

# L'ABRI-MOTS

DÉCEMBRE 2020

Maison Richelieu  
Hébergement Jeunesse

## Éditorial

La résilience en pandémie, est-ce possible?

Mars 2020, une nouvelle réalité nous frappe de plein fouet. C'est tout d'abord l'incompréhension, puis la peur, la crainte et finalement, avec une certaine timidité ; l'adaptation. Du jour au lendemain, jeunes et moins jeunes se retrouvent dans un quotidien qui ne sera plus jamais le même. Pourtant, on se croyait à l'abri.. Comme si ce que vivait l'Asie était beaucoup trop éloigné de nous... Tranquillement, la timide adaptation a laissé place à la résilience. C'est quoi la résilience ? Je vous en donne une définition bien simple.

La résilience est l'attitude qu'on adopte pour braver avec succès une situation représentant un stress intense en raison de sa nocivité ou du risque qu'elle représente pour nous. Cela peut être un problème de santé, le stress au travail, les préoccupations financières et plusieurs autres difficultés de la vie. Les personnes résilientes sont des individus ayant une facilité à retomber sur leurs pattes, au milieu de toutes ces situations.

On s'entend pour dire que les 9 derniers mois n'ont pas été de tout repos et certainement, certains d'entre nous ont eu à faire face aux situations décrites plus haut. Mais comment faire pour favoriser cette dite résilience, me direz-vous ? La réponse est à la fois simple et complexe : prendre soin de soi. Notre bien-être est influencé par plusieurs facteurs. Ils peuvent être écologiques, physiques, psychologiques ou même sociaux. Le secret est de savoir être à l'écoute de nos besoins, d'entretenir de saines relations avec ceux qu'on aime et apprendre à s'aimer. Ce sont tous ces facteurs importants qui contribuent à l'atteinte d'une santé globale et par le fait même, augmentent notre niveau de résilience. Il est primordial de comprendre que chaque action compte et contribue à notre mieux-être. En effet, un grand nombre de spécialistes en promotion de la santé recommandent d'accorder la priorité à prendre soin de soi et considèrent cela comme un besoin fondamental et non un luxe.

À la lueur de ces informations, je vous pose encore ma question : est-ce que la résilience est toujours possible en temps de pandémie ? Oui c'est possible et une personne qui s'adapte moins bien n'est pas nécessairement moins résiliente; nous vivons tous la pandémie de manière différente et les défis de l'un ne sont pas les défis de l'autre. Pour terminer, j'ai envie de nous dire : prenons soin de nous et prenons le temps de nous écouter. Il n'y a pas de honte à ralentir la cadence, courage, ça va bien aller!

François Soucy  
Directeur général



# Les projets de la maison & appuis du milieu

« SAINES RELATIONS CHEZ LES JEUNES-LA VIOLENCE, C'EST PAS BANAL! »



Avec la participation financière du gouvernement du Québec, par l'entremise du Secrétariat à la condition féminine, la Maison a lancé ce magnifique projet. L'objectif est de sensibiliser les jeunes de 12 à 17 ans sur la violence dans les relations intimes et amoureuses. Nous vous invitons à visionner la vidéo de promotion, en cliquant sur l'image de l'affiche, à gauche!

## Fondation Home Depot Canada

Du 1er au 20 décembre, c'est la campagne de financement Porte Orange, de la fondation Home Dépôt. Cette année encore, le Home Dépôt de Sainte-foy remettra les dons amassés à la Maison Richelieu. Nous vous encourageons à aller faire vos courses là-bas et faire un don, une fois à la caisse. Ces fonds nous permettent de mener à bien notre mission auprès des jeunes filles de 12-17 ans en difficulté, dans la région de la Capitale-Nationale.



## Fondation Maurice Tanguay

Nous tenons à remercier de tout cœur la Fondation Maurice Tanguay pour son généreux don de matelas. Au total, ce sont 9 nouveaux matelas qui ont fait leur entrée à la Maison. Nous sommes choyés de pouvoir compter sur l'aide et le support de tels partenaires qui ont à cœur la mission de notre organisme.



# Préparatifs des Fêtes



## Le Saviez-Vous ?

- Le mot «Noël» viendrait du mot latin «novella» qui signifie «nouvelle». Au Moyen Âge, le peuple s'écriait «Noël! Noël!» à la naissance d'un enfant.
- La coutume d'offrir des présents nous vient des rois mages qui apportèrent à l'enfant Jésus de l'or, de l'encens et de la myrrhe. C'est à partir de là qu'est née, en France, la coutume d'offrir des présents (généralement des aliments) aux enfants les plus démunis le jour de Noël.
- Le Père Noël moderne a vu le jour il y a presque 90 ans. Il a été créé en 1931 par l'illustrateur américain Haddon «Sunny» Sundblom (1899–1976) qui devait concevoir le personnage de la campagne publicitaire de Coca-Cola pour 1932. La tenue rouge et blanche de Saint Nicolas reprend les couleurs de la marque.



# Les arrivées et départs à la maison



Lisa Romary s'est jointe à l'équipe des intervenantes en septembre. Elle est inscrite au Baccalauréat en Service social à l'Université Laval et sera en stage à la Maison jusqu'en avril 2021. Elle est une personne chaleureuse, attentive et à l'écoute des autres. La clientèle jeunesse l'interpelle énormément et c'est pour cela qu'elle a choisi notre Maison comme milieu de stage.

Franck Agbenu est le nouveau responsable des communications et du développement. Il complète sa dernière année dans son programme de communication publique, concentration en relations publiques à l'Université Laval. C'est un mordru des réseaux sociaux et de photographie. Il fait aussi de la musique depuis bientôt 10 ans!



Visage un peu plus connu de la Maison, Jeanne Latendresse a complété sa dernière journée, le 30 novembre dernier. Elle est arrivée à la Maison en août 2019 pour un remplacement et quitte en retrait préventif, dûe à sa grossesse! Nous sommes tristes de la voir partir, mais infiniment heureux pour sa famille et elle. Nous la remercions pour sa rigueur, son professionnalisme et sa belle humeur au sein de l'équipe!



Pour finir, la Maison Richelieu Hébergement Jeunesse vous souhaite, ainsi qu'à vos proches, santé, paix, joie et prospérité. Prenez un moment pour chérir vos proches et chérissez-vous également!

**JOYEUSES FÊTES!**