



À la rencontre des citoyens au Verger Champêtre



Le 26 septembre dernier, notre équipe était présente au **Verger Champêtre** afin de faire connaître le rôle des ressources de type familial (RTF). Cette activité nous a

permis d'échanger avec **plus de 50 citoyens**, de répondre à leurs questions et de sensibiliser la population aux besoins de recrutement dans notre région.

Merci à toutes les personnes venues à notre rencontre!

Famille d'accueil de Granby et Brome-Missisquoi? Nous avons besoin de vous!

Nous recherchons des familles d'accueil ambassadrices souhaitant partager leur expérience et contribuer à faire connaître le rôle essentiel des ressources de type familial. Que ce soit lors d'activités communautaires, de séances d'information ou de campagnes de recrutement, votre témoignage peut faire toute la différence auprès des personnes qui envisagent de devenir RTF.

En devenant ambassadrice, vous participez concrètement au recrutement de nouvelles familles et au développement d'un réseau de soutien toujours plus fort pour les usagers de notre région.

Pour obtenir plus d'information :

- **Téléphone : 819 346-8471, poste 58318**
- **Courriel : recrutementrtf.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca**

DANS CE NUMÉRO...

- ✓ ***À la rencontre des citoyens au Verger Champêtre***
- ✓ ***Famille d'accueil de Granby et Brome-Missisquoi? Nous avons besoin de vous!***
- ✓ ***Connaissez-vous le court-métrage ReMoved?***
- ✓ ***Connaissez-vous quelqu'un qui souhaite faire une différence dans la vie d'un enfant?***
- ✓ ***Semaine de prévention des incendies***
- ✓ ***Le trauma complexe : quand les expériences du passé façonnent le présent***
- ✓ ***Novembre : Mois de la prévention des chutes***
- ✓ ***Ah! Comme la neige a neigé!***
- ✓ ***Avant de prendre soin des autres...***
- ✓ ***Coopération Forces Action, une approche intégrée de l'empowerment***
- ✓ ***Babillard d'information***
- ✓ ***L'équipe partenariat : un accompagnement au service de la qualité***
- ✓ ***Santé et bien-être, espace détente***
- ✓ ***Formation continue***

Connaissez-vous le court-métrage *ReMoved*?



Sorti en 2013, ce court vidéo suit le parcours d'une fillette de 10 ans qui tente de trouver sa place dans le système de placement familial

après avoir été retirée de son domicile et séparée de son frère cadet. Racontée du point de vue de l'enfant, cette histoire bouleversante aborde des thèmes tels que la violence familiale, le traumatisme et la réalité parfois complexe du placement familial.

Un second volet, paru deux ans plus tard, poursuit le récit de la jeune fille, dont la vie semble enfin prendre un nouveau départ. Toutefois, un nouvel événement vient ébranler son équilibre et l'oblige, une fois de plus, à composer avec la perte et à se reconstruire.

Si vous avez apprécié les deux premiers courts-métrages, sachez qu'un troisième et dernier volet est également disponible. Dans cet ultime chapitre, le jeune Kevi est brusquement séparé de la seule vie qu'il ait connue. Confronté à une nouvelle réalité, il cherche à comprendre la place qu'il occupe entre deux univers, partagé entre deux figures maternelles qui marquent son parcours.

D'une durée d'environ douze minutes pour le premier volet et d'une vingtaine de minutes pour les deux autres parties, ces courts-métrages peuvent être visionnés sur YouTube en cliquant sur les liens ci-dessous. À noter que les vidéos sont en anglais, mais il est possible d'ajouter les sous-titres en français. Bon visionnement!

Partie 1

<https://www.youtube.com/watch?v=IOeQUwdAjE0>

Partie 2

<https://www.youtube.com/watch?v=I1fGmEa6WnY>

Partie 3

<https://www.youtube.com/watch?v=fegRjSgRYXk>



Connaissez-vous quelqu'un qui souhaite faire une différence dans la vie d'un enfant?

Les familles d'accueil jouent un rôle essentiel auprès des jeunes qui ont besoin d'un milieu sécurisant et bienveillant. Si une personne de votre entourage s'intéresse à cette possibilité, invitez-la à découvrir le rôle de famille d'accueil en consultant notre page Web : [Devenir famille d'accueil](#).

Les personnes intéressées pourront également venir rencontrer notre équipe au **Salon du cadeau**, qui se tiendra au Centre de foires de Sherbrooke les **12 et 13 décembre prochains**. Une famille d'accueil ainsi que des représentants de l'équipe du recrutement seront sur place pour échanger avec les visiteurs et répondre à leurs questions.

Pour obtenir plus d'information :

- Téléphone : 819 346-8471, poste 58318
- Courriel : recrutementtrf.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca

Suggestion de lecture

Moi, mon frère et le nouveau
Martha E. Heesen
Éditions Thierry Magnier



Des enfants qui s'installent à la maison, pour quelques jours ou plus longtemps : Jan et Toon ont l'habitude, leurs parents sont famille d'accueil.

Ainsi Rufus, Gerrit, Aquila, et bien d'autres ont-ils passé du temps avec les garçons. Très bonnes rencontres parfois, plus difficiles d'autres fois. Jan et Toon en ont assez de devoir partager leurs parents...



Semaine de prévention des incendies



La Semaine de la prévention des incendies au Québec se déroulera du **4 au 10 octobre 2026** sous le thème «**Le premier responsable c'est toi!**»

Cette campagne annuelle vise à sensibiliser la population aux bons comportements à adopter au quotidien pour réduire les risques d'incendie dans les bâtiments résidentiels. À titre de rappel, la sécurité incendie est intégrée au Critère 16 – *Sécurité et salubrité du milieu de vie*, tel que défini dans les critères généraux déterminés par le ministre (CGM). En tant que responsable de RI ou RTF, vous devez vous assurer que votre milieu de vie respecte les dispositions pertinentes aux lois et règlements en vigueur en matière de sécurité incendie.

Pour les ressources intermédiaires (RI), une formation sur la gestion du risque en sécurité incendie (GRSI) a été rendue disponible. L'approche en GRSI repose sur la collaboration entre l'intervenant pivot, le mécanisme d'accès à l'hébergement le responsable de la ressource, le Service de sécurité incendie (SSI) de la municipalité et l'équipe responsable de la GRSI à Santé Québec Estrie – CHUS. Pour toutes questions ou besoins sur la GRSI, vous pouvez contacter l'équipe responsable au grsi.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca.

Quelques bons réflexes pour prévenir les incendies :

- ✓ **Tester les avertisseurs chaque mois et changer les piles au moins une fois par année;**
- ✓ **Ne jamais laisser une cuisson sans surveillance;**
- ✓ **Garder les matières inflammables loin de la cuisinière;**
- ✓ **Utiliser une minuterie en cas de distraction possible;**
- ✓ **Maintenir un dégagement autour des appareils de chauffage;**
- ✓ **Éviter les rallonges pour les appareils de chauffage;**
- ✓ **Ne pas surcharger les prises de courant;**
- ✓ **Remplacer les fils ou appareils endommagés;**
- ✓ **Identifier un point de rassemblement extérieur.**

Saviez-vous que?

- Plus de 16 600 incendies surviennent en moyenne chaque année au Québec selon la déclaration des services de sécurité incendie (SSI), ce qui représente plus de 45 incendies par jour;
- Les incendies causent plusieurs décès chaque année au Québec. En 2022, 36 personnes ont perdu la vie dans un incendie dans la province;
- L'erreur humaine est la principale cause des incendies résidentiels. Près de 49 % des incendies résidentiels sont attribuables à une erreur humaine, notamment une distraction en cuisine, une mauvaise utilisation d'un appareil ou une manipulation inadéquate d'une source de chaleur. La cuisine est d'ailleurs le lieu d'origine le plus fréquent des incendies résidentiels.



Le trauma complexe : quand les expériences du passé façonnent le présent

Au cours de sa vie, tout individu peut être amené à vivre un événement bouleversant qui provoque une réponse émotionnelle et physique intense dépassant ses capacités d'adaptation. C'est ce que l'on appelle un trauma. Il ne s'agit pas de l'événement lui-même, mais plutôt de la façon dont le psychisme et le système nerveux demeurent submergés, bloqués ou en état d'alerte après celui-ci.

Le trauma complexe, quant à lui, fait référence à une *exposition prolongée et répétée à des traumatismes interpersonnels*, souvent vécus durant l'enfance, impliquant habituellement une figure de soin. Cette figure peut être un parent, mais également un membre de la famille élargie, un enseignant, un éducateur en garderie ou toute autre personne jouant un rôle significatif auprès de l'enfant. Par ailleurs, dans le cas du trauma complexe, ces expériences sont aussi associées à des *conséquences importantes* ayant des répercussions sur plusieurs sphères du développement de l'enfant, qu'elles soient émotionnelles, cognitives, comportementales, physiques ou relationnelles.

Pour pouvoir traverser ces événements traumatiques, ces enfants ont consacré beaucoup d'énergie à leur survie et à la mise en place de mécanismes de suradaptation, et moins dans le développement de compétences normalement attendues chez les enfants. C'est pourquoi des conséquences multiples et variées peuvent affecter différentes sphères de leur développement. En voici quelques exemples :

- **La régulation des émotions** : Agitation émotionnelle extrême, crises de colère, impulsivité, émotions profondément éteintes (semble de marbre ou insensible);
- **L'attachement** : Difficulté à créer des liens de confiance, alternance entre une dépendance excessive et un rejet ou un isolement;

- **La biologie et la physiologie** : Sensibilité à certains bruits (comme le tic-tac d'une horloge), troubles du sommeil persistants (terreurs nocturnes, cauchemars récurrents), symptômes somatiques inexpliqués;
- **Le comportement** : Tentatives de contrôle rigide sur l'environnement pour apaiser son insécurité, automutilation, fuite dans les écrans;
- **La dissociation** : Épisodes de dépersonnalisation ou impression de se couper de son corps et de la réalité, amnésie;
- **Les fonctions cognitives** : Difficulté à anticiper, problème d'organisation, trouble du langage;
- **Le concept de soi (identité)** : Sentiment profond d'insécurité, de culpabilité ou de honte toxique, dévalorisation persistante et image négative de soi.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur le sujet, l'Institut universitaire Jeunes en difficulté (IUJD) a produit une capsule permettant d'approfondir les connaissances relatives à cette variante du trouble de stress post-traumatique et de mieux comprendre la réalité des jeunes vivant avec un trauma complexe. Vous trouverez la capsule à cette adresse:

<https://capsuletrauma.com/fr/index.html>

Enfin, pour approfondir le sujet, nous vous suggérons aussi la lecture de l'ouvrage *Le trauma complexe chez l'enfant et l'adolescent*, de Marie-Ève Grisé Bolduc. Accessible et bien vulgarisé, il constitue une excellente référence pour mieux comprendre cette réalité. L'ouvrage est publié aux Éditions Midi trente.



Novembre : Mois de la prévention des chutes

Les chutes sont un enjeu important de santé publique chez les personnes âgées. Chaque année, au Québec, on compte en moyenne 21 433 hospitalisations reliées aux chutes (INSPQ), et les personnes âgées de 65 ans et plus représentent 71,2 % de l'ensemble de ces hospitalisations.

Bien que les chutes soient plus fréquentes chez les personnes âgées, les blessures qui en résultent constituent également la première cause d'hospitalisation chez les enfants de 0 à 14 ans. Les chutes ne sont donc pas uniquement associées au vieillissement ou à la perte d'autonomie. Et avec l'arrivée prochaine de l'hiver, voilà une raison supplémentaire de redoubler de prudence. Voici quelques conseils pour prévenir les chutes chez les enfants, les adultes et les aînés, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur :

- Enlever les feuilles mortes, la neige et la glace des entrées, trottoirs et stationnements.
- Porter des bottes qui ne glissent pas ou des crampons au besoin. Les enlever aussitôt qu'on entre à l'intérieur;
- Utiliser des chaussures stables, fermées et dotées de semelles antidérapantes, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur;
- Garder les espaces de circulation et les escaliers dégagés;
- Utiliser des tapis antidérapants dans et autour de la baignoire ou de la douche;
- Bien éclairer les corridors, les marches et les escaliers, à l'intérieur comme à l'extérieur;
- Essuyer immédiatement tout liquide renversé au sol;
- Éloigner les meubles des fenêtres et des balcons pour éviter qu'ils soient escaladés;

- Installer des barrières de sécurité en haut et en bas des escaliers;
- Attacher systématiquement les enfants dans les poussettes et chaises hautes;
- Vérifier avec un pharmacien si les médicaments qu'on prend peuvent nous faire tomber;
- Garder un mode de vie actif et faire des exercices axés sur l'équilibre, la force musculaire et la flexibilité;
- Vérifier régulièrement sa vue et sa santé auditive

Le saviez-vous?

