



**Hiver
2015**

Mot de la directrice

En ce début d'année 2015, pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour s'offrir un présent inestimable, à faible coût et témoignant de notre grande valeur? C'est dans cet esprit que l'un de nos intervenants m'a soumis un texte de son cru sur l'une de ses plus belles et récentes découvertes, soit la «pleine conscience». Je ne peux que vous la partager...

La «pleine conscience» désigne la conscience vigilante de ses propres pensées, actions et motivations en orientant volontairement son attention sur son vécu du moment présent (à travers les cinq sens), en faisant preuve d'ouverture d'esprit, d'accueil et de curiosité. Ce vécu peut être agréable, mais aussi (et c'est là tout l'intérêt de la pleine conscience!) désagréable.

La «pleine conscience» est donc l'inverse de l'évitement et du contrôle. Plutôt que de tenter de chasser ou de remplacer ses pensées négatives, de fuir à tout prix certaines émotions, de modifier ses sensations physiques désagréables, il s'agit de leur créer un espace pour les accueillir telles qu'elles viennent, dans le «ici et maintenant». Pratiquer la «pleine conscience» signifie également suspendre tout jugement, toute critique liés à ces expériences.

Comment y parvenir? En se per-

mettant des temps d'arrêt pour observer et diriger notre attention vers tout ce qui se passe en nous, ainsi qu'autour de nous. Quelques minutes de pause suffisent pour mieux contacter notre état d'être, à cet instant précis. La «pleine conscience» peut s'avérer l'une des habiletés les plus précieuses à développer car l'évitement, nous tenant à distance d'une situation désagréable, s'accompagne souvent d'un effet «boomerang» ayant comme effet d'intensifier l'expérience vécue.

Bien que d'apparence simple, la pratique de la «pleine conscience» comporte son lot de défis, si ce n'est que de s'ouvrir à ce qui nous déplaît ou peut-être nous fait souffrir. Cela demande une certaine pratique. Au début, notre esprit

nous détournera inévitablement de nos difficultés. Toutefois, ces moments de distraction ne devront pas être considérés comme des échecs, mais plutôt comme des occasions de s'exercer. Chaque fois que nous constaterons nous être éloignés de l'objet de notre attention, nous serons déjà, par le fait même, plus conscients!

Alors, soyez prêts, prenez la pause et apprivoisez vos expériences...

Chantal Larouche
Directrice générale



Steve Angers
Intervenant milieu




1er mai 2015
Notre Zumba Géante

20 juin 2015
Une invitation à tous nos partenaires et amis

Été 2015
Nouveau site web / entrée sur les médias sociaux

30 septembre 2015
Venez célébrer avec nous













Nouvelles de la maison

Projet «Jeunesse en action»

Dans le cadre de notre projet «Jeunesse en action» portant sur la lutte aux préjugés, nous sommes très fiers du résultat final du videoclip produit par les jeunes fréquentant l'organisme. Le fruit de ce travail de plusieurs mois sera présenté lors de la fête du 30^e anniversaire de la Maison Richelieu Hébergement Jeunesse en 2015.

Mais le tout n'est pas terminé pour autant. Une démarche participative de jeunes pour un projet de photos artistiques sensibilisant l'observateur au concept de préjugés, en collaboration avec une photographe professionnelle, est déjà en cours.

Ateliers d'initiation à la photo numérique, élaboration de scénarios et organisation du montage scénique, prises de vue, voilà un programme bien chargé dans lequel les jeunes s'impliquent avec intérêt et enthousiasme.



Fête de Noël



Les jeunes filles hébergées à la Maison Richelieu sont un peu vieilles pour croire aux lutins mais elles ont été très heureuses de participer à une fête de Noël spécialement organisée pour elles le 17 décembre dernier.

Margot-Anne, Louise, Thérèse et Régis leur avaient préparé, pour l'occasion, un magnifique buffet de Noël.

Chacune des résidentes et ex-résidentes présentes a reçu un sac cadeau rempli de surprises offertes par quelques partenaires de la Maison Richelieu Hébergement Jeunesse.

La Maison Simons de Sainte-Foy a offert de beaux bas colorés, les élèves de l'école Madeleine-Bergeron ont confectionné des bonbonnières, la Banque Laurentienne et Pharmaprix se sont unis pour offrir du maquillage et des produits de manucure, et la famille Paradis ont ajouté au tout des produits de soins corporels.

La soirée s'est poursuivie sur des airs de Noël que les filles ont chantés en chœur.

Vous vous souvenez... de notre foulard de solidarité?

Projet « Jeunesse en action » portant sur la lutte aux préjugés



De Québec

jusqu'en Mongolie

Le post-hébergement

Au cours des dernières années, plusieurs Auberges du cœur de la province, dont la Maison Richelieu Hébergement Jeunesse, ont développé une variété de pratiques en post-hébergement. Que ce soit pour de l'écoute, du dépannage, du soutien et de l'accompagnement, pour vivre des expériences positives avec des adultes significatifs, de l'entraide entre jeunes ou à titre d'engagement dans sa communauté, le post-hébergement a un impact positif sur la trajectoire de vie des jeunes.

C'est en novembre 2014 que fut lancé le rapport de recherche intitulé «Le post-hébergement dans les Auberges du cœur : un prolongement des pratiques d'affiliation». Fruit du travail du comité des pratiques du RACQ, ce rapport a été rendu possible grâce à la collaboration de la chercheuse Elisabeth Greissler et de celle de la professeure Céline Bellot, qui ont assuré le protocole de la recherche.

À consulter sur le site Web du RACQ : www.aubergesducoeur.org.

Campagne «Je tiens à ma communauté Je soutiens le communautaire»

Le 17 novembre dernier, plusieurs centaines d'organismes communautaires de la province ont temporairement fermé leurs portes «pour cause d'austérité» et des milliers de personnes les ont appuyés en prenant part à des rassemblements partout au Québec.

À Québec, en plus des fermetures d'organismes sous le thème «225 minutes pour 225 millions», plusieurs autres actions furent mises de l'avant, notamment des rassemblements devant l'Assemblée nationale et certains bureaux de circonscription, des files d'attente symboliques devant des CLSC, des distributions de tracts, des rencontres avec des députés, etc. Ces gestes illustrent à quel point les groupes en ont assez des mesures d'austérité qui ne font qu'appauvrir les gens, assez des demandes d'aide qui augmentent et qui ne peuvent être répondues, assez des conditions difficiles dans lesquelles ils doivent travailler. Et ce n'est pas fini, les organismes communautaires veulent des réponses et des solutions justes. Ils continueront d'être mobilisés contre les choix économiques du gouvernement accentuant les inégalités et dégradant le tissu social.

Appuis du milieu

Deux appuis fort appréciés



C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous recevons le 26 novembre dernier, un don majeur de 10 000\$ de l'entreprise **Sanimax**, par l'entremise de **Monsieur André Couture**, l'un de nos membres honoraires. Cet appui, renouvelé d'année en année, revêt pour nous un gage de reconnaissance de notre travail de prévention sociale auprès des jeunes en besoin d'aide.

D'autre part, le 9 décembre 2014, nous avons eu le plaisir de recevoir la visite de madame Claudie Desrochers de Centraide Québec et Chaudière-Appalaches, accompagnée de **madame Anne-Sophie Charest**, représentant le **Fonds SVP Costin-Charest**, pour une remise de chèque au montant de 6 500\$. Les revenus de placement de ce fonds familial servent à soutenir des organismes oeuvrant auprès des enfants démunis de Québec.

Merci de tout cœur!



De gauche à droite: M. Richard Grégoire, président du conseil d'administration de la Maison Richelieu Hébergement Jeunesse, M. Raymond Lapointe, directeur général de la Coop de Sainte-Foy, Mme Chantal Larouche, directrice générale de la Maison et Mme Huguette Lamontagne, présidente du conseil d'administration de la Coopérative.

La Maison Richelieu est fière d'annoncer le renouvellement de son partenariat avec la Coop de Ste-Foy IGA Extra pour les trois prochaines années.

Afin de souligner de façon particulière cet appui important, le conseil d'administration de la Maison a décidé de décerner le nom de **Coop de Ste-Foy** à l'une des chambres des résidentes.



Activités de financement

Vins et fromages



**CLUB RICHELIEU
QUÉBEC-ANCIENNE-LORETTE**

C'est avec appétit que nous avons participé à la soirée bénéfice 2014 «Dégustation vins et fromages» du Club Richelieu, tenue le 15 novembre dernier, sous la présidence d'honneur de monsieur Jean-Claude Dufour, doyen de la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation de l'Université Laval. À titre d'œuvre supportée par ce club social, nous avons reçu au cours de cette savoureuse soirée un montant de 2 000\$.

Nouvelle collaboration

La Maison Richelieu s'associe cette année aux Chevaliers de Colomb, conseil 5685, dans leur populaire activité annuelle de vente de billets. En effet, les élèves de notre comité Zumba provenant de l'école secondaire De Robebelle participeront à une fin de semaine de vente aux Halles de Sainte-Foy les 24 et 25 janvier prochains.

Les employés de l'organisme ainsi que les membres du conseil d'administration seront également mis à contribution. Un minimum de 60% du produit des ventes sera remis à notre organisme. Vous pouvez vous procurer vos billets auprès d'Yvon Moreau au 418-659-1077.

200 000 \$
en prix / in prizes

Campagne des oeuvres charitables des Chevaliers de Colomb du Québec 2014-2015

Les acheteurs de billets doivent être âgés de 18 ans et plus. • Tickets buyers must be 18 years old or over.

2014-2015
R.A.C. LICENCE: 418842

1 BILLET / 1 TICKET **2,00 \$**
3 BILLETS / 3 TICKETS **5,00 \$**
1 LIVRET de billets / 1 BOOKLET of tickets **10,00 \$**

Une nouvelle aventure



Vous souhaitez renouer avec votre enfance et vous retrouver à jouer dehