



LA COURTEPOINTE  
DÉJÀ 25 ANS D'ENTRAIDE

---

RAPPORT  
D'ACTIVITÉS

---

2021-2022



La Courtepointe  
Depuis 1997

3180, AVENUE D'AMOURS, QUÉBEC, QC, G1X 1L9  
TÉL : 418 657-3836 / FAX : 418 657-3895  
INFO@LACOURTEPOINTE.NET  
WWW.LACOURTEPOINTE.NET

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

Mot du président.....	1
Mot de l'équipe.....	2
Qui sommes-nous.....	3
Les bénévoles de l'accueil.....	3
 <u>Communauté</u>	
Les membres .....	4
Les bénévoles .....	4
 <u>Vie de l'organisme</u>	
L'assemblée générale annuelle.....	5
Le conseil d'administration.....	5
 <u>Au coeur de la collectivité</u>	
Une agente de mobilisation dans Notre-Dame-de-Foy .....	6
Une agente de développement en sécurité alimentaire.....	6
La Commission scolaire des Découvreurs .....	6
Collaboration avec Chantelait .....	7
La Donnerie .....	7
Le Frigo-partage .....	7
 <u>Activités sociales</u>	
Passions & Café .....	8
Marche ton quartier .....	8
 <u>Événements spéciaux</u>	
Les retrouvailles.....	8
La sortie aux pommes.....	8
Le Déjeuner Bon matin! Spécial Halloween.....	9
La sortie au cinéma.....	9
Les rencontres de Noël.....	9
La distribution de surprises de Saint-Valentin.....	9
 <u>Sécurité alimentaire</u>	
Le groupe d'achats .....	10
Les cuisines collectives 2.0 : La Courtepointe à la maison.....	10
Les cuisines créatives.....	11
Les denrées de Moisson Québec.....	11
Le dépannage alimentaire d'urgence .....	11
 <u>Point de service</u>	
Le Marchand de Lunettes.....	12
 <u>Communications</u>	
Le tricoté serré .....	12
Page Facebook & site Internet .....	12
Membership .....	13
Les partenaires, collaborateurs et bailleurs de fonds .....	13
Témoignages .....	14

*Dans 10 ans, je souhaite de tout coeur que La Courtepointe existe encore pour nous apporter un peu de bonheur et de chaleur humaine. J'apprécie particulièrement la cuisine collective et les cafés-rencontres. L.C.*

## MOT DU PRÉSIDENT

Chèr.es membres

C'est la première fois que j'ai la chance de m'adresser à vous depuis mon élection au conseil d'administration en novembre 2020. La pandémie et ses contraintes ont fait que je n'ai pas eu la chance de participer aux activités, souvent suspendues. Je me promets une présence régulière puisqu'il nous est possible d'envisager une reprise graduelle de toutes nos belles activités que vous appréciez.

Je tiens d'abord à remercier Marie-Joël Bergeron-Savard pour son implication à la présidence de l'organisme pendant trois années. Son leadership lui a permis de s'allier employé.es et bénévoles pour faire progresser La Courtepointe, malgré une situation pas toujours facile en raison de la pandémie, Marie-Joël est demeurée en poste. Merci Marie-Joël pour ton legs.

Mes deuxièmes remerciements s'adressent à Valérie, Stéphanie, Lisandre, Pascale et Brigitte et à tous les bénévoles qui ont contribué, par leurs efforts, à maintenir une qualité de service à La Courtepointe malgré les contraintes gouvernementales. Comme on se rapproche de plus en plus de la normalité, vous serez à même de réaliser concrètement le fruit de tous ces efforts, ce qui devrait vous stimuler à poursuivre dans la même veine et rencontrer plus de membres à travers vos activités et vos projets.

Merci aux membres pour votre confiance qui se traduit par votre présence et votre participation aux différentes activités et aux différents services offerts.