Les endroits où les chutes surviennent le plus souvent sont les stationnements et les trottoirs. Le terme stationnement comprend tout type de stationnement extérieur, soit résidentiel, privé, public, sur rue ou encore en grandes surfaces.

Ah ! comme la neige a neigé !



Le poème d'Émile Nelligan, sans doute le plus connu de toute la littérature québécoise, nous le rappelle bien : l'hiver

apporte avec lui son lot de neige... et de défis! Notamment en matière de sécurité...

Avec l'hiver qui approche, nous souhaitons vous rappeler qu'après une averse de neige, il est essentiel de déneiger et de déglacer régulièrement les issues de secours, les escaliers, les portes et les voies d'évacuation jusqu'à la rue afin d'assurer une évacuation rapide et sécuritaire en cas d'urgence.

Par ailleurs, en tant que responsable de RI ou de RTF, vous avez la responsabilité, en vertu des



services communs « *Entretenir le milieu de vie* » et « *Assurer le confort et la sécurité* », de vous assurer que les lieux occupés, tant intérieurs qu'extérieurs, sont bien entretenus et que les actions à poser en cas d'urgence sont prévues.

Enfin, l'accumulation de neige sur les toitures et en bordure des toits peut également présenter un danger pour les occupants et les visiteurs. Puisque déneiger et déglacer sont des tâches ardues et risquées, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel.

En résumé, en hiver, je m'assure de dégager :

- ✓ **L'ensemble des sorties de secours extérieures ;**
- ✓ **Les escaliers de secours extérieurs ;**
- ✓ **Les aires communes extérieures ;**
- ✓ **Les fenêtres du sous-sol ;**
- ✓ **Les voies d'évacuation jusqu'à la rue.**

Voici quelques habitudes importantes à adopter pour prévenir les risques :

Éviter l'accumulation de neige et de glace

Par mesure de prévention et pour assurer la sécurité du public, la Régie du bâtiment du Québec (RBQ) recommande aux propriétaires de :

- Retirer la neige accumulée sur leur propriété pour éviter les risques d'effondrement;
- Prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité des personnes qui circulent près du bâtiment;
- Porter une attention particulière aux charges de neige sur les toitures voûtées ou arrondies, surtout si ces charges ne sont pas réparties uniformément;
- Confier le déneigement à des entreprises qui ont l'expérience et l'équipement appropriés.

Abri d'auto

- Inspectez souvent les boulons, les ancrages et la structure. Solidifiez-les au besoin;
- À l'approche d'une tempête ou de vents violents, fermez solidement les portes de l'abri;
- Ne déblayez pas la toiture à partir de l'intérieur de votre abri. En cas d'affaissement, vous seriez écrasé par la structure.

Sécurité personnelle et physique

Voici quelques astuces de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec pour bien vous préparer :

- Portez des vêtements appropriés pour éviter les engelures, mais aussi pour éviter d'accélérer la cadence au-delà de vos limites si vous avez froid, augmentant ainsi le risque de blessures;
- Prenez quelques minutes pour vous réchauffer en allant marcher et en faisant quelques exercices de flexion et d'extension lombaire;
- Utiliser le bon matériel et le garder à portée de main;
- Forcez davantage en pliant les genoux pour soulever la neige et en utilisant les muscles de vos cuisses plutôt que ceux de votre dos;
- Il est préférable de pousser la neige autant que possible; autrement, la lancer à une hauteur maximale de 4 pieds (1,3 mètre);
- Faire des pauses fréquentes, généralement 1 à 2 minutes toutes les 15 minutes d'efforts;
- Hydratez-vous régulièrement.

Pour plus d'information sur les conseils pour éviter les blessures, consultez le site de l'OPPQ au <https://oppq.qc.ca/blogue/pelleter-hiver/>



Avant de prendre soin des autres...

Prendre soin de soi n'est pas un luxe ni un geste égoïste : *c'est une nécessité*. Lorsque nous consacrons toute notre énergie à répondre aux besoins des autres sans tenir compte des nôtres, nous augmentons le risque d'épuisement, de fatigue de compassion et de perte de sens. À l'inverse, lorsque nous prenons le temps de nous écouter, de reconnaître nos limites et de répondre à nos besoins, nous développons notre capacité à demeurer présents, disponibles et bienveillants envers les personnes qui nous entourent.

En prenant soin de nous-mêmes, nous nous donnons les moyens de mieux prendre soin des autres. Voici 10 façons de prendre soin de soi :

1. Prendre soin de son sommeil

Le sommeil permet au corps et à l'esprit de récupérer. Dormir suffisamment favorise l'énergie, la concentration, la gestion des émotions et la résilience face au stress.

2. Reconnaître et respecter ses limites

Apprendre à dire non lorsque nécessaire, déléguer certaines tâches et accepter de ne pas tout porter sur ses épaules contribue à prévenir le surmenage.

3. Être à l'écoute de ses émotions

Accueillir ce que l'on ressent sans jugement permet de mieux comprendre ses besoins. Les émotions sont des signaux importants qu'il vaut mieux écouter que refouler.

4. Prendre du temps pour soi

Lire, marcher, jardiner, écouter de la musique ou simplement s'accorder un moment de calme sont autant de façons de se ressourcer au quotidien.

5. Bouger régulièrement

L'activité physique aide à diminuer les tensions, améliore l'humeur et contribue au

bien-être général. L'important est de choisir une activité qui procure du plaisir.

6. Cultiver la gratitude et célébrer les petites victoires

Prendre le temps de reconnaître ce qui va bien, les réussites du quotidien et les moments positifs aide à contrebalancer les effets du stress et des difficultés.

7. S'entourer de personnes positives

Les relations bienveillantes nourrissent le sentiment d'appartenance, offrent du soutien et contribuent à maintenir un meilleur équilibre émotionnel.

8. Pratiquer l'autocompassion

Être aussi bienveillant envers soi-même qu'envers un proche permet de diminuer la pression, de relativiser les erreurs et d'accepter son humanité.

9. Demander de l'aide lorsque nécessaire

Le soutien d'un proche, d'un collègue ou d'un professionnel peut faire une grande différence. Demander de l'aide est un signe de force et non de faiblesse.

10. Nourrir ses passions et sa créativité

Prendre du temps pour ce qui nous fait vibrer, que ce soit créer, apprendre, découvrir ou renouer avec des intérêts de l'enfance, contribue à donner du sens et de la joie à notre quotidien.

Prendre soin de soi ne repose pas sur de grands changements, mais sur une accumulation de petits gestes posés avec constance. Chaque action, même modeste, contribue à préserver notre équilibre, notre santé et notre capacité à accompagner les autres avec bienveillance.

Comme pour un arbre qui doit d'abord être solidement enraciné pour offrir de l'ombre, nous devons prendre soin de nous-mêmes pour pouvoir continuer à prendre soin des autres.



Coopération Forces Action, une approche intégrée de l'empowerment

Par Diane Chayer, t.s.m.s.s.

Vous êtes intéressé.es par le développement du potentiel des personnes qui vous entourent, incluant le vôtre? En tant que milieu d'accueil ou comme parent, vous souhaitez soutenir vos jeunes dans la construction d'une identité dont ils peuvent être fiers ainsi que dans l'acquisition de leur autonomie? Vous vous questionnez sur la façon de transmettre des valeurs qui vous tiennent à cœur? Vous avez la curiosité d'aborder de nouveaux points de vue? Vous aimeriez être un pôle d'influence positive pour les gens que vous rencontrez? Vous voulez « faire une différence », « faire autrement »?

Si vous vous sentez concerné.es par l'idée de soutenir toute personne à passer de la position assise à debout, de l'impuissance au pouvoir d'agir, Coopération Forces Action, une approche intégrée de l'empowerment, propose différentes pistes pour réfléchir à ces questions et favoriser le passage de l'impuissance au pouvoir d'agir. Si « conscientiser, mobiliser, agir » sont des objectifs qui vous parlent, vous êtes au bon endroit. Ces contenus peuvent également constituer des pistes de réflexion intéressantes pour les intervenants qui souhaitent approfondir certains de ces thèmes dans le cadre de leur pratique.

Consultez notre site internet pour en savoir davantage sur notre programmation qui aborde la construction de la personnalité, le discours intérieur, plusieurs outils pour établir un plan d'action, l'exercice du pouvoir et les rapports de force ainsi que les caractéristiques de la colère, de la violence et de l'agressivité. Jetez également un coup d'œil sur nos différents ateliers d'une journée offerts aux groupes qui en font la demande.

Et pourquoi ne pas mieux nous connaître en écoutant quelques-uns de nos balados sur la place des diagnostics dans nos vies, l'affirmation et autres sujets d'intérêt ainsi que les capsules audio-visuelles

qui expliquent tant l'approche que la démarche de sa conceptrice, le tout mis en ligne sur différentes plates formes. Pour plus d'information, visitez le :

www.cooperationforcesaction.com

Vous avez des questions? Nous sommes là pour ça. Surtout, n'hésitez pas!

- Courriel : d.chayer@videotron.ca
- Téléphone : 514 712 2978

Une invitation à prendre conscience de soi et du monde qui nous entoure, à mobiliser nos forces et nos ressources pour passer à l'action avec confiance et fierté.

6 BALADOS



1 LA FEMME DERRIÈRE L'APPROCHE
Coopération Forces Action, une approche intégrée de l'empowerment

2 CONSCIENTISER, MOBILISER, AGIR
Les clés du changement

3 APPRIVOISER SON DISCOURS INTÉRIEUR
Pour se retrouver tel que l'on est

4 RÉFLÉCHIR AU SENS DES DIAGNOSTICS
Dernière chacun d'eux, il y a un cœur qui bat

5 EXPLORER L'EXERCICE DU POUVOIR
Entre s'affirmer et s'imposer

6 VERS L'EMPOWERMENT
De l'impuissance au pouvoir d'agir

Castbox YouTube COOPÉRATION FORCES ACTION www.cooperationforcesaction.com Spotify

Dates thématiques

10 au 17 octobre : Semaine des familles d'accueil

31 octobre : Halloween 🧛‍♀️

11 novembre : Jour du Souvenir

10 décembre : Journée internationale des droits de la personne

25 décembre : Noël 🎄

info

CHANGEMENT D'HEURE!

Le prochain passage à l'heure normale se fera dans la nuit du samedi 31 octobre au dimanche 1er novembre 2026, alors qu'à 2 h du matin, il faudra reculer l'horloge d'une heure.



ACCUEILLIR UN ENFANT ISSU D'UNE COMMUNAUTÉ ETHNOCULTURELLE: TOUT UN DÉFI!

But de la formation

Développer les compétences interculturelles des familles d'accueil de l'Estrie.

Thèmes abordés durant la formation

- Les enjeux actuels autour du placement des enfants issus de communautés ethnoculturelles
- Qu'est-ce que la culture, les chocs culturels, l'humilité culturelle, les micro-agressions et l'acculturation?
- Les 5 besoins identitaires
- Quelles sont les bonnes pratiques? Savoir être et savoir faire
- Référence d'organismes et de ressources

Pour vous inscrire, faites la demande auprès de votre délégué DPJ!

Durée: 1h
Lieu: Formation offerte à domicile

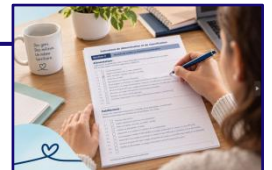
INSTRUMENT

DE CLASSIFICATION

Changement dans la condition de l'utilisateur

Petit rappel : tout changement dans la condition de l'utilisateur doit d'abord être discuté avec l'intervenant clinique (pivot/utilisateur).

C'est celui-ci qui évaluera, au besoin, la situation avec les autres professionnels concernés et qui fera le lien avec l'expert classificateur.



HALLOWEEN



QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ LORS DE LA COLLECTE DE BONBONS

- ✓ Optez pour des couleurs claires ou ajoutez des bandes réfléchissantes sur les costumes. Utilisez une lampe de poche;
- ✓ Privilégiez le maquillage au masque pour préserver le champ de vision;
- ✓ Prévoyez votre itinéraire pour la collecte de bonbons et marchez sur les trottoirs. Parcourez un seul côté de la rue à la fois et traversez aux intersections;
- ✓ Veillez à ce que les enfants se déplacent en groupes de quatre ou cinq personnes. Les jeunes enfants doivent toujours être accompagnés d'un adulte;

Inspectez les friandises avant de laisser les enfants les consommer.



L'équipe partenariat : un accompagnement au service de la qualité

Accueillir et accompagner une personne dans son milieu de vie est un engagement important qui demande du dévouement, de l'adaptation et de nombreuses compétences. Dans cette réalité quotidienne, les intervenant.e.s qualité sont présent.e.s pour vous soutenir et vous accompagner.

Son rôle consiste à veiller à la qualité des services offerts aux usagers hébergés, au respect des exigences ministérielles et à maintenir un partenariat constructif entre vous et l'établissement.

Au-delà de ces responsabilités, votre intervenant.e qualité est là pour vous accompagner lors de changements dans votre milieu ou lorsque vous vivez des défis ayant un impact sur les personnes que vous accueillez. Il/elle peut vous soutenir dans la recherche de solutions, répondre à vos questions lorsque vous ne savez pas vers qui vous tourner et vous orienter vers les ressources appropriées selon vos besoins. Il/elle peut également faciliter les échanges entre vous, les intervenants au dossier et les autres personnes concernées de l'établissement.

En sommes, son objectif est de contribuer à créer les meilleures conditions possibles pour les usagers tout en soutenant les personnes qui les accueillent au quotidien.

Nous vous rappelons, par ailleurs, l'importance d'informer votre intervenant.e qualité de tout changement pouvant avoir un impact sur votre ressource, notamment un déménagement, une séparation, l'arrivée d'un nouveau conjoint, un projet de retraite ou toute autre situation significative.

N'hésitez pas à communiquer avec votre intervenant.e qualité. Il/elle est là pour vous accompagner et contribuer, avec vous, à offrir un milieu de vie sécuritaire, bienveillant et de qualité aux usagers. Si vous ne connaissez pas le nom de votre intervenant.e qualité, veuillez communiquer avec la garde des intervenants :

Intervenant qualité FAP et RTF (Jeunesse)

- Courriel : dqgeppqualite.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca
- Téléphone : 819 780-2220, poste 51218

Intervenant qualité RTF (Adulte) :

- Courriel : dqgepp.partenariatadulte.ciusssechus@ssss.gouv.qc.ca
- Téléphone : 819 780-2220, poste 58542



Photo de l'équipe partenariat.



RAPPEL

Nous souhaitons vous rappeler que les places étant limitées pour certaines formations et pour éviter les frais inutiles, dans la mesure du possible, bien vouloir respecter votre engagement lorsque vous vous êtes inscrit.es à une formation, ou encore, d'annuler dans les délais prescrits.

Merci de votre collaboration!





SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Bouger au quotidien est une façon simple de prendre soin de soi et de contribuer à sa santé, peu importe son âge. Chaque mouvement compte : l'important est de trouver des occasions de bouger qui correspondent à ses goûts, à ses besoins et à ses capacités. Bouger régulièrement aide à :

- améliorer votre santé mentale ainsi que votre bien-être, réduire le stress et mieux dormir;
- augmenter votre concentration et améliorer votre santé cognitive;
- prévenir certaines maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires;
- renforcer votre système immunitaire et prévenir ou réduire le risque de complications lié à certaines infections;
- solidifier vos os et améliorer votre équilibre pour diminuer les risques de chute et de fracture, tout en atténuant les symptômes de l'arthrite;
- rester autonome, chez soi, plus longtemps.

