

*22e réunion ; 24 novembre 2010*

**Partenaires du projet**

- Rachel Larocque et Jérémy Favreau  
Maison communautaire Daniel-Johnson (MCDJ)
- Émilie Chasles  
Office municipal d'habitation de Gatineau (OMHG)
- Anne Bellemare  
CSSS de Gatineau-CLSC de Hull
- Isabelle Côté  
CAP Santé Outaouais
- Nathalie Lafontaine  
École Saint-Paul

**DÉJÀ UN AN!**

Et oui, cela fait une année  
que le projet a commencé!

L'entraide et le plaisir  
ont été au rendez-vous!  
De nombreuses activités ont  
été réalisées grâce aux  
résidants et aux partenaires  
du projet. Merci à tous!

*Cette deuxième année  
qui commence sera  
riche d'apprentissage!*

*Joignez-vous à nous!*



*Au printemps et à l'automne 2011, vous aurez encore la chance de participer aux ateliers d'apprentissage.*

## S'affirmer pour être bien avec soi et les autres



Les ateliers se déroulent dans le plaisir et dans un climat de non-jugement.

Ces photos ont été prises à l'automne 2010.

Les ateliers ont tellement été appréciés et utiles que nous les offrirons encore cette année.

C'est votre chance d'y participer!

Chaque atelier est découpé en 2 rencontres de 2 heures.

Il y a une halte-garderie pour les enfants.



En participant à cet atelier, vous découvrirez des attitudes et des façons de communiquer pour développer votre capacité de vous affirmer positivement. L'affirmation de soi, c'est une attitude intérieure de confiance en soi qui se manifeste par une manière de communiquer clairement ce que nous ressentons et ce que nous voulons.





Moi, j'ai voté avec le carton blanc parce que je pense que...



C'est un sketch mais je me reconnais tellement!

**Vous avez le goût :**

- \* De développer de meilleures relations avec les autres;
- \* D'oser exprimer vos malaises plutôt que de vous taire;
- \* De découvrir comment être moins brusque et direct quand ça ne va pas;
- \* D'apprendre à oser dire non;
- \* D'être prêt à faire face aux réactions des autres quand vous vous affirmez;
- \* De vous sentir respecté par les autres.

**Participez vous aussi!**



Merci, j'ai beaucoup appris en ayant du plaisir.

C'est vrai qu'on peut apprendre tout en s'amusant!



Venez célébrer la richesse  
de nos différences!

**Je suis unique!**  
**Tu es unique!**  
**Nous sommes différents!**



**Vous avez le goût :**

- \* De reconnaître l'importance de votre propre valeur en tant que personne;
- \* D'avoir une meilleure connaissance de vous-même et des autres;
- \* De développer une façon positive de vous regarder et de voir les autres;
- \* De développer votre tolérance aux différences;
- \* De développer de meilleures relations avec les autres;
- \* D'échanger avec les autres dans un climat de non-jugement.

**Participez vous aussi!**

En participant à cet atelier,  
vous allez apprendre à vous  
connaître, à vous apprécier  
et vous accepter comme vous  
êtes tout en ayant la chance  
de découvrir les autres.

Nous sommes tous uniques  
et différents!