Nous avons réussi à compléter le CA : trois nouvelles personnes se sont jointes à nous et présenteront leur candidature à l'élection de l'assemblée générale. Notre objectif demeure la réalisation de la mission de La Courtepointe, dans un environnement adéquat, en assurant son développement et sa pérennité.

Si tout se déroule bien, nous devrions nous entendre pour un bail à long terme avec la Fabrique, ce qui nous permettrait d'envisager l'expansion et l'amélioration de nos locaux, au lieu d'un déménagement.

Bref, une perspective qui laisse présager de meilleurs moments pour tous.

Merci à vous de votre contribution.

En espérant vous rencontrer prochainement.

Réjean Bernier



## MOT DE L'ÉQUIPE



Cette année a été remplie de nouveautés : deux enfants, un projet de rénovation et le retour des bénévoles à l'accueil. Grâce à l'adoucissement des mesures sanitaires nous pouvons enfin permettre les rassemblements qui sont le coeur de l'organisme. Les visites des membres et des bénévoles nous ont beaucoup manqué durant la pandémie et il nous fait chaud au coeur de vous revoir. Vos sourires, vos confidences, vos élans d'entraide font vivre La Courtepointe dans ce qu'elle a de plus beau. Nous espérons vous offrir, durant la prochaine année, de plus en plus d'occasions de vous rencontrer, de développer la solidarité et de vous impliquer.

Au plaisir de vous revoir en grand nombre!

Valérie, Stephanie & Lisandre

## 25 ANS D'HISTOIRE EN IMAGE



*Pour moi, La Courtepointe c'est un réconfort mutuel! Je me souhaite beaucoup de beaux moments ici! Merci à vous tous, belle équipe d'amour! S.T.*



## QUI SOMMES-NOUS?



C'est en rassemblant différents morceaux de tissus que l'on réalise une courtepointe. Ainsi, à l'image d'une courtepointe, chaque personne avec ses qualités, ses forces, ses connaissances, représente un morceau qui a sa couleur particulière. C'est en rassemblant toutes ces personnes que nous formons La Courtepointe.

La Courtepointe est un réseau d'entraide et de solidarité qui offre à toutes les personnes une occasion de rencontre accueillante, chaleureuse et personnalisée.

Les objectifs de l'organisme sont de :

- Briser l'isolement
- Promouvoir l'intégration et l'engagement social des individus
- Développer des façons créatives de lutter contre la pauvreté

La Courtepointe est ouverte du lundi au jeudi de 8h30 à 16h.

Les services de La Courtepointe en 2021-2022:

Passions & Café/Café-rencontre

Marche ton quartier

Les activités sociales

Les cuisines créatives

Un groupe d'achats

Le dépannage alimentaire d'urgence

Un point de service du Marchand de Lunettes



## LES BÉNÉVOLES DE L'ACCUEIL

Les bénévoles de l'accueil reçoivent plus d'une dizaine d'appels par jour, pour une moyenne d'environ cinquante par semaine. Les principales conversations téléphoniques sont des demandes d'information et des demandes d'aide. Les sujets les plus abordés sont la recherche de dépannage alimentaire et de services gratuits divers. De plus, chaque jour, La Courtepointe reçoit plusieurs visites diverses pour un total d'environ 300 visites par année.

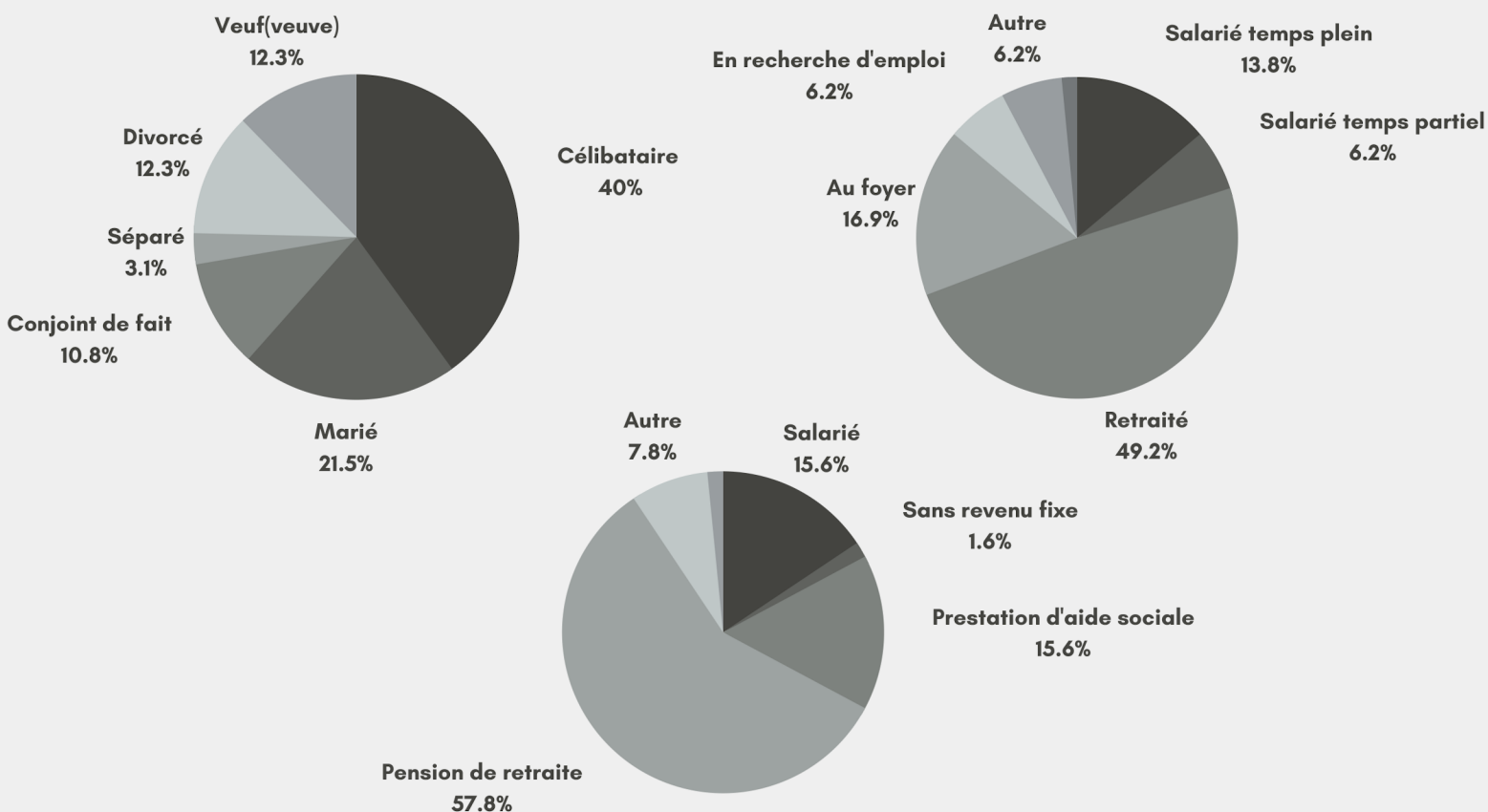
Nous sommes heureux de pouvoir mieux répondre à vos appels grâce à l'aide de nos bénévoles à l'accueil qui se font toujours un plaisir de trouver des réponses à vos questions.

Les divers sujets de discussion sont :

- Les problèmes de santé physique et/ou mentale
  - Les difficultés financières
  - La recherche de logement
  - La recherche d'emploi
- Les questionnements par rapport au rôle de proche aidant
  - Informations liées à la Covid-19

## LES MEMBRES

Être membre à La Courtepointe, c'est être en accord avec la mission et les valeurs de l'organisme, mais aussi, c'est désirer rencontrer de nouvelles personnes dans un climat d'entraide et de respect. Chaque personne qui souhaite devenir un nouveau membre a une rencontre d'accueil avec un(e) intervenant(e) qui l'aidera à bien cerner ses besoins. En mars 2022, La Courtepointe comptait 67 membres, de ce nombre, 49 sont des femmes et 18 sont des hommes. La moyenne d'âge est de 63 ans et les âges varient entre 26 et 88 ans.



## LES BÉNÉVOLES

Une équipe de 19 bénévoles chevronnés ont donné de leur temps à La Courtepointe cette année. Munis de toutes les protections exigées par la santé publique, en raison de la pandémie, les bénévoles ont participé à la séparation et au tri des denrées de Moisson Québec, aux séances du conseil d'administration, à l'accueil et à la séparation et pour le groupe d'achats.

Nos précieux bénévoles sont au coeur de nos activités en nous offrant de leur temps de manière mensuelle ou ponctuelle. Un énorme merci à ces gens qui ont accepté de nous aider malgré des circonstances difficiles.





*La Courtepointe est un organisme accueillant où l'on prend le temps de vous aider à répondre à votre besoin et où chacun et chacune est considéré.*

## L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le 23 juin 2021 a eu lieu l'assemblée générale annuelle de La Courtepointe sur Zoom. Le quorum a été atteint avec au moins 11 membres parmi les 17 personnes présentes. Madame Valérie Dubé a présidé l'assemblée et madame Stéphanie Ross a été secrétaire. Cette rencontre a permis notamment de présenter les états financiers 2020-2021 et de dresser le bilan des activités tenues durant l'année. Des élections se sont tenues pour des postes d'administrateurs au conseil d'administration de La Courtepointe. À la suite de l'assemblée générale annuelle, le conseil d'administration est formé des personnes suivantes : Réjean Bernier, Marie-Joël Bergeron-Savard, Stéphanie Ross et Emmanuelle Cloutier

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration s'est réuni à 6 reprises. De plus, les administrateurs ont participé à divers sous-comités : comité localisation, comité financement et structure et comité gouvernance. Lors du conseil d'administration du 20 janvier 2022, tenu sur Zoom, trois nouveaux administrateurs se sont joints au conseil : Martine Forand, Réjean Bujold et Norah Essis.

Voici le conseil d'administration de La Courtepointe :

- M. Réjean Bernier, Président
- Emmanuelle Cloutier, Vice-présidente
- Mme Stéphanie Ross, Secrétaire
- Norah Essis, Trésorière
- Marie-Joël Bergeron-Savard, administratrice
- Réjean Bujold, administrateur
- Martine Forand, administratrice

*Continuons de nous soutenir grâce à La Courtepointe et grandir en amour! A.N.*

## La Courtepointe s'implique dans la communauté et dans les projets collectifs.

### UNE AGENTE DE MOBILISATION DANS NOTRE-DAME DE FOY



Depuis 2019, nous avons le plaisir d'accueillir un projet collectif du comité Mobilisation Notre-Dame-de-Foy. Un(e) agent(e) de mobilisation a comme objectif la création d'un sentiment d'accueil et d'entraide dans le quartier. La Courtepointe est fière de s'impliquer dans ce projet, car elle rejoint directement sa mission qui est de créer un réseau d'entraide et de solidarité. Nous remercions la Fondation Jeunes en tête, la Ville de Québec et la Fondation FAIS de soutenir financièrement ce projet.

### UNE AGENTE DE DÉVELOPPEMENT EN SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



En 2019, La Courtepointe a décidé d'accueillir un projet collectif du Chantier se nourrir, une table de concertation en sécurité alimentaire sur laquelle La Courtepointe siège depuis plusieurs années. Depuis les débuts du projet "Alimentation pour tous", Madame Marie-Hélène Rousseau travaille à l'amélioration de l'offre de service en sécurité alimentaire dans notre milieu. Grâce à son travail et à celui des partenaires, nous avons pu voir naître : un guide de démarrage des frigo-partage, le frigo-partage Sainte-Geneviève, des ateliers culinaires ainsi qu'un projet de jardin solidaire et de cuisine communautaire.

