge et de tous groupes sociaux soient invités à partager et occuper l'espace, les hommes d'âge moyen, souvent issus de milieux plus défavorisés, sont davantage rejoints par les activités.	Octobre 2018 à mai 2019, tous les mercredis soirs (relâche en saison estivale pour céder la place à la Place éphémère)
Donner la responsabilité aux citoyens de déterminer la programmation des activités	Les citoyens sentent que l'activité et le lieu leur appartiennent. Développement d'un sentiment d'appartenance. Les citoyens s'impliquent à leur façon, selon leur désir, ce qui favorise la participation citoyenne.	De novembre 2018 à ce jour
Faire connaître la programmation par des publications sur les réseaux sociaux et par l'impression d'affiches	Recrutement de participants additionnels et favorisation de la participation citoyenne (environ cinq à dix participants à chaque activité, avec de nouvelles « recrues » de manière régulière).	Tout au long de l'année

* Parmi la trentaine d'activités offertes d'octobre 2018 à mai 2019, on retrouve les jeux de cartes, les jeux de société, le bingo, le bricolage, le coloriage, la décoration, la création de cartes de fête et le karaoké.

Jusqu'à présent, voici quelques observations témoignant des effets de ce projet :

- Un homme mentionne le soir d'une activité : « C'est l'un d'avoir quelque chose d'organisé ce soir. Ça me permet de faire autre chose que d'aller au bar ». Le lendemain, le même individu raconte avoir habituellement des troubles du sommeil et que cette nuit-là, suite à l'activité de coloriage, il n'a eu aucune difficulté à s'endormir;
- Une activité de coloriage a attiré plusieurs jeunes de la Maison des jeunes. La soirée a été agréable, certains jeunes ont colorié, d'autres ont joué à des jeux de cartes. Nous avons pu observer des jeunes de la communauté occuper la gare, ce qui cadre très bien avec le désir du Comité participation citoyenne jeunesse (voir [Initiative n° 9](#)), qui souhaite que les jeunes prennent davantage leur place dans l'espace public;
- Lors d'une activité de création de décorations d'Halloween, des personnes de tout âge, culture et classe économique ont été mises en relation. Des étudiants français, des usagers d'un organisme communautaire, des dames âgées qui participent au Centre des femmes ainsi que de jeunes filles et de jeunes femmes étaient présents. Certains d'entre eux ont osé aller vers l'inconnu, expérimenter quelque chose qu'ils n'avaient jamais fait dans leur vie;
- Lors d'une activité, quelques hommes parlaient ensemble de leur vécu, de leur mariage et leur divorce, de leurs difficultés personnelles. Un homme en retrait coloriait et écoutait. À la fin de la soirée, l'homme en retrait a nommé aimer écouter le récit des autres hommes, que ça lui permet de réfléchir et de faire des apprentissages. À la sortie de l'activité, l'un des hommes nous a remerciés de l'avoir rendu confortable et ainsi de lui avoir permis de passer du bon temps et de s'ouvrir aux autres. Cet homme nommait n'avoir personne à qui parler le jour.

Plusieurs apprentissages ressortent de cette expérience :

- Les activités à caractère compétitif favorisent peu les interactions sociales, car les participants sont concentrés sur leur performance et espèrent gagner;
- Les activités artistiques sont plus populaires que les autres types d'activité, pouvant attirer près d'une quinzaine de participants à chaque fois;
- Les activités offertes durant le temps des fêtes sont peu fréquentées. Il faudrait envisager de ne pas prévoir d'activités durant cette période de l'année;
- De plus en plus d'hommes sont rejoints par les Mercredis en bonne compagnie. Les hommes qui participent ont beaucoup de choses à dire, ils ont un grand besoin de ventiler. Ceci nécessite parfois des ajustements de la formule prévue afin de prendre le temps de parler avec eux (écoute active) et de favoriser la création de liens entre eux;
- Plusieurs des hommes rejoints par les activités sont aux prises avec certaines difficultés, ce qui crée un climat plus lourd et qui incite d'autres citoyens à s'abstenir de venir. Au fil du temps, pour cette raison, on note qu'on perd un peu le sens de l'initiative qui se veut inclusive et accessible à tous.

Budget

- Café offert par un commerce privé du coin;
- Achat de nourriture = environ 50 \$;
- Achat de matériel pour la réalisation des activités, la plupart ayant été fourni sous forme de dons ou de prêts = environ 50 \$;
- Impression d'une centaine d'affiches en couleur = coûts négligeables.



Les Mercredis en bonne compagnie présentent...

CRÉATION DE DÉCORATIONS DE NOËL

12 décembre 2018
18h00 à 20h00
Matériel fourni sur place
Activité gratuite

Bienvenue à tous !

5480, rue de la Gare, Lac-Mégantic

A collage of six images showing various Christmas decorations. Top right: two snow globes with snowman faces. Middle right: three blue jars with white snowflake patterns. Bottom right: a green jar with a white snowflake and a red jar with a white snowflake. Bottom left: a red jar with a white snowflake and a white jar with a snowman face. Middle left: a red jar with a white snowflake and a white jar with a snowman face.

INITIATIVE N° 12

RÉVISION DU PLAN D'URGENCE

Mise en contexte

La Ville de Lac-Mégantic a été et est encore une instance très sollicitée depuis la tragédie du 6 juillet 2013. Les employé(e)s et les cadres de la Ville de Lac-Mégantic représentent une portion de la communauté qui a été très exposée au sinistre de 2013. Ils furent en effet des personnes pivots, autant pour la réponse d'urgence que pour les communications à la population, en raison de leurs connaissances et de leur proximité avec la communauté. Ils ont dû faire preuve d'une grande adaptation et accepter une surcharge de travail, tout en étant des citoyens eux-mêmes impactés par la tragédie. La santé organisationnelle et individuelle au sein de cette municipalité est donc préoccupante : elle doit être considérée.

Au-delà de la réponse immédiate à la tragédie, la Ville de Lac-Mégantic constitue une organisation pilier dans un contexte de reconstruction physique, économique et sociale à la suite de cet événement. L'état de santé de son personnel est évidemment une condition de succès de cette reconstruction. Étant donné que les employé(e)s sont partie prenante du projet de reconstruction, il est souhaité que le processus de reconstruction soit bénéfique, et non délétère, pour eux.

La Ville de Lac-Mégantic doit également mettre à jour son plan d'urgence à la suite de la tragédie de 2013. Afin d'impliquer les employé(e)s et les cadres dans le processus de réalisation de ce projet, la Ville demande la collaboration de l'Équipe de proximité. On souhaite déployer une approche participative et inclusive lors de la révision du plan d'urgence de la ville. L'Équipe de proximité voit là une occasion pour le personnel de parler de son vécu (autant en tant qu'employé qu'en tant que citoyen), de contribuer aux apprentissages de la ville en matière de plan d'urgence et de fermer une boucle en lien avec la tragédie de 2013. Autrement dit, on se doit de reconnaître et tirer profit de cette expertise unique qui s'est développée au cours des dernières années au sein du personnel de la Ville de Lac-Mégantic. De plus, il s'agit d'un beau moment pour faire connaître et offrir l'accès à des services psychosociaux pour ceux qui en expriment le besoin.

En collaboration avec les personnes responsables de la révision du plan d'urgence, l'Équipe de proximité a le mandat d'assurer l'organisation et la tenue d'une rencontre de groupe et de s'assurer que le processus demeure bénéfique pour les participants, et ce, tout au long du projet. L'Équipe souhaite une contribution réelle de tous les individus impliqués dans le processus. La Ville fait preuve d'une grande ouverture devant l'idée que la révision de ce plan d'urgence permette la contribution des employé(e)s et des cadres de la Ville de Lac-Mégantic. Ce projet permettra également d'explorer les résultats des Enquêtes de santé populationnelle estrienne (ESPE) en lien avec la tragédie et de faire de la psychopédagogie en lien avec les symptômes de stress post-traumatique afin de normaliser et de démystifier la demande d'aide.

Le contexte est idéal, car pour réaliser ce genre d'exercice, il doit y avoir du recul par rapport à l'événement tragique. La révision du plan d'urgence devient donc un prétexte pour l'Équipe de proximité d'aller vérifier l'état des gens, de normaliser les symptômes présents et d'offrir les services en lien avec les besoins exprimés. Ce processus peut même inspirer la municipalité pour des projets futurs où l'implication des citoyens sera réparatrice dans un contexte post-tragédie.

But et objectifs

Le but de ce projet est de mettre à jour le plan d'urgence de la Ville de Lac-Mégantic en impliquant les employés de la ville, dans une perspective de contribution réelle. Les objectifs primaires du projet sont les suivants :

- Offrir aux employé(e)s et aux cadres un lieu pour parler de l'événement du 6 juillet 2013 et de ses retombées;
- Permettre une contribution des employé(e)s et des cadres de la ville (afin que leur expérience et leur expertise servent);
- S'assurer que le processus de mise à jour du plan d'urgence de la ville soit bénéfique pour les individus;
- S'assurer que le processus transparaisse dans le livrable, afin que le plan d'urgence révisé soit à l'image des employé(e)s et des cadres de la ville et tienne compte de leur expertise.

Le projet poursuit également des objectifs secondaires :

- S'inspirer de la démarche de collecte de données développée dans le cadre du projet « Leçons tirées (selon une perspective citoyenne) » (voir [Initiative n° 7](#));
- Démystifier et normaliser les besoins psychosociaux auprès des employé(e)s et cadres municipaux;
- Informer des ressources disponibles et faciliter l'accès à l'aide psychosociale au besoin aux employé(e)s et cadres municipaux;
- Solidifier les liens entre l'Équipe de proximité et la municipalité;
- Démontrer que le fait de donner la place aux employés dans le processus décisionnel est bénéfique pour tous, même si cela peut alourdir le processus.

Responsables et partenaires

Les personnes impliquées dans ce projet sont l'Équipe de proximité et la Direction générale de la Ville de Lac-Mégantic.

Actions et retombées

Le projet se décline en grandes étapes, incluant la clarification du mandat de l'Équipe de proximité, la planification de l'animation, l'organisation de l'activité, la tenue de l'activité (sous la forme d'un grand groupe de discussion composé de 17 participants) et la synthèse des données. Les sujets abordés lors des groupes de discussion s'inspirent du cadre CHAMPSS, qui décrit la résilience des communautés selon l'approche des capacités fonctionnelles. Il est à noter que deux membres de l'Équipe de proximité participent à l'activité, en tant qu'animateur et observateur respectivement. L'observateur est en charge 1) d'analyser le contenu du groupe de discussion à l'aide de ses notes personnelles et 2) de synthétiser le tout en identifiant les principales leçons tirées et les recommandations des employé(e)s et cadres municipaux.

De manière plus détaillée, voici les principales actions qui sont accomplies.

Actions	Retombées	Échéanciers
Favoriser la participation citoyenne de manière inclusive	Sentiment de contribution réelle par les employé(e)s et cadres municipaux.	Hiver 2019
Donner un espace de parole par rapport à la tragédie de 2013	Groupe de discussion permettant aux employé(e)s et cadres municipaux de partager leur vécu, de donner du sens à l'événement et de fermer une boucle. C'est la première fois que les intervenants municipaux ont l'occasion d'échanger entre eux quant à leur expérience en lien avec les événements de 2013. Normalisation des symptômes nouveaux et récurrents. Dépistage de problématiques psychosociales et offre de services au besoin.	Hiver 2019
Valoriser les ressources et les forces de la communauté	Une reconnaissance de l'expertise unique au monde des employé(e)s et cadres municipaux.	Hiver 2019
Apprendre des leçons tirées	Collecte, analyse et synthèse des données. Cette synthèse est intégrée à la synthèse issue du projet « Leçons tirées (selon une perspective citoyenne) ». Intégration au plan d'urgence de la ville des apprentissages nommés par les employé(e)s et cadres municipaux.	À déterminer

Voici quelques citations témoignant des effets de ce projet :

- « C'est la première fois qu'on s'en reparle, on n'a jamais pris le temps de le faire. »
- « Intéressant d'entendre les autres, ça permet de comprendre et de réaliser que tout le monde a mis ses forces à profit. »

Les risques et enjeux relatifs à ce projet sont les suivants :

- Que le processus ne soit pas pris au sérieux;
- Que les démarches de ce projet occasionnent une surcharge de travail pour les personnes visées et les personnes impliquées dans ce projet;
- Qu'il y ait une fragilisation des liens entre l'Équipe de proximité et le personnel de la ville;
- Que les personnes visées et impliquées aient des attentes trop élevées par rapport au temps accordé pour réaliser ce projet;
- Que les résultats obtenus par cette démarche ne concordent pas avec les résultats attendus;
- Que le contenu des échanges ne soit pas pris en compte lors de la révision du plan d'urgence;
- Que le contrat de départ ne réponde pas aux attentes du personnel et la direction générale de la Ville.

Budget

- Aspects logistiques lors des groupes de discussion assumés par la Ville de Lac-Mégantic;
- Toutes les autres ressources requises sont assumées par l'Équipe de proximité.

INITIATIVE N° 13

LES INCROYABLES COMESTIBLES

Mise en contexte

Lors de la journée de réflexion collective tenue en mars 2016 (voir la description en [page 2](#)), la création d'un espace de parole apparut comme une des priorités d'action. L'Accorderie du Granit, responsable d'actualiser celle-ci, a utilisé le prétexte du jardin collectif afin de favoriser un lieu de rencontre et d'échange. Avec la collaboration de la municipalité, un premier jardin s'érigait sur un terrain près de la Marina, celui de l'ancienne capitainerie. Ce lieu a toujours été cher pour les Méganticois et de lui donner vie favorisait l'émergence d'un lieu de rencontre. La gardienne du jardin, une animatrice de l'organisme, jouait un rôle d'éducation quant au caractère collectif du jardin et facilitait l'échange avec les passants.

L'Accorderie du Granit avait vu juste à l'inauguration du jardin collectif. Le jardinage est devenu un prétexte pour permettre aux citoyens de se rencontrer et de prendre soin collectivement d'un projet simple et rassembleur. Il est devenu un exemple concret du « faire ensemble » prometteur. En effet après avoir déménagé près de la gare, ce projet évolutif a mené à l'adhésion au mouvement international des Incroyables comestibles (<http://lesincroyablescomestibles.fr/canada/>). C'est un citoyen et membre de la Société méganticoise d'horticulture et d'écologie qui a lancé l'invitation au groupe déjà impliqué.



À l'été 2019, Lac-Mégantic se joignait au mouvement avec un comité citoyen bien engagé.

But et objectifs

Les Incroyables Comestibles se veut une démarche participative citoyenne et solidaire issue d'un élan volontaire de don et de partage. Elle appartient à tous les citoyens jardiniers solidaires, à leurs amis et leurs sympathisants, qui souscrivent pleinement aux valeurs et aux principes fondamentaux du mouvement :



- Créer des espaces comestibles dans tous les secteurs de la ville;
- Permettre la participation des citoyens à différentes étapes de la culture;
- Développer en partenariat avec la municipalité et les différents acteurs concernés du milieu des espaces publics en paysage gourmand;
- Développer le savoir et le savoir-faire du jardinage des citoyens;
- Constuire des partenariats avec les différents organismes concernés par la sécurité alimentaire.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Citoyens, municipalité de Lac-Mégantic, Société méganticoise d'horticulture et d'écologie.

Actions et retombées

Actions	Retombées	Échéanciers
Construire le premier jardin collectif	Espace de rencontre et d'échange entre citoyens. Meilleure connaissance du mouvement collectif. Création de l'événement festif la « Fête des récoltes ».	Été 2016
Déménager le jardin collectif à la gare	Augmentation de la visibilité du mouvement. Contribution à l'animation du dernier terrain accessible sur la rue principale détruite par la tragédie. Contribution au développement de l'empowerment des citoyens. Centralisation du mouvement citoyen à l'animation du centre-ville en permettant de développer les mardis animés par l'Accorderie.	Été 2017
Relocaliser les bacs sur le terrain de la gare	Organisation d'activités de la Place éphémère facilitée par la libération du terrain. Augmentation de l'acceptabilité sociale du projet en créant une meilleure harmonisation de l'aménagement. Création d'opportunités de jumelage d'activités avec le Marché public.	Été 2018
Adhérer au mouvement des Incroyables comestibles	Création du comité Incroyables comestibles. Contribue à la certification Cittaslow ¹⁷ de la municipalité. Rassemblement de citoyens et organismes. Mise en commun des forces de la communauté. Partage des savoirs. Espace de participation citoyenne à différents niveaux (comité, culture, entretien).	Été 2019-Continu

Budget

- L'Équipe de proximité investit des ressources humaines pour l'animation des groupes;
- Les participants y consacrent du temps personnel;
- Les bacs construits ont été faits à partir de matériaux recyclés;
- 1000 \$ depuis le début du projet pour l'achat de terre, de terreau, d'engrais, de semences, de peinture, d'impressions et de service de graphisme.



¹⁷ <https://www.cittaslow.org/>

INITIATIVE N° 14

FRIGODONS

Mise en contexte

Le gaspillage alimentaire fait parler les statistiques depuis déjà quelques années. Selon Recyc-Québec au Canada, on évalue à 11,2 millions de tonnes la quantité de résidus évitables. Par résidus évitables, on entend des aliments encore consommables qui pourraient être mangés, plus particulièrement des fruits et légumes, des produits de la boulangerie, des produits laitiers et des œufs.

Au-delà du gaspillage, la sécurité alimentaire demeure un enjeu important pour plusieurs personnes et la communauté de Lac-Mégantic n'est pas épargnée par cette réalité. Il s'agit d'un déterminant social de la santé sur lequel l'Équipe de proximité souhaite agir. De nombreux besoins d'ordre alimentaire se font entendre. Des demandes concernant le développement des connaissances entourant l'alimentation sont aussi reçues, notamment par les jeunes.

Les interventions ciblant la sécurité alimentaire, bien qu'elles répondent à un besoin de base, servent également de prétexte pour tisser davantage de liens dans la communauté. L'animation et la participation citoyenne restent des éléments importants de ce projet, qui se décline en plusieurs objectifs allant bien au-delà de la lutte au gaspillage alimentaire.

But et objectifs

Le but premier du projet est de travailler avec différents acteurs du milieu pour lutter contre le gaspillage alimentaire et offrir un accès à de la nourriture, à toutes les personnes qui en ont besoin. Les objectifs spécifiques sont les suivants :

- Développer un partenariat dans la lutte au gaspillage alimentaire avec différents acteurs du milieu;
- Conscientiser les différents distributeurs (épiceries, restaurants, service de cafétéria, etc.) à l'importance de la redistribution de la nourriture;
- Offrir un espace accessible aux citoyens où ils peuvent y trouver de la nourriture gratuite;
- Développer un espace de partage pour tout citoyen qui désire donner au suivant;
- Éduquer la population à la saine alimentation, faire découvrir de nouveaux aliments et partager des astuces de conservation des aliments;
- Impliquer des citoyens dans le transport de la nourriture et l'entretien du frigo afin de leur permettre de développer un sentiment de contribution réel.

Responsables et partenaires

Responsables : Équipe de proximité, Centre d'action bénévole (CAB) du Granit, projet Les solutions gourmandes de la Corporation de développement communautaire du Granit (CDC), Société d'aide au développement communautaire, propriétaire des lieux;

Partenaires : Citoyens bénévoles, distributeurs en alimentation, le réseau des banques alimentaires du Québec et autres donateurs.