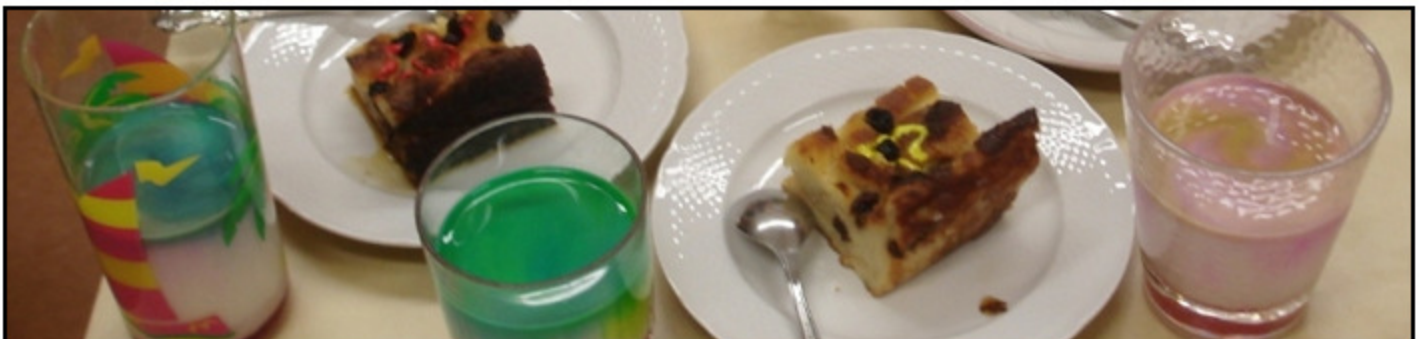


Divers exercices concrets sont proposés aux participants et ça passe par de la discussion, de la réflexion, de la prise de conscience et de l'apprentissage de nouveaux trucs.



Nous avons terminé l'atelier en célébrant la richesse de nos différences par un petit goûter très spécial!

Jérémy a inventé cette petite collation avec créativité et passion!





Ça me fait du bien de revoir des notions que j'avais oubliées. J'ai aimé participer, ça m'aide avec ma confiance... Ce qui me sera le plus utile c'est rencontrer des gens, participer, pour faire ma place dans la société et me sentir utile.

Il n'y avait aucun jugement et les animateurs prenaient le temps de nous écouter.

Je prends conscience de mes forces... Ça m'aide à cheminer dans la vie...

Chacun a sa place, toujours avec respect.

Nous avons eu beaucoup de discussions ouvertes, agréables, respectueuses avec beaucoup d'humour. C'est très apprécié d'avoir tous les documents. Tout était clair, facile à comprendre.

**Au printemps et à l'automne 2010, quelques résidents ont participé aux ateliers. Ils ont eu le courage de se jeter à l'eau!**



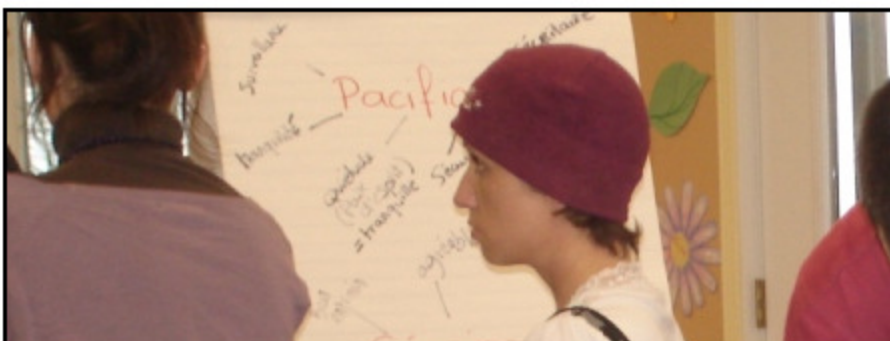
**Sachant maintenant que ces ateliers sont adaptés pour tout le monde et tous y apprennent des nouvelles choses, plusieurs résidents participeront eux aussi.**



Les membres du conseil d'administration de la MCDJ ont été rencontrés pour connaître le projet et être outillés pour en parler aux résidents.



Afin de découvrir les objectifs et les activités du projet, chacun a pris quelques morceaux de casse-tête. Ensemble, ils avaient à regrouper les morceaux formant 7 images différentes. L'entraide était au coeur de l'activité! C'est seulement ensemble qu'ils pouvaient y arriver! Cette présentation du projet a été faite aussi avec les résidents qui s'impliquent dans le comité d'accueil.



## LA SUITE DU PROJET

**PARTICIPEZ!**  
**IMPLIQUEZ-VOUS!**

*La demande de subvention, que nous avons déposée à l'Agence de la santé et des services sociaux, a été bien accueillie. Une partie de la subvention demandée a été accordée pour la deuxième année du projet.*

*Pour en connaître davantage, informez-vous auprès des employés de la MCDJ et des résidents impliqués.*

*La suite du projet vous intéresse !*

*Ne manquez pas le prochain épisode bientôt.*



Les membres du comité des partenaires