### LA CENTRE DE SERVICE DES DÉCOUVREURS



**Le Phénix**

*Mon Centre, mon Milieu de vie*

Depuis deux ans, le responsable des cuisines collectives et créatives, monsieur Lisandre Dore-Mineau représente le milieu communautaire au Conseil d'établissement du Centre d'éducation des adultes des Découvreurs Le Phénix de Sainte-Foy. Le Conseil d'établissement s'est réuni à cinq reprises en présentiel. Cette implication permet au milieu scolaire de collaborer avec le milieu communautaire dans un esprit d'écoute, de partage et de connaissances des diverses problématiques sur le territoire.





## COLLABORATION AVEC



Depuis plusieurs années, un organisme voisin, Chantelait, distribue des trousse de bienvenue aux nouvelles mamans. La Courtepointe offre gratuitement des pots de brownies à cuisiner à la maison. De plus, afin de soutenir les familles bénéficiaires des services de Chantelait, en cette période difficile, La Courtepointe prépare des sacs de denrées alimentaires que notre voisin leur remet.

## LA DONNERIE



Durant le mois d'octobre 2021, La Courtepointe a récolté plus d'une dizaine de sacs de vêtements d'hiver pour la Donnerie Notre- Dame-de-Foy. L'équipe de travail remercie Émilie, intervenante à l'accueil, pour son implication lors de la Donnerie qui eut lieu le 21 octobre 2021. Cette activité a permis à plus d'une vingtaine de familles de passer l'hiver au chaud. Cet événement a été un partenariat est entre Ressource Espace Familles, l'agente de mobilisation Sarah Le Guern, la Centre de service scolaire des Découvreurs, l'École secondaire De Rochebelle, le CIUSSS et La Courtepointe.

## LE FRIGO-PARTAGE



Le frigo-partage est un projet qui vise un mode de consommation écologique et responsable passant par le partage et ayant pour objectif la lutte au gaspillage alimentaire et à l'insécurité alimentaire. Il est une initiative de La Courtepointe, du Chantier se nourrir, de la paroisse Notre-Dame-de-Foy et de la Maison des Grands-Parents. Le frigo-partage reçoit plus de 100 visites par jour, que ce soit pour effectuer un don ou pour récupérer de la nourriture. Merci à la boîte à pain pour le don de pain.

*La Courtepointe c'est, des intervenants généreux et curieux, un endroit accueillant et chaleureux, des activités joyeuses et rassembleuses, des possibilités de rencontres heureuses. A.N.*

**Les activités sociales sont des moments de rencontre, de complicité et d'amitié, en virtuelles ou en présence.**

## PASSIONS & CAFÉ



Cette année, nous avons dû remettre l'activité Passions et café en mode virtuel suite au resserrement des mesures sanitaires. De septembre 2021 à mars 2022, 16 rencontres ont été tenues en mode virtuel. Environ 64 participants se sont rencontrés pour discuter de divers sujets.

Nous avons mis en place une petite nouveauté, le bingo Zoom qui a eu lieu 4 fois. Les participants ont pu gagner des prix tout en ayant eu beaucoup de plaisirs.

## MARCHE TON QUARTIER



Suite à la baisse drastique d'inscriptions aux cours d'activités physiques à moindre coût, La Courtepointe a décidé d'offrir un club de marche gratuit. Depuis janvier 2022, tous les lundis, une marche à eu lieu dans le quartier.

Marche ton quartier, une occasion de se rencontrer!

## ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

### LES RETROUVAILLES



Le 1er septembre 2021 a eu lieu les Retrouvailles. En plus d'être une rencontre incontournable à chaque année, cet événement est un moment pour fêter la reprise en septembre de certains services. Une trentaine de membres sont venus souper à l'extérieur sous une ambiance festive. Merci à l'organisme la Baratte pour le bon repas.

### LA SORTIE AUX POMMES



Le 24 octobre 2021 a eu lieu l'annuelle sortie aux pommes à La Cidrerie et Verger St-Nicolas. Malgré la pluie une quinzaine de personnes ont participé à l'activité. Sourire et complicité était au menu.



## LE DÉJEUNER BON MATIN! SPÉCIAL HALLOWEEN



Les mesures sanitaires ainsi que les restrictions physiques de nos locaux actuels ne nous ont pas permis de reprendre les Déjeuners Bon matin! selon sa formule originale. Cependant, le 26 octobre 2021 a eu lieu notre premier Déjeuner Bon matin! en formule pour apporter. Une quinzaine de nos membres ont profité de ce service et ont rapporté un petit déjeuner à la maison. Ils ont également reçu un tout plein de friandises. Deux cartes cadeaux ont été tirées parmi les participants déguisés.

## LA SORTIE AU CINÉMA



Le 9 novembre 2021 une dizaine de membres sont allés voir le film Maria Chapdelaine de Sébastien Pilote au cinéma le Clap de Sainte-Foy. Tous les participants ont fort apprécié cette sortie. Dû à l'engouement pour ce type d'activité, d'autres sorties sont prévues.

## LES RENCONTRES DE NOËL



Les 15 et 16 décembre 2021, trente membres de La Courtepointe ont pris part aux rencontres de Noël. Ceux-ci ont participé, en petit groupe, à une œuvre collective et ont reçu un sac rempli de belles surprises. Cela aussi été une occasion pour discuter de leur besoin et de leur désir pour la prochaine année. Merci pour votre participation en grand nombre à cette fête de Noël hors du commun.

## LA DISTRIBUTION DE SURPRISES DE ST-VALENTIN



Le 14 février 2022 a eu lieu notre distribution de surprises de Saint-Valentin. L'équipe a pris un grand plaisir à préparer des petits sacs chocolatés. Seize personnes sont venues récupérer leur surprise. Des prix de participation ont été tirés parmi les participants.

## Répondre aux besoins alimentaires de base de nos membres ainsi qu'à la population de la région métropolitaine de Québec.

### LE GROUPE D'ACHATS



	Avril	Mai	Juin	Octobre	Novembre
Nb de participants	-	14	13	10	14
Achats mensuels (\$)	-	1102.25	1379.18	276.25	648.42

	Décembre	Février	Mars
Nb de participants	17	-	19
Achats mensuels (\$)	770.75	-	782.16

La Courtepointe tient à remercier chaleureusement tous les partenaires impliqués dans la réussite du groupe d'achats de cette année :

- Sysco
- Boucherie Les Saules
- Fromagerie Bergeron
- La Baratte
- Le Rucher de la Framboisière

### LA COURTEPOINTE A LA MAISON



La Courtepointe à la maison est une alternative offerte aux participant(e)s des cuisines collectives, lors des périodes de confinement. Ils/Elles sont invité(e)s à venir chercher, une fois par mois, une boîte-repas comprenant tous les ingrédients pour faire des recettes à la maison. Ces participant(e)s sont invité(e)s à nous envoyer les photos de leurs plats avec leurs commentaires pour que nous les partagions par courriel aux autres personnes. En attendant le retour des cuisines créatives en présentiel en septembre 2021, ce sont 13 personnes qui ont cuisiné 30 portions et 6 recettes en mai et en juin.



## LES CUISINES CRÉATIVES



Les cuisines créatives regroupent des personnes qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles. Les groupes sont formés de 4 participant(e)s et se rencontrent à chaque mois. Cette année en raison de la pandémie, ils/elles ont cuisiné au mois de septembre, octobre, novembre, février et mars. Ce sont 4 groupes de 3 ou 4 participant(e)s qui ont cuisiné 120 portions et 20 recettes.

## LES DENRÉES DE MOISSON QUÉBEC



À chaque mois, La Courtepointe a l'opportunité d'aller recueillir des denrées à Moisson Québec servant aux cuisines collectives et aux paniers de dépannage alimentaire.

Merci à nos précieux bénévoles pour leur aide pour la réception et le tri des denrées.

## LE DÉPANNAGE ALIMENTAIRE D'URGENCE



Cette année environ 100 personnes ont demandé un dépannage alimentaire d'urgence. Les profils des gens qui demandent de l'aide sont très hétérogènes: travailleurs, étudiants, bénéficiaires de l'aide sociale et retraités. Avec la pandémie, nous avons reçu des demandes d'étudiants, de mères monoparentales et de familles immigrantes. Comme ce service est prévu pour les urgences, suite au dépannage alimentaire, nous référons ces gens au comptoir alimentaire à proximité de leur domicile

*La Courtepointe pour moi c'est ?*

*Café-rencontre*

*Sortie au cinéma*

*Les déjeuners gratuits*

*Ateliers de créativité et de socialisation*

*Sortie en autobus*

## Collaborer avec différents partenaires du milieu en lien avec la mission, les valeurs et les objectifs de La Courtepointe pour le mieux-être de la communauté



La Courtepointe a été, pour une année de plus, un point de service de la lunetterie communautaire Le Marchand de Lunettes. En accord, avec la mission, les valeurs, et les objectifs de notre organisme, Le Marchand de Lunettes a offert ses services les mercredis de 9 h à 16 h. Avec leur prescription en main, tous les citoyens ont ainsi accès à une variété de lunettes stylées à bas prix. Le Marchand de Lunettes permet de proposer des lunettes de qualité, garanties, à prix raisonnable avec un service professionnel.

## COMMUNICATION

## Offrir un espace d'expression aux membres, informer les membres et les partenaires des activités de l'organisme.

### LE TRICOTÉ SERRÉ

Le tricoté serré est le bulletin communautaire de La Courtepointe dans lequel l'équipe informe ses membres des différentes activités tenues par l'organisme. Plusieurs moyens de distribution sont accessibles aux membres et à nos partenaires : la poste (\$), courriel ou une version papier qui est toujours disponible à la réception de La Courtepointe. Quatre numéros ont été produits durant l'année 2021-2022 et nous avons rejoint plus d'une soixantaine de personnes sur le territoire.

### PAGE FACEBOOK ET SITE INTERNET



Afin de tenir informés nos membres ou toute autre personne intéressée par l'organisme, nous nous assurons de mettre à jour nos services, sur notre page Facebook et sur notre site Internet. Nous informons aussi les gens sur des sujets d'actualité (par exemple la vaccination, les mesures sanitaires etc.)

Voici les liens: <https://www.facebook.com/LaCourtepointe1997>  
<http://lacourtepointe.net/>



La Courtepointe est membre des organisations suivantes :



·Centre d'action bénévole de Québec (CABQ)

·Bénévoles d'Expertise

·Moisson Québec

·ROC 03

·La Baratte



## PARTENAIRES, COLLABORATEURS ET BAILLEURS DE FOND

Nous souhaitons remercier chaleureusement l'ensemble de nos partenaires et fidèles collaborateurs sans qui nous ne pourrions offrir nos activités :



·CIUSSS

·La Baratte

·Le Marchand de Lunettes

·Moisson Québec

·Ville de Québec

·Ressource Espace Familles

·Chantelait

·Mieux-être des immigrants



Par la même occasion, nous remercions nos précieux et principaux bailleurs de fonds, soit :



·CIUSSS

·Centraide Québec et Chaudière-Appalaches

·Ville de Québec

·Mission Inclusion





## Qu'est-ce que La Courtepointe vous a apporté dans votre vie ?



Une question est posée? Qu'est-ce que La Courtepointe a changé dans ma vie? La réponse est digne d'être répondeur. Il y a sept années environ, lors d'un épisode sombre, des portes pour de l'aide demeuraient fermées. Je souligne, elles n'étaient même pas entre ouvertes