Actions

2017

- L'Accorderie du Granit, le CAB du Granit et le Point jeunesse du Granit décident de se pencher sur la sécurité alimentaire et la réduction du gaspillage alimentaire;
- Inspirés par différents projets de réfrigérateurs libre-service à travers le monde, ils achètent un réfrigérateur qui est rendu disponible à la communauté;
- L'emplacement choisi pour ce frigo libre-service est à proximité de l'équipe, ce qui crée une opportunité d'aller vers une nouvelle clientèle. L'Équipe de proximité se joint donc au projet et devient finalement co-responsable du projet, avec le CAB du Granit.

2018-2019

- Le comité du frigo rencontre la Corporation de développement de l'entrepreneuriat collectif (CDEC) de Sherbrooke afin de s'associer au projet Frigo FreeGo (<https://cdec.sherbrooke.ca/frigos-free-go/>);
- Le Frigo FreeGo est installé à l'extérieur derrière la gare patrimoniale au centre-ville à Lac-Mégantic en été et se situe à l'intérieur des bureaux de l'Équipe de proximité durant l'hiver;
- Une tournée des restaurateurs est faite pour inciter les entreprises à aller porter les invendus au Frigo FreeGo;
- Une réflexion est portée sur la possibilité de construire un abri au frigo afin de lui permettre de rester à l'extérieur tout l'hiver. Des enjeux d'urbanisme ne permettent alors pas au projet d'aboutir;
- L'Équipe de proximité déménage au sous-sol de l'hôtel de ville et le frigo suit lors de l'hiver 2019. Les dons sont plus difficiles, car l'accès au frigo est impossible durant les heures de fermeture du bureau.

2020

- Le comité du Frigo FreeGo intègre la CDC du Granit via la chargée du projet Les solutions gourmandes à l'équipe;
- Le comité choisit de sortir de la bannière Frigo FreeGo afin de se doter d'un plan unique de dons et de ramassage. Le Frigo FreeGo devient alors le FrigoDons;
- Le partenariat entre la Banque alimentaire et le projet Les solutions gourmandes permet au FrigoDons de récupérer trois fois par semaine les invendus du projet FlashFood de l'épicerie Maxi Lac-Mégantic. Les solutions gourmandes s'engagent aussi à offrir 10 portions de repas par semaine au FrigoDons;
- Une citoyenne nomme son désir d'héberger chez elle le FrigoDons afin de lui permettre de rester accessible à l'extérieur toute l'année. Cette citoyenne s'implique activement dans le comité porteur du projet et y représente les citoyens qui côtoient le FrigoDons;
- Un article dans le journal local et une publication à tous les organismes communautaires ainsi qu'au Centre local de services communautaires (CLSC) et au poste de police permettent de faire connaître le projet et de nommer les nouvelles règles de dons et de ramassage;
- Des citoyens offrent au projet deux étagères qui sont disponibles à proximité du frigo. Le comité choisit de permettre les dons et les échanges de cannages et de jouets via ces armoires;
- Une autre citoyenne utilise l'armoire pour partir un projet de ramassage et de redistribution d'accessoires d'hiver. Grâce à ce projet, appelé les Petits joyeux d'hiver, toutes les garderies et les milieux scolaires de Lac-Mégantic reçoivent des tuques, mitaines et cache-cou de rechange pour les enfants qui en ont besoin. Le FrigoDons offre un espace pour les dons et utilise sa page Facebook pour publier le projet des Petits joyeux d'hiver;

- Un projet de volontariat permet au comité FrigoDons de s'affilier avec le Carrefour Jeunesse Emploi afin de permettre la construction d'un cabanon permanent. C'est un ébéniste de la région, aidé d'une citoyenne apprentie, qui construira l'abri du FrigoDons. La ressourcerie locale, le Chiffonnier, offre un don généreux afin de permettre la réalisation de ce projet;
- D'autres distributeurs de la région sont approchés. Un dépanneur avec un service de prêt à manger devient aussi un donateur important du frigo;
- Des affiches portant sur la conservation des aliments et offrant des conseils ainsi que des recettes sont créées par une stagiaire en nutrition de l'Équipe de proximité et sont partagées via la page Facebook du projet;
- Voyant que l'implication des bénévoles va au-delà des tâches adjacentes au FrigoDons, l'Équipe de proximité choisit de former deux des bénévoles à l'approche Premier secours psychologique de la Croix-Rouge (voir [Initiative n° 21](#)). Ces bénévoles deviennent alors des yeux et des oreilles qui permettent à l'équipe d'être à l'affût des difficultés vécues par les usagers du frigo et ainsi d'offrir le service approprié.

2021

- Le comité FrigoDons poursuit son partenariat avec le CAB et avec Les solutions gourmandes. Des bénévoles qui s'impliquent activement dans l'entretien du frigo deviennent des partenaires importants et font le transport de la nourriture entre les différents organismes quatre jours par semaine. Pour les remercier, chaque bénévole reçoit un repas chaud du projet Les solutions gourmandes et bénéficie du droit de choisir quatre items dans le frigo lors de chaque transport;
- Le réseau des banques alimentaires du Québec est approché pour aider les deux organismes partenaires à améliorer le ramassage de denrées dans les épiceries locales.

À venir

- Les bénévoles du FrigoDons seront de plus en plus impliqués dans le ramassage directement en épicerie;
- Le comité projette de rejoindre d'autres épiceries et d'installer un second FrigoDons dans un autre quartier de la ville;
- Puisque le terrain qui accueille de FrigoDons est aussi utilisé comme jardin des Incroyables comestibles, (voir [Initiatives n° 14](#)) des citoyens souhaitent y animer l'espace tout l'été. Les objectifs sont de créer une vie sociale autour du FrigoDons et de faire de l'éducation populaire sur la saine alimentation, la conservation et la transformation des aliments.

Retombées

- Actuellement le FrigoDons est rempli jusqu'à quatre fois par semaine et rien n'est jeté. Les citoyens qui vivent à proximité disent remarquer un achalandage important et une diversité de la clientèle;
- Même la nourriture congelée trouve preneur. Une dame nous remercie sur la page Facebook du projet en nommant utiliser la nourriture non prise (salade défraîchie et gelée) pour nourrir ses animaux;
- Les citoyens du quartier expriment leur plaisir de voir cet espace animé et l'équipe constate qu'ils agissent comme protecteur du projet;
- Des utilisateurs approchent l'équipe pour devenir bénévoles et faire leur part dans l'entretien du frigo;



- Les consultations régulières entre les organismes permettent une bonification du partenariat. Une offre de bénévolat élargie est en train de s'installer. Le but est d'impliquer les utilisateurs bénévoles, de les amener vers une plus grande participation citoyenne au travers d'autres comités ou via le CAB;
- Des utilisateurs sont référés vers les services du projet Les solutions gourmandes qui rendent accessible, à moindre coût, des repas prêt-à-manger;
- Le frigo offre un espace propice aux discussions sur l'alimentation, le partage et la participation citoyenne;
- Les bénévoles sont très impliqués et utilisent le FrigoDons comme moyen de démarrer d'autres projets;
- Les partenaires donateurs de denrées s'impliquent personnellement dans l'amélioration de la récupération de la nourriture dans leur propre entreprise.

Budget

Le réfrigérateur a été acheté par le CAB. Une citoyenne offre au projet un second frigo qu'elle a payé personnellement.

Un cabanon a été construit pour abriter le frigo et l'armoire. Un budget de près de 9000 \$ a été partagé entre le CIUSSS de l'Estrie – CHUS, la ressourcerie Le chiffonnier, un projet de volontariat du Carrefour Jeunesse Emploi et un ébéniste local.

Le transport des denrées et l'entretien du frigo sont faits de façon bénévole par des citoyens. En échange de leurs services, ces derniers ont accès à un repas complet du projet Les solutions gourmandes et le droit de choisir quatre items dans le frigo.



De gauche à droite : Cindy Stewart, Jo Cooper, Audrey Auclair, Philippe Foley, Hélène Touchette

INITIATIVE N° 15

COMITÉ BIENVEILLANT DU RLS DU GRANIT

Mise en contexte

Dans le contexte de la création du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, le 1^{er} avril 2015, qui implique une modification de l'organisation et de la gouvernance du réseau de la santé et des services sociaux, les employés de ce réseau doivent s'adapter à de nombreux changements. Pour plusieurs, il en ressort une perte de repères ainsi qu'une diminution du plaisir au travail. Certains nomment également qu'ils ressentent une diminution de leur sentiment d'appartenance au travail. L'Équipe de proximité est interpellée par des employés du réseau afin de les soutenir dans leur besoin de prendre soin d'eux, mais aussi de leurs collègues.

But et objectifs

Le comité bienveillant du RLS du Granit poursuit trois grands objectifs :

- Sa formation est d'abord née de l'envie de collègues de vouloir prendre soin d'eux, mais aussi des autres;
- Le comité est aussi animé par le désir d'avoir des moments de réflexion entre collègues, de pouvoir ventiler et échanger sur ce qu'ils vivent chacun de leur côté et ultimement de réussir à donner un sens à ce qui leur arrive;
- Un autre objectif visé par le comité est celui de créer des opportunités permettant aux employés du réseau de contribuer et d'augmenter le sentiment d'appartenance au milieu de travail.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Employés et retraités du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, RLS du Granit.

Actions et retombées

Actions	Retombées	Échéanciers
Procéder à des activités de recrutement et mettre en place un comité, formé d'employés du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, RLS du Granit	Le recrutement permet de nouvelles rencontres entre employés, car les gens proviennent de différents secteurs d'activités. Cela permet aussi de prendre le « pouls » de ce qui se vit dans les différents secteurs de travail et d'amorcer une réflexion « ensemble » sur ce que chacun souhaite.	Février à mars 2020
Organiser une activité « reconnaissance » aux commerces essentiels de la ville de Lac-Mégantic	L'activité ayant été organisée le soir, à la fermeture des commerces et de façon anonyme, elle est largement publiée le lendemain sur les réseaux sociaux. Une vague de messages d'encouragements et de gratitude est publiée. Cette activité permet aux employés y ayant participé de constater l'impact positif d'actions bienveillantes « simples », et ce, autant sur eux-mêmes que sur les autres.	Avril 2020

Actions	Retombées	Échéanciers
Planifier et déployer une activité de type humoristique pour les employés du CIUSSS de l'Estrie – CHUS, RLS du Granit	La variation des thématiques d'une semaine à l'autre favorise la contribution ponctuelle de plusieurs employés. Le comité organisateur sollicite également la contribution de retraités du RLS du Granit.	Avril et mai 2020
Planifier des dîners festifs, animés à l'extérieur pour les employés du RLS du Granit	Ces moments permettent aux employés de s'arrêter un moment et de sortir à l'extérieur. La proposition d'un jeu, chaque semaine, permet aux employés de profiter d'un moment de détente, de faire le vide. Ces derniers nomment que cela fait un grand bien de ne pas parler de travail.	Mai à août 2020
Planifier deux offres d'activités physiques extérieures pour les employés du RLS du Granit (club de marche et club de course)	Mise en place d'environnements favorables à la santé et aux SHV en milieu de travail. Ces activités de groupe entre employés facilitent la création de liens et le partage d'intérêts communs. Les membres du comité organisateur voient leur sentiment de contribution augmenté.	Septembre à novembre 2020 (arrêt en raison des restrictions sanitaires pandémie COVID-19 en zone rouge)
Créer un outil appelé « courrier du cœur » à partager par courriel		Octobre 2020

Budget

- Aucuns frais requis pour le fonctionnement du comité;
- Participation bénévole des gens au comité.



Courrier du cœur...

Pour se faire du bien en cette période difficile, le Comité Bienveillant du RLS du Granit te propose un échange de messages qui viennent du cœur.

À toi de jouer!

Remercier un collègue, complimenter notre supérieur, souligner le bon travail d'un employé qu'on connaît de près ou même de loin...quelques mots suffisent!
Bref, un courriel à la manière d'une chaîne de lettres qu'il ne faut surtout pas briser!

Copie cette explication, puis ajoute ton message personnalisé. Envoie le tout par courriel à 3 personnes de ton choix.

Que cette vague de reconnaissance se répande beaucoup plus vite que le virus à travers le CIUSSS-CHUS et plus loin encore!

INITIATIVE N° 16

PHOTOVOIX JEUNESSE

Mise en contexte

Le premier projet Photovoix est né d'une proposition émise lors de la journée de réflexion collective de 2016 (voir la description en [page 2](#)). Ce projet s'est inséré dans la campagne positive soutenue par la Table des partenaires du Granit. Le « Photovoix » se veut une approche participative au sein de laquelle on donne l'occasion aux participants de s'exprimer sur ce qui a un impact sur leur vie ou qui leur est important. Ce projet a d'ailleurs eu des retombées fort intéressantes pour la communauté (voir [Initiative n° 2](#)).

En 2020, dans le contexte de pandémie et des mesures sanitaires qui s'imposent, incluant la fermeture temporaire des écoles, l'Équipe de proximité souhaite utiliser l'expérience Photovoix pour permettre aux jeunes de la région de s'exprimer sur leur vécu. Ce projet s'inscrit dans la grande thématique Art et santé, proposée par l'Équipe de proximité (voir [Thématique n° 2](#)). Ayant entendu parler du projet, la Société de développement économique du Granit (SDEG) propose à l'Équipe de proximité d'utiliser des fonds prévus pour le développement culturel dans ce projet Photovoix dédié à la jeunesse pour permettre l'embauche d'un photographe professionnel et ainsi bonifier l'expérience vécue par les jeunes.

L'équipe de projet se crée ainsi en collaboration avec l'Équipe de proximité et le photographe embauché. C'est en octobre 2020 que débute le Photovoix jeunesse. Le groupe d'étudiants de 14 à 17 ans provenant de la polyvalente Montignac se rencontre ensuite de façon hebdomadaire sur une période de six semaines.

Chaque mardi soir de 16 h à 18 h 15, les adolescents identifient un thème sur lequel ils souhaitent échanger en groupe, puis des photos sont prises pour traduire cette discussion. La semaine suivante, les participants partagent leurs photographies préférées au reste du groupe. Les animateurs questionnent alors les jeunes afin de susciter chez eux des réflexions et dans le but d'introduire un nouveau thème pour la semaine suivante.

De plus, à chaque séance, un moment est réservé avec le photographe pour guider les participants et proposer diverses techniques. Afin de bien conclure l'activité, une exposition est organisée. L'exposition prend diverses formes, dont une exposition virtuelle et une autre à l'école, et ce, selon le choix des participants. Soulignons que l'objectif de l'exposition est double, soit d'offrir une plate-forme aux jeunes pour partager leurs réalisations et d'inviter des observateurs à s'exprimer sur les thèmes retenus.

But et objectifs

- Permettre aux jeunes d'échanger sur leur vécu en lien avec le contexte de la pandémie (fin d'année scolaire, retour à l'école, confinement) et sur tout autre sujet qui les intéresse;
- Partager leurs propres intérêts et apprendre à les démontrer au moyen de l'art de la photographie;
- Développer des habiletés techniques de la photographie;
- Utiliser, de façon hebdomadaire, le service de transport collectif de la région et développer ainsi leur autonomie;
- Découvrir, chaque semaine, un nouveau local et ainsi rencontrer différents acteurs clés de la communauté (MRC du Granit, Constellation du Granit, Centre sportif Mégantic et Équipe de proximité).

Responsables et partenaires

- Responsables et co-responsables : Travailleuse sociale et stagiaire de l'Équipe de proximité, agente de développement local à la SDEG et photographe professionnel;
- Collaborateurs : MRC du Granit, transport collectif Trans autonomie, Polyvalente Montignac, Club photo Mégantic, citoyen bénévole.

Actions

Juin 2020

- Embauche du photographe et formation du groupe d'animateurs Photovoix jeunesse (soit les responsables et co-responsables du projet);
- Recrutement des jeunes via les réseaux sociaux, le bouche-à-oreille dans la communauté et des courriels avec tous les intervenants jeunesse de la MRC.

Juillet 2020

- Première rencontre entre l'équipe Photovoix jeunesse et deux jeunes qui ont démontré de l'intérêt à participer au projet. Un cours de photographie est offert à ces jeunes et la décision de reporter le début du projet à la rentrée scolaire est prise, afin de permettre à plus de jeunes d'y participer.

Septembre 2020

- Un deuxième recrutement est fait et le groupe se compose alors de cinq jeunes;
- Première rencontre du groupe qui se fait sur un terrain adjacent à la polyvalente Montignac. Le fonctionnement des autres rencontres est convenu;
- Le groupe se rencontre ensuite de façon hebdomadaire durant cinq autres semaines, et ce, à chaque fois dans des lieux différents;
- Participation au tournage du documentaire « l'Adaptation » de Karina Marceau et de Boucar Diouf sur la vie après la COVID-19, qui est paru en janvier 2021¹⁸;
- Le groupe doit mettre fin temporairement aux rencontres à cause du resserrement des mesures sanitaires. Il est convenu de laisser passer quelques semaines avant de planifier la suite du projet avec les jeunes.

Novembre 2020

- L'équipe du Photovoix jeunesse entre en contact avec des partenaires potentiels, soit la polyvalente Montignac, la galerie d'art Métissage et le Club photo Mégantic afin de définir des options possibles pour la suite du projet;
- Modulation des rencontres du groupe via la plate-forme Teams pour planifier l'exposition;
- Recrutement d'un citoyen bénévole pour préparer une exposition virtuelle sous forme de vidéo.

Décembre 2020

- Planification et organisation des expositions à venir en janvier 2021;
- Exposition virtuelle du Photovoix¹⁹.

¹⁸ <https://ici.tou.tv/l-adaptation>

¹⁹ <https://www.facebook.com/equipedeproximite/videos/210560687481682>

Retombées

Le projet Photovoix jeunesse s'est avéré avoir des impacts à la fois au niveau individuel et de groupe. En effet, l'ensemble des participants a affirmé avoir vécu une expérience enrichissante. Ils ont découvert une activité passionnante dans laquelle ils ont pu ventiler et décrocher de l'école, entre autres.

Au niveau du groupe, une véritable cohésion s'est créée et les jeunes ont rapidement développé des réflexes d'entraide bien qu'ils aient tous des âges et des personnalités très différentes. Certains jeunes ont aussi nommé avoir osé passer par-dessus leur gêne pour s'exprimer devant les autres, car ils se sentaient en confiance.

L'apport du photographe professionnel a aussi été un précieux atout. Les animateurs ont eu la chance de voir des jeunes évoluer de façon impressionnante au niveau de la qualité de leur photo, tout au long du projet. Ils ont vu les adolescents développer leur confiance en eux et présenter des photos dont ils étaient chaque semaine un peu plus fiers. Le photographe exprime aussi son plaisir d'avoir participé à un tel projet et son souhait de recommencer l'expérience.

La mère d'une participante a pris le temps de remercier personnellement les animateurs du projet. Elle exprime que sa fille a vraiment « tripé sur le cours » et ajoute :

*« Il n'est pas facile de stimuler les ados à les faire sortir de leur zone de confort.
Vous êtes une super équipe! »*

Budget

Un montant de 4000 \$ financé par le comité culturel de la SDEG :

- Pour l'embauche du photographe;
- Pour le transport collectif des jeunes;
- Pour l'exposition photo (300 \$).

PHOTOVOIX

**TU VEUX CONNAÎTRE DES TRUCS EN PHOTOGRAPHIE?
TU AS ENTRE 14 ET 17 ANS?
TU AS LE GOÛT DE JASER?**

C'est 6 rencontres où nous pourrons apprendre les rudiments de la photographie avec un photographe professionnel, à partir d'un échange sur ce que ces derniers mois nous ont fait vivre.

Pour inscription ou information communique avec Audrey Auclair -TS sur messenger ou appelle au 819-583-0700

Première rencontre le mardi 8 septembre 16h00



*Elle a la vie devant elle. Elle peut faire ce qu'elle
veut sans se soucier des autres*
Coralie Boucher - 14 ans



INITIATIVE N° 17

COLIS BIENVEILLANT

Mise en contexte

En mars 2020, l'annonce d'un confinement général secoue tout le Québec. Rapidement des préoccupations sur les impacts de ce confinement sont nommées par différentes membres de la communauté du Granit.

Dans cette communauté, plusieurs intervenants s'inquiètent de l'impact que la fermeture des écoles et des milieux de garde aura sur les familles en situation de vulnérabilité. Pour plusieurs enfants, il s'agit du seul filet social dont ils disposent. L'école et la garderie permettent à certains enfants une sortie du milieu familial plus difficile et offrent un espace de repérage important pour les professionnels qui gravitent autour d'eux. N'ayant plus accès aux enfants et aux familles, des professionnels de l'éducation et de la santé souhaitent se mobiliser.

En lien avec l'organisatrice communautaire du RLS du Granit, l'Équipe de proximité propose de rassembler plusieurs acteurs jeunesse de la MRC pour réfléchir ensemble afin d'apporter collectivement une réponse à cette préoccupation. De cette réflexion viendra l'idée de créer un colis bienveillant pour épauler les familles vivant des contextes plus difficiles.

But et objectifs

Le colis bienveillant est utilisé comme un outil pour permettre à des gens (p. ex. intervenants psychosociaux, enseignants, directions d'école) de prendre soin de familles.

Il se veut aussi un moyen concret de mettre sur pied une communauté tournée vers la bienveillance (voir [Thématique n° 5](#))

Objectifs :

- Fournir à l'enfant un moment agréable;
- Apporter du soutien à l'adulte qui joue un rôle de parent;
- Offrir une douceur aux parents pour relaxer et avoir un moment de repos;
- Jouer sans pression avec ses enfants;
- Permettre à une personne bienveillante de signifier à l'autre son désir de prendre soin d'elle, par la livraison du colis;
- Mettre en lien des adultes vers des ressources de la communauté s'ils ont des besoins.

Responsables et partenaires

- Responsables : Équipe de proximité, organisatrice communautaire du CIUSSS de l'Estrie – CHUS et Constellation du Granit;
- Partenaires : Maison de la famille, CIUSSS de l'Estrie – CHUS (secteur enfance jeunesse famille et centre jeunesse (CJ)), écoles primaires, CPE, La bouée (maison d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale), Banque alimentaire et citoyens bénévoles.

Actions

Avril 2020

- L'Équipe de proximité et l'organisatrice communautaire du RLS du Granit animent une séance de co-développement ayant comme question initiale : « Comment, en contexte de pandémie, pouvons-nous prendre soin des familles en situation de vulnérabilité? ». Des acteurs du milieu scolaire, communautaire, du réseau des CPE et de la santé (secteur enfance jeunesse famille et CJ) y sont invités. De cette rencontre émergent plusieurs pistes de solution dont celle retenue, qui propose de profiter de l'occasion pour partager la tâche d'être bienveillant avec toute la communauté.

Mai 2020

- Formation d'un comité de travail sur le projet de colis bienveillants qui entame la réflexion. À ce moment, il importe de déterminer la composition du colis et de veiller à offrir du matériel simple et accessible, autant pour l'enfant que pour les parents. Autant que possible, l'achat local ainsi qu'auprès des petites entreprises est favorisé.

Juin 2020

- Une deuxième séance de co-développement est tenue. Le but recherché est d'utiliser le colis comme un outil permettant de développer la bienveillance dans la communauté. La question initiale de la réflexion est : « Comment pourrait-on développer ce réflexe de bienveillance? »
- La Patate bienveillante (voir [Initiative n° 18](#)) devient porteuse du projet;
- Le comité approche les milieux scolaires, la Maison de la famille, le réseau des CPE et le réseau de la santé (secteur enfance jeunesse famille et CJ) et leur propose de cibler des familles pour qui ce colis peut faire une différence. Il est demandé que la personne qui cible la famille s'engage à écrire un mot personnel qui sera remis avec le colis;
- Des citoyens viennent aider le comité à préparer les colis pour la livraison;
- Plusieurs milieux organisent eux-mêmes un réseau de distribution des colis vers les familles qu'ils ont ciblées. La moitié de ceux-ci sont ainsi livrés avant la fin de l'année scolaire.

Septembre 2020

- Le comité souhaite reprendre la distribution des colis restants et tente de rejoindre les milieux qui n'ont pas répondu à l'appel en juin 2020. De nouveaux milieux se joignent ainsi au projet.

Novembre et décembre 2020 et janvier 2021

- Un citoyen vient bénévolement préparer les boîtes qui ne sont pas encore prêtes;
- Des discussions avec les partenaires permettent de cibler d'autres milieux et de distribuer les colis restants de manière plus ciblée.

Février 2021

- Au total, 150 colis sont livrés.

Mars 2021

- Le comité dresse un bilan du projet d'où ressort l'idée de rejoindre à nouveau les donneurs de colis pour recueillir leurs commentaires et évaluer si, selon leur perspective, le projet a bel et bien été porteur de bienveillance. Un sondage simple constitué de quatre questions est ainsi développé et envoyé à tous.

Retombées

- Ce sont 150 familles, réparties dans toute la MRC, qui ont reçu un colis ainsi qu'un mot personnalisé d'une personne qui avait envie de prendre soin d'eux;
- Le colis a permis de mettre de l'avant cinq initiatives et organismes de la région dont peuvent bénéficier les familles;
- Les collaborateurs des séances de co-développement nomment leur plaisir de participer à de telles réflexions. Lors de la deuxième rencontre, une participante relève que l'« on vient de vivre un moment de bienveillance » et nous propose de prendre pleinement conscience de ce que l'on vit actuellement;
- Un citoyen bénévole nomme son plaisir de participer au projet. Il explique se sentir comme le père Noël qui prépare des cadeaux pour les enfants. Il souhaite revenir si cela est possible pour d'autres activités du genre;
- Des intervenants du réseau de la santé se sont mobilisés pour livrer, vers les villages éloignés, certains colis;
- Tous les milieux qui ont été approchés ont nommé leur reconnaissance d'avoir accès à cet outil;
- Le projet du colis est à l'honneur dans le documentaire L'Adaptation de Karina Marceau et de Boucar Diouf²⁰. Cela permet de mettre l'approche de l'avant et de faire connaître le projet hors région. Depuis la diffusion du documentaire, des citoyens et des organisations contactent l'Équipe de proximité pour en savoir plus sur le projet afin d'en faire une adaptation dans leur communauté.

Budget

- 15 000 \$ non récurrent (financé par la Fondation Lucie et André Chagnon (Avenir d'enfants));
- La distribution est faite par des citoyens, que ce soit dans le cadre de leur fonction ou de manière bénévole.



²⁰ <https://ici.tou.tv/l-adaptation>

INITIATIVE N° 18

BANDE DESSINÉE « PATATES BIENVEILLANTES »

Mise en contexte

Dès mars 2020, la pandémie bouscule les différentes sphères de la vie quotidienne et modifie la façon de l'Équipe de proximité d'entrer en contact avec la population locale. Rapidement, l'équipe réalise que certaines thématiques reviennent souvent lors des discussions avec les citoyens et des conflits qui sont rapportés par ceux-ci. L'équipe se questionne alors sur un moyen ludique d'aider chacun à développer une bienveillance envers soi-même et envers les autres.

Considérant que la population est déjà saturée d'information, provenant des réseaux sociaux, des communications scolaires et professionnelles, ainsi que des consignes sanitaires émises par les autorités, l'équipe opte pour le développement d'un outil d'information très simple et visuellement attrayant. C'est en partenariat avec une intervenante de santé publique spécialisée en approche d'intervention positive auprès des enfants et des jeunes que naît l'idée de la BD « Patates bienveillantes ».

L'image de la patate est choisie comme visuel pour personnifier les gens à l'intérieur de ces BD, autant pour son côté rigolo, que pour sa forme neutre et universelle. Le contenu de la BD s'inspire de ce qui est vécu dans notre communauté pour offrir des modèles de réactions positives et redonner à chacun le pouvoir de passer au travers différentes situations ou émotions. Créée en mode participation, la BD « Patates bienveillantes » vise à donner vie aux histoires et à apporter un éclairage aux préoccupations de chacun.

But et objectifs

- Créer un repère rigolo et visuellement attrayant pour souligner l'importance de prendre soin de soi et des autres;
- Proposer des exemples concrets et positifs de bienveillance;
- Permettre aux citoyens et aux organismes de contribuer en interpellant l'Équipe de proximité pour proposer et réfléchir ensemble à une nouvelle BD « Patates bienveillantes »;
- Illustrer des sujets délicats qui peuvent amener à des conflits et y apporter un point de vue complémentaire;
- Normaliser les différentes émotions pouvant être vécues dans la situation et proposer une réflexion sur ce qui peut être fait.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Intervenante en intervention positive, organismes, citoyens, Table de concertation des personnes âgées (TCPA) de la MRC du Granit, télévision communautaire.

Actions

Mai 2020

- Création de BD à propos de ce qui est entendu et vu;
- Diffusion de BD sur la page Facebook de l'Équipe de proximité;
- Proposition d'une définition de la bienveillance;
- Discussion avec les partenaires sur le concept de « Patates bienveillantes ».

Juin 2020

- La patate devient le logo du colis bienveillant (voir [Initiative n° 17](#));
- Création d'un comité de bienveillance qui souhaite réfléchir au développement du mouvement;
- Utilisation des BD lors des capsules santé du Cube de marche (voir [Initiative n° 5](#)) afin d'ouvrir la discussion avec les participants sur leur vécu de la situation de pandémie.

Octobre 2020

- Utilisation des bandes dessinées lors d'une rencontre en entreprise et en milieu scolaire pour ouvrir la discussion sur les consignes sanitaires et les émotions vécues dans le contexte;
- Distribution de cartes postales de la patate dans une résidence pour aînés (RPA) confinés;
- Création d'un partenariat entre l'Équipe de proximité et l'agent de développement de la TCPA. Un article est écrit par l'équipe dans le bulletin Ensemble, un bulletin d'information mensuel destiné aux aînés du Granit, pour parler de la patate. Une bande dessinée y est ensuite publiée mensuellement.

À venir

- On vise à donner vie à la patate à travers des médias plus traditionnels (radio, journaux);
- L'équipe explore un partenariat possible avec une réalisatrice qui souhaite aider l'équipe à animer les BD de la patate en vue d'une diffusion à la télévision.

Retombées

La BD « Patates bienveillantes » est rapidement adoptée par l'ensemble de la communauté. Chaque fois qu'elle est utilisée ou proposée, elle procure un sourire aux gens qui en prennent connaissance.

L'équipe remarque que les BD sont des outils très intéressants pour imager des concepts abstraits et ouvrir sur des discussions avec différents types de clientèles. Elles sont de plus transposables dans toutes sortes de situations et deviennent donc des outils qui s'utilisent et se réutilisent dans des contextes variés.

Budget

- L'Équipe de proximité investit des ressources humaines et matérielles;
- Achat de l'outil de design graphique Canva Pro®, pour construire les BD;
- Impression et plastification de certaines BD, utilisées comme support visuel lors de présentations.

La bienveillance c'est quoi?



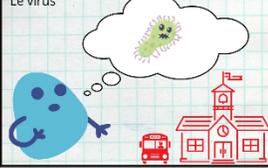
«J'entends parler de bienveillance, je ne sais même pas ce que ça veut dire. Toi, le sais-tu?»



«La bienveillance, c'est quand on fait des choix de gestes, de paroles ou d'attitudes nous permettant de veiller au bien-être des autres. Ça peut être simple comme faire un sourire aux gens qu'on croisent, éviter de juger trop vite, reconnaître les forces des autres, etc. En plus, il est reconnu qu'il fait autant de bien d'être bienveillant que d'en recevoir.»

Restons BIENVEILLANTS envers nous et les autres!

Ce qui teinte ma décision face au retour à l'école ?

<p>L'heure de Ma décision</p> <p style="text-align: center; color: red;">Chacun fait de son mieux dans la situation et prendra la meilleure décision pour sa famille.</p> 	<p>Les apprentissages</p> <p style="text-align: center;">sociaux affectifs cognitifs ABC</p> 
<p>Le travail</p> 	<p>Le virus</p> 

Restons BIENVEILLANTS envers nous et les autres!

Je me sens ... face à la pandémie

<p>envie de rien</p> 	<p>colère</p> 
<p>tristesse</p> 	<p>stress/anxiété</p> 

Tout ça est normal.

Restons BIENVEILLANTS envers nous et les autres!

Je me sens ... face à la pandémie

Je vais bien mais je comprends que tout le monde réagit à sa façon.



Restons BIENVEILLANTS envers nous et les autres!

INITIATIVE N° 19

RÉCIT DE VIE

Mise en contexte

Une enquête internationale sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 a été réalisée par une équipe de chercheurs de l'Université de Sherbrooke, en collaboration avec de nombreux partenaires nationaux et internationaux. Un des constats de cette enquête est que, depuis le début de la pandémie, les symptômes modérés à sévères d'anxiété généralisée et de dépression majeure dans la population adulte sont très fréquents, et cela dans des proportions beaucoup plus élevées qu'avant la pandémie²¹.

Parmi tous les facteurs examinés dans cette étude, le sentiment de cohérence (en anglais *sense of coherence*) est de loin le facteur le plus fortement lié à la santé psychologique en temps de pandémie. Le sentiment de cohérence joue un rôle central dans la théorie de la salutogenèse qui s'intéresse à ce qui génère de la santé plutôt que ce qui génère de la maladie. Le sentiment de cohérence est ainsi la capacité qu'ont les personnes à faire face aux situations stressantes et est composé de trois éléments interdépendants, soit :

- 1) la compréhensibilité (la compréhension des expériences vécues);
- 2) la gérabilité (la croyance qu'on dispose des ressources nécessaires pour traverser ces expériences vécues); et
- 3) la signification (le sens donné aux expériences vécues et l'engagement dans la mise en action).

Tel que présenté plus tôt dans le cadre théorique (voir la description en [page 5](#)), deux grands champs d'action en promotion de la santé ont été identifiés afin de renforcer le sentiment de cohérence et ainsi la capacité d'adaptation face aux situations stressantes. Le premier champ d'action est celui de la réflexion et le second, celui de l'empowerment.

S'inspirant de ces deux champs d'action, le récit de vie est une technique qui consiste à poser une ou quelques questions ouvertes à une personne et qui l'invite à répondre sous une forme narrative, en parlant librement. À travers une approche centrée sur la personne, on cherche à identifier et à consolider les expériences vécues et les actions posées qui ont pu soutenir l'état émotionnel individuel et collectif en réponse à une situation stressante. La technique du récit de vie en contexte de rétablissement psychosocial permet d'agir à la fois sur la réflexion et l'empowerment, et favorise ainsi le renforcement du sentiment de cohérence, tant au niveau individuel que collectif.

But et objectifs

Ce projet vise à soutenir le rétablissement psychosocial post-COVID, en poursuivant deux objectifs spécifiques :

- Favoriser un temps de réflexion chez les citoyens de la communauté du Granit au sujet des expériences vécues en lien avec la pandémie;
- Autonomiser les citoyens et la communauté du Granit en leur permettant de se raconter et de partager leur histoire.

²¹ <https://ccnmi.ca/publications/impacts-psychosociaux-de-la-pandemie-de-covid-19/>

De plus, il est souhaité d'utiliser ce projet afin de profiter d'un espace d'intervention auprès de la clientèle ciblée, en ayant en tête les objectifs suivants :

- Créer un espace de bienveillance;
- Permettre aux gens de prendre une pause et de faire de l'introspection;
- Offrir un espace pour se raconter et mettre en lumière ses propres capacités à traverser une crise;
- Repérer, au besoin, une clientèle vulnérable et les orienter vers les services adaptés selon les besoins exprimés.

Responsables et partenaires

- Responsables : Équipe de proximité (recrutement des participants et réalisation des entrevues);
- Partenaires : Mouvement Santé mentale Québec²² (idéation du projet), équipe de chercheurs de l'Université de Sherbrooke (analyse et interprétation des données).

Actions

Juillet à mi-août 2020

- Développement du projet;
 - Bâtir le guide d'entretien;
 - L'intervieweur explique d'abord le contexte de l'intervention et les règles du jeu : la personne peut mettre fin à l'entrevue à tout moment, la conversation est enregistrée pour des fins d'analyses et les informations recueillies demeurent confidentielles. S'ensuit la signature du formulaire de consentement;
 - Lors de l'entrevue, idéalement, l'intervieweur ne pose qu'une seule question et laisse ensuite le participant se raconter. « Racontez-moi comment vous avez vécu la pandémie, de mars 2020 à aujourd'hui »;
 - Si la personne demeure centrée sur la description des faits uniquement (plutôt que sur ses pensées, ses émotions et ses actions), les sous-questions suivantes peuvent être utilisées : « Par rapport à ce que vous venez de me raconter, comment vous êtes-vous senti? Qu'est-ce qui vous a aidé à passer au travers de cette période? Quels ont été vos trucs? Que reprenez-vous de cette expérience? Quels ont été vos apprentissages? »
 - Pour terminer l'entrevue, l'intervieweur demande : « Comment vivez-vous la pandémie maintenant? Comment ça se passe pour vous? »;
 - Le participant est finalement invité à nommer son âge, son occupation principale dans la vie et avec qui il ou elle vit.
 - Faire approuver le projet par le comité d'éthique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS.

Depuis août 2020

- Formation aux intervieweurs (Équipe de proximité);
- Recrutement des participants selon les profils recherchés :
 - Il est visé de recruter deux participants de chacune des catégories suivantes : jeune adulte, adulte d'âge moyen (idéalement parent d'enfants), aîné en communauté, aîné en Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ou en RPA, employé du RSSS, travailleur essentiel hors RSSS, politicien ou leader de la communauté, personnes ayant eu la COVID-19 ou ayant été en contact avec un cas.

²² <https://www.mouvementsmq.ca/>

- Collecte de données par les intervieweurs : une douzaine d'entrevues ont jusqu'à présent été réalisées;
- Analyse et interprétation des résultats par l'équipe de recherche de l'Université de Sherbrooke;
 - Réécouter les entrevues et en faire des synthèses écrites.

À venir

- Poursuite des entrevues et de l'analyse de celles-ci;
- Synthèse des différentes entrevues (de manière anonymisée afin de respecter la confidentialité de chacun) et diffusion à la communauté (format à définir) pour en faire ressortir un apprentissage collectif.

Retombées

Pour les intervieweurs

- À la suite des premières entrevues, l'équipe décide de modifier le guide d'entretien afin de faciliter la compréhension du participant de ce qu'il doit dire. Les sous-questions sont ainsi créées pour aider l'intervieweur à diriger le participant;
- Les intervenantes de l'Équipe de proximité y voient une occasion d'intervention auprès de différents citoyens de la région qui ne viennent pas nécessairement vers les services (voir la description en [page 7](#))

Pour les participants

- Le récit de vie se veut un exercice libérateur permettant d'organiser sa pensée, de recadrer une situation stressante, et ultimement d'y donner un sens;
- Les participants expriment en général que cela leur a permis de prendre conscience de tout ce qui s'est passé au cours des derniers mois, de leur cheminement personnel à travers la pandémie.

Pour la communauté

- Il s'agirait d'une approche efficace pour aider à renforcer l'engagement, la confiance entre les groupes, la solidarité, la cohésion sociale et le sentiment d'appartenance, en mettant l'accent sur la reconnexion et non sur la fragmentation des liens;
- Le récit de vie se veut aussi moyen d'apprentissage collectif, en sensibilisant la population et les décideurs aux impacts psychosociaux des catastrophes et en reconnaissant les stratégies individuelles ou communautaires permettant de les minimiser;
- Le récit de vie permet enfin de reconstituer et surtout, de communiquer l'histoire du rétablissement de chaque personne, en posant un regard sur les éléments (individuels et environnementaux) leur ayant été bénéfiques. Cela contribue à la construction et la reconnaissance de savoirs expérientiels, un type de savoir qui gagnerait à être croisé davantage avec les savoirs professionnels et scientifiques.

Budget

- L'Équipe de proximité investit des ressources humaines pour les différentes étapes du projet.
- Aucun autre budget requis (analyse et interprétation des données prises en charge par l'équipe de chercheurs).

INITIATIVE N° 20

GROUPE DE SOUTIEN ENTRE PAIRS

Mise en contexte

À la suite de la tragédie de Lac-Mégantic, plusieurs ressources pouvant soutenir le rétablissement de la communauté ont été identifiées à travers différentes activités. Que ce soit par la voix de chercheurs et d'experts, ou encore lors de conférences, de webinaires ou des Journées annuelles de santé publique²³, ces ressources ont été d'une richesse inestimable pour construire une réponse aux multiples besoins de notre communauté.

La pandémie a aussi fait valoir des forces de la communauté québécoise pour soutenir le rétablissement des individus. Connue lors du Congrès mondial sur la Résilience tenu en 2016 à Trois-Rivières, Rachel Thibeault, professeure en ergothérapie, a rendu disponibles plusieurs outils pour mieux comprendre ce qu'est la résilience ainsi que les moyens pour la promouvoir. De ces propositions d'activités, le groupe de soutien entre pairs s'avère un moyen simple et accessible pour différents milieux²⁴.

Dans le cadre de la pandémie, plusieurs organisateurs communautaires oeuvrant sur tout le territoire du CIUSSS de l'Estrie – CHUS ont été délestés aux enquêtes épidémiologiques et aux suivis des cas de COVID-19 et leurs contacts, en raison du nombre insuffisant de personnel de santé publique régulier pour répondre aux besoins. Afin d'accompagner ses collègues qui vivaient plusieurs bouleversements sur le plan professionnel, l'organisatrice communautaire de l'Équipe de proximité a voulu leur donner un moment pour se retrouver et se soutenir entre eux.

But et objectifs

De manière générale, le soutien entre pairs sert à rompre l'isolement et à se relier véritablement aux autres pour mieux traverser les moments difficiles. Dans le contexte de la présente initiative, les objectifs poursuivis sont les suivants :

- Créer et animer un petit groupe de personnes qui ont un vécu substantiel en commun;
- Être présent les uns pour les autres, afin de donner et de recevoir du soutien;
- Expérimenter une formule qui puisse être exportable à d'autres groupes du CIUSSS de l'Estrie – CHUS.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Rachel Thibeault, par son guide qu'elle rend disponible en ligne²⁵.

²³ <https://www.inspq.qc.ca/jasp/accueil>

²⁴ https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=4150&owa_no_fiche=14

²⁵ http://www.pamq.org/assets/pdf/mettre-sur-pied-ou-rejoindre-un-groupe-de-soutien-entre-pairs-guide-accompagnement_PAMQ_05-2020.pdf

Actions et retombées

Actions	Retombées	Échéanciers
Procéder à l'autoformation de l'animatrice des groupes de soutien	Renforcement de l'empowerment par le développement de compétences individuelles et par la participation.	Septembre 2020
Tenir une séance d'information	Moyen rendu accessible pour soutenir la personne dans un contexte stressant.	Octobre 2020
Tenir des rencontres à l'heure du dîner aux deux semaines	<p>Création d'un espace sécuritaire d'échange et de soutien entre personnes ayant un vécu substantiel en commun.</p> <p>Réduction de l'excès de stress et de la fébrilité.</p> <p>Prise de recul.</p> <p>Partage des préoccupations, des inquiétudes.</p> <p>Développement de meilleurs mécanismes d'adaptation.</p> <p>Gestion des émotions de sorte que même si des souvenirs douloureux demeurent, ils n'entravent plus notre fonctionnement.</p> <p>Lieu d'échanges structurés et encadrés pour éviter les dérapages.</p> <p>Entretien d'une perspective constructive malgré l'ampleur des défis.</p> <p>Renforcement de la cohésion du groupe.</p> <p>Favorisation de la créativité et de la résolution de problèmes face aux nouveaux défis.</p>	En continu

Budget

- L'Équipe de proximité investit des ressources humaines pour l'animation des groupes;
- Les participants y consacrent du temps personnel.

INITIATIVE N° 21

FORMATION PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

Mise en contexte

Dans le contexte de la pandémie mondiale de COVID-19 et des nombreuses répercussions de celles-ci dans la communauté, l'Équipe de proximité croit en la pertinence de se former, mais aussi d'offrir l'opportunité à des citoyens de différents milieux de suivre la formation en premiers secours psychologiques (PSP) de la Croix-Rouge canadienne. Deux cours de base en PSP sont accessibles en ligne, soit « Prendre soin de soi » et « Prendre soin des autres »²⁶. Il s'agit de modules courts, chacun durant de 45 à 90 minutes, et adaptés au grand public.

Les PSP consistent d'abord à savoir prendre soin de soi pour composer avec les pensées, les sentiments et les émotions qui nous habitent en période de stress, durant une crise ou après un traumatisme. Il s'agit également d'outils pour appuyer des amis, des membres de la famille ou de la collectivité qui ont de la difficulté à s'adapter à une situation. On y apprend à offrir un accompagnement pratique et un soutien émotionnel aux personnes, aux familles ou aux collectivités qui ont de la difficulté à composer avec une situation. On y démontre l'importance d'établir un lien avec les gens de façon compatissante afin de leur apporter du calme et du réconfort.

But et objectifs

Le but ultime de ce projet est d'augmenter les capacités d'adaptation des individus et de la communauté en contexte de catastrophe et de post-catastrophe. Contrairement au programme de premiers soins en santé mentale, qui enseigne les aptitudes requises pour venir en aide aux personnes en situation de crise psychologique, les cours de PSP de la Croix-Rouge ont pour but de renforcer la résilience des personnes et d'établir des stratégies d'adaptation au stress.

L'objectif de cette initiative est donc d'outiller des membres de la communauté du Granit, par l'entremise de la formation en PSP, afin qu'ils puissent reconnaître les personnes présentant des signes de détresse psychologique, établir le contact avec elles, les soutenir et, au besoin, les diriger vers l'aide ou les ressources appropriées.

En encourageant l'accès à cette formation au sein de la communauté et en offrant un accompagnement aux personnes qui la suivent, on vise resserrer les mailles du tissu social en fournissant des outils concrets. Ces outils permettent aux citoyens d'acquérir les connaissances nécessaires pour porter assistance à autrui lors de situations difficiles.

Responsables et partenaires

- Responsable : Équipe de proximité;
- Partenaires : Croix-Rouge canadienne et citoyens.

²⁶ <https://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/description-de-cours/premiers-secours-psychologiques>

Actions

Actions	Retombées	Échéanciers
Recruter une vingtaine de citoyens de différents milieux afin de leur offrir de suivre la formation de base en PSP (en ligne)	Les gens recrutés sont majoritairement des personnes significatives dans leur milieu de travail ou auprès de leur entourage (ex. : propriétaire de dépanneur, surveillante à la polyvalente, commis d'épicerie, livreur, réceptionniste à un centre sportif)	Décembre 2020 à janvier 2021
Inscrire et suivre la formation de base en PSP par les citoyens	Grâce à ce cours, les citoyens ont pu connaître les effets du stress, des traumatismes et du deuil, et se doter d'outils concrets pour gérer les situations difficiles.	Décembre 2020 à ce jour
Tenir un sondage auprès des participants de la formation pour identifier les besoins de soutien	Adaptation du soutien aux réels besoins des citoyens formés PSP.	Janvier 2021 à ce jour
Participer au cours approfondi d'une durée d'une journée (Équipe de proximité)	Obtention du certificat en PSP. Apprentissage plus en profondeur sur la manière de prodiguer les PSP, selon le principe de « ne pas faire de tort ». Amélioration de la qualité de l'accompagnement des citoyens ayant suivi la formation de base en PSP par l'Équipe de proximité.	Février 2021
Démontrer l'utilité et la faisabilité de cette initiative en vue de l'élargir à l'ensemble du Québec.	Cette initiative a pris la forme d'un projet-pilote qui a ensuite été déployé plus largement à l'échelle du Québec, dans le cadre de la mesure du réseau des éclaireurs annoncée en novembre 2020 par le Ministère de la Santé et des Services sociaux ²⁷ .	Février 2021 à ce jour

Budget

- Tant la formation de base que la formation approfondie en PSP sont payantes. Par exemple, il en coûte 20 \$ par module pour suivre la formation de base en ligne;
- Cependant, la formation des intervenants de l'Équipe de proximité et de la vingtaine de citoyens au Granit a été soutenue financièrement par la Croix-Rouge canadienne dans le cadre d'un projet-pilote visant à être ensuite élargi à l'ensemble du Québec.