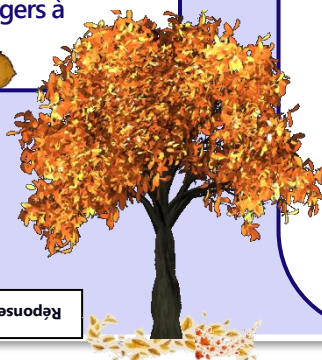
Pour plus d'information, visitez le <https://www.santeestrie.qc.ca>

Espace détente



CHARADE

- 1- Mon premier est une note de musique.
- 2- Mon deuxième est ce qui entoure le cou d'une chemise.
- 3- Mon troisième est un pronom personnel.
- 4- Mon tout se fait dans les champs et les vergers à l'automne.



Réponse : Ré-col-te -- Récolte

PETITS BIJOUX DE LA LANGUE FRANÇAISE



Saviez-vous que?

« Oiseau » est le plus petit mot de la langue française qui contient les cinq voyelles principales : a, e, i, o et u.

Sa version au pluriel est encore plus étonnante : « Oiseaux » est souvent présenté comme l'un des plus longs mots français dont aucune lettre n'est prononcée selon sa valeur habituelle. En effet, la prononciation « oi-seaux » ne correspond directement à aucun des sons individuels des lettres qui composent le mot.

De petites curiosités linguistiques qui donnent des ailes à notre vocabulaire! 🍂



FORMATION CONTINUE

RESSOURCES REPRÉSENTÉES PAR L'ADREQ ET L'ADRAQ

Programmes de formation

Les programmes de formation pour l'année 2026-2027 sont maintenant disponibles! Vous les trouverez, ainsi que le formulaire de demande de remboursement, dans la section *Formations* sur le site *Outils pour les RI-RTF* à l'adresse suivante :

<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/specialises/hebergement-residence/outils-pour-les-ri-rtf>.

Prochaines formations

- Sensibilisation à la loi de la protection de la jeunesse (Teams)
 - 27 novembre, 9h à 12h
- Harmonie
 - Du 5 novembre au 10 décembre 2026 (Teams)

Groupe *La gamme des émotions*

L'équipe de la DPJe dédiée au soutien des RTF/FAP/PFAP propose la nouvelle formation « La gamme des émotions ». Cette formation permet de mieux comprendre, identifier et nommer les différentes émotions et leurs manifestations physiques, et propose des outils concrets pour une gestion adéquate des émotions et un retour au calme. La prochaine cohorte sera du côté de Cowansville, du 11 novembre au 16 décembre 2026. Les groupes auront lieu les Mercredi, de 9h à 12h.

Remboursements pour les ressources ADREQ et ADRAQ

Tel que convenu à votre entente collective, vous pouvez demander un remboursement pour les dépenses reliées aux formations. Ces dépenses comprennent, notamment, les frais d'inscription, de déplacement et de remplacement. Pour faire une demande de remboursement, vous devez compléter le formulaire « *Demande de remboursement pour formation – ADREQ et ADRAQ* ».

FORMATION CONTINUE

RESSOURCES REPRÉSENTÉES PAR L'ARIHQ

Répertoire des formations

Le répertoire des formations de l'ARIHQ est disponible directement sur leur site internet au <https://www.arihq.com/programme-f3-repertoire-des-formations-automne-2026/>

RESSOURCES REPRÉSENTÉES PAR LA FFARIQ

Programme de formation

Tel que convenu à votre entente collective, un pourcentage de 50 % du fonds global de formation et de perfectionnement est utilisé pour mettre en place un fonds de formation géré par les comités locaux de formation continue et de perfectionnement pour la dispensation des formations inscrites obligatoirement dans la planification annuelle (RCR, IDC, Cadre de référence, etc.), ainsi que les formations priorisées par les comités locaux.

Ces formations ainsi que le formulaire de demande de remboursement, dans la section *Formations* sur le site *Outils pour les RI-RTF* à l'adresse suivante :

<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/specialises/hebergement-residence/outils-pour-les-ri-rtf>.

La balance de 50 % du Fonds global de formation et de perfectionnement est utilisée pour mettre en place un Fonds de formation propre à la Fédération et géré par elle pour la formation des ressources et des personnes qu'elles s'adjoignent pour l'exécution de leur prestation de services. Ces formations sont disponibles via leur site internet à l'adresse suivante :

<https://ffariq.org/fr>

Au plaisir de vous retrouver dans le prochain numéro!