Par erreur un jour, j'ai ouvert une porte... celle de La Courtepointe. Une intervenante me demande : "Que puis-je pour vous?" Je veux m'inscrire au cours de yoga, j'ajoute, comme ça sent bon ici. Elle répond, voulez-vous goûter. Mais où suis-je? À La Courtepointe, des membres cuisinent en ce moment me dit-elle. Mon cœur s'est mis à battre, je tremblais. Il n'y avait pas seulement l'odeur de croissants dans l'air, mais également, l'arôme total de bienveillance et de réceptivité. Elle me demande si je désirais m'asseoir, histoire de faire une p'tite causette. Le ressenti de cet être humain, a fait toute la différence depuis cet instant.

Cet organisme et ses anges dévoués m'ont guidé vers du meilleur on m'a donné des documents informatifs, concernant ma fille ayant un problème de santé. De plus, on m'a proposé de faire partie des cuisines collectives. J'ai participé aux déjeuners, aux fêtes, etc. Cette douce et belle rencontre a permis de me sortir de l'isolement. Aussi, me sentir utile en travaillant comme bénévole. Aujourd'hui, je me sens réconfortée par ces personnes lors des journées pas très jojo. Mais encore, me joindre à un groupe depuis toutes ces années a fait de moi, un être épanoui, plein d'ardeur et de bonne humeur.

Marie-France Simard





Quand Valérie m'a dit que si je voulais écrire ce que représentait La Courtepointe pour moi à cette occasion du 25<sup>ie</sup>, j'ai souri et senti qu'elle me faisait confiance. Ça m'a rendu joyeux et fier de sa proposition. Mon idée, vous raconter.

La première fois où j'ai descendu les marches pour me rendre au local, j'étais gêné, pas certain de moi. Mon cœur palpitait parce qu'en dedans de moi, j'étais anxieux de parler à plusieurs personnes. Embarquer dans un projet et incertain de réussir, ça me faisait peur. Stéphanie m'a accueilli avec ma mère et présenté Pascale, stagiaire dans l'équipe. Valérie est venue nous saluer également pour que je les connaisse tous, et là, pour moi, tout a commencé.

Pascale nous a fait asseoir dans la cuisine. Elle m'a parlé longuement pour me faire découvrir La Courtepointe et ses activités. Ça m'a rassuré de l'écouter. Bonne coïncidence d'être assis au bon endroit, elle m'a proposé l'atelier de cuisine. Plus elle m'en disait, plus ça me tentait, ça devenait cool. Mon anxiété est disparue et dans mon cœur, j'ai senti être compris et à la bonne place.

Au début, j'ai participé aux déjeuners et ça été un déclic important. La facilité à jaser avec les membres m'a donné de l'attachement avec eux, précieux dans mon cœur. J'ai découvert que les membres étaient contents de me voir et de me parler longtemps et que j'étais considéré pour qui j'étais. Le rire avec eux est sincère et c'est vrai qu'on a du fun. Puis, les ateliers de cuisine m'ont permis de découvrir la confiance réciproque qu'on avait en équipe, ça fonctionnait number one, du bonheur pile! Les activités, spectacles, fêtes ont été des bonus et plein d'agrément. La Courtepointe, c'est mes amis, à part ma famille, c'est tout ce que j'ai.

Un temps d'arrêt l'été...et, La Courtepointe organise une retrouvaille pour l'inscription annuelle. C'est la "fête". Vous n'imaginez pas ce que ça fait dans mon cœur. Y retourner et les revoir, j'ai une appartenance maintenant, grâce à cette merveilleuse équipe. Imaginer ce qu'on pourra faire ensemble durant la prochaine année!



Nathan Poliquin