²⁷ https://open.spotify.com/episode/OWtW49TVa4IrlvN9kFEu1N?si=YKnGaFxbS5eHznlgYpi-uQ&dl_branch=1

CONCLUSION

De nombreuses leçons ont été identifiées dans le cadre de cette expérience unique et enrichissante. Premièrement, le suivi des conséquences physiques et psychosociales à travers des enquêtes de santé est essentiel. En plus de favoriser une meilleure compréhension des besoins de la communauté, de telles enquêtes servent de levier puissant pour l'émergence d'interventions de promotion de la santé et pour la défense des intérêts de la population locale. En fait, nos études populationnelles ont été si utiles, ayant permis de mieux cerner les besoins et enjeux spécifiques à l'échelle de la communauté, que nous en recommandons l'utilisation pour toute catastrophe d'envergure. De telles études soutiennent l'identification des priorités et la prise de décision éclairée. Dans le cadre de la pandémie, de telles enquêtes ont d'ailleurs mené à des investissements majeurs en promotion et en prévention de la santé mentale au Québec²⁸.

Deuxièmement, nous avons appris que la voix des divers groupes, incluant les groupes à plus haut risque, doit être entendue afin de tendre vers des approches tenant compte de leurs besoins et capacités. Il importe de prendre le temps d'écouter et d'apprendre des citoyens, et de considérer les membres de la communauté comme des atouts plutôt que des victimes. Une manière de mieux entendre ces voix est d'offrir des services flexibles qui vont à la rencontre des personnes isolées en les rejoignant directement là où elles se trouvent, dans leurs milieux de vie.

Troisièmement, peu importe l'ampleur des problèmes observés sur le terrain, la santé publique doit chercher un équilibre entre une approche centrée sur les déficits et besoins et une approche centrée sur les forces et ressources de la communauté. Une compréhension et une maîtrise de ces deux approches sont donc requises des équipes appelées à travailler en contexte de rétablissement psychosocial.

Quatrièmement, les praticiens, les chercheurs et les décideurs en santé publique doivent collaborer de manière étroite avec les organisations locales et les groupes de citoyens. Une telle approche est fondamentale au rétablissement à long terme d'une communauté.

Cinquièmement, la reconstruction sociale de la population est toute aussi, sinon plus, importante que la reconstruction physique et économique. Un constat se dégage des diverses initiatives mises en œuvre par l'Équipe de proximité : tant le chemin pour se rendre à la finalité que la finalité en soi contribuent à la reconstruction sociale. En étant placés au cœur des différentes considérations, les citoyens ont, en effet, plus d'opportunités de comprendre et donner un sens à ce qui leur arrive, ainsi que contribuer et retrouver leur pouvoir d'agir. La participation citoyenne est d'autant plus essentielle dans des circonstances complexes où les dimensions économiques, politiques et médiatiques pourraient avoir préséance sur les intérêts de la population locale.

Finalement, nous croyons fermement que les organisations de santé publique confrontées à une catastrophe (notamment la pandémie) devraient s'inspirer davantage des apprentissages tirés des expériences passées, afin de mettre en œuvre des stratégies et interventions démontrées efficaces tout en évitant de réinventer la roue. Dans le contexte du rétablissement, ces mêmes organisations devraient également contribuer au corpus de connaissances existantes en partageant leur expérience et leurs leçons apprises.

²⁸ <https://nccid.ca/publications/psychosocial-impacts-of-the-covid-19/>

BIBLIOGRAPHIE

Conséquences de la tragédie

GÉNÉREUX Mélissa, Danielle MALTAIS et collaborateurs. *La reconstruction sociale de la communauté de Lac-Mégantic suivant la tragédie : bilan des six premières années*. Bulletin Vision Santé publique no 52. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. [En ligne], juillet 2019. [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2019/52_Vision_sante_publique_Lac-Megantic_6ans_FR.pdf]

GÉNÉREUX, Mélissa, et al. *Monitoring adverse psychosocial outcomes one and two years after the Lac-Mégantic train derailment tragedy*, (Eastern Townships, Quebec, Canada), [En ligne], 2019. [<https://doi.org/10.1017/S1049023X19004321>]

GÉNÉREUX, Mélissa, et Danielle MALTAIS. *Plus de trois ans après la tragédie : comment la communauté du Granit se porte-t-elle?* Bulletin Vision Santé publique no 34. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, [En ligne], janvier 2017. [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2017/34_Vision_sante_publique_Lac-Megantic_enquete_3.pdf]

GÉNÉREUX, Mélissa, et Danielle MALTAIS. *Three Years After the Tragedy: How the Le Granit Community is Coping?* Bulletin Vision Santé publique no 34, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, [En ligne], 2017. [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2017/34_Vision_sante_publique_Lac-Megantic_enquete_ENG.pdf]

GÉNÉREUX, Mélissa, Gino PERREAULT et Geneviève PETIT. *Portrait de la santé psychologique de la population du Granit en 2015*, Bulletin Vision Santé publique no 27. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, [En ligne], février 2016. [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2016/27_vision_sante_publique_Lac_Megantic.pdf]

MALTAIS, Danielle, et al. *Medium-Term Effects of a Train Derailment on the Physical and Psychological Health of Men*, [En ligne], 2019. [<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1557988319865363>]

MALTAIS, Danielle, et al. *Physical, Psychological and Behavioral Health of Adults in the Lac-Mégantic Community, three Years after their Exposure to a Train Derailment*, *Psychology and Behavioral Sciences*. Sous presse (Avril 2021).

MALTAIS, Danielle, et al. *Post-disaster health status of train derailment victims with posttraumatic growth*, [En ligne], 2020. [http://trauma.massey.ac.nz/issues/2020-1/AJDS_24_1_Maltais.pdf]

MALTAIS, Danielle, et al. PTSD, alcohol consumption pattern and relationship difficulties among the element associated with complicated grief following a railway tragedy. *Death studies*. Sous presse (Septembre 2020).

MALTAIS, et al. *Seniors Who Experienced the Lac-Mégantic Train Derailment Tragedy: What Are the Consequences on Physical and Mental Health?* [En ligne], 2019. [<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2333721419846191>]

MALTAIS, Danielle, Ève POULIOT et Geneviève PETIT. *Le portrait des jeunes de la communauté de Lac-Mégantic*, Bulletin Vision Santé publique no 40. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, [En ligne], octobre 2017. [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2017/40_Vision_sante_publique_Portrait_Jeunes_Lac-Megantic.pdf]

MALTAIS, Danielle, Ève POULIOT et Geneviève PETIT. *Portrait of the Community of Lac-Mégantic's Youth*, Bulletin Vision Santé publique no 40. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, [En ligne], octobre 2017. [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Bulletin-vision/2017/40_Vision_sante_publique_Portrait_JeunesL-M_ang.pdf]

Réponse de santé publique

GÉNÉREUX, Mélissa, et al. *The Public Health Response During and After the Lac-Mégantic Train Derailment Tragedy: A Case Study*. *Disaster Health*, [En ligne], 2015. 2(3-4):1-8. [<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/21665044.2014.1103123?needAccess=true>]

Rétablissement psychosocial à court/moyen terme

MALTAIS, Danielle, et Céline LARIN (Eds.). *Lac-Mégantic : Du sinistre... à la résilience*, Québec, Canada, Les Presses de l'Université du Québec, 2016, 476 p.

Rétablissement psychosocial à long terme

GÉNÉREUX, Mélissa, et al. *A Salutogenic Approach to Disaster Recovery: the Case of the Lac-Mégantic Rail Disaster*, [En ligne], 2020. [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32106475/>]

GÉNÉREUX, Mélissa, et al. *Part 5: Public health approach to supporting resilience in Lac-Mégantic: the EnRiCH Framework*. Erio Ziglio (Eds). *Health 2020 priority area four: creating supportive environments and resilient communities. A compendium of inspirational examples*. World Health Organization, [En ligne], 2018 (p. 156-162). [http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/374494/resilience-sc-eng.pdf?ua=1]

GÉNÉREUX, Mélissa, et al. *The “Lac-Mégantic tragedy” seen through the lens of The EnRiCH Community Resilience Framework for High-Risk Population*, *Canadian Journal of Public Health*, [En ligne], 2018. [<https://link.springer.com/content/pdf/10.17269%2Fs41997-018-0068-z.pdf>]

GÉNÉREUX, Mélissa, Shannon TRACEY et Tracey O'SULLIVAN. *Chapter 3.1: Asset mapping to consider outcome measurement and stakeholder engagement*. Dans: Ryoma Kayano, Virginia Murray, Mike Clarke, Emily Y.Y. Chan (Eds). *WHO Guidance on Research Methods for Health Emergency and Disaster Risk Management*. World Health Organization, [En ligne], 2020 (p. 136-150). [https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/WHO%20Guidance_Research%20Methods_Health-EDRM_3.1.pdf]

LANSARD, Anne-Lise, Danielle MALTAIS et Mélissa GÉNÉREUX. *Pistes d'interventions psychosociales pour préserver les jeunes des impacts des catastrophes naturelles ou technologiques*. Groupe de recherche et d'intervention régionales (GRIR), Université de Sherbrooke, CIUSSS de l'Estrie. Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, [En ligne], 2020, 159 p. [https://constellation.uqac.ca/5682/1/Rapport_interventions_jeunes_%20mars%202020.pdf]

The Lac-Mégantic Photovoice Group. *Part 5: Public health approach to supporting resilience in Lac-Mégantic: Photovoice*. Dans: Erio Ziglio (Eds). *Health 2020 priority area four: creating supportive environments and resilient communities. A compendium of inspirational examples*. World Health Organization, [En ligne], 2018 (p. 163-168). [http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/374494/resilience-sc-eng.pdf?ua=1]

L'AUBE ENFIN

*D'un bel hier, un demain peut-être
Dès aujourd'hui, l'idée de l'idée
Celle du commencement
Celle du pas en avant*

*Les pieds dans l'eau
Des étoiles dans les yeux
Quelque part entre ciel et terre
Dans un écrin de verdure
Du monde debout*

*Soudés dans l'épreuve
Des hommes et des femmes
La tête et le cœur
Tournées vers la suite des choses
De la nuit, espérer la lumière
Du jour, puiser la force vive de la vie*

*Se donner la chance d'être
Avant d'avoir été*

– Paul, citoyen engagé de Lac-Mégantic

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke**

Québec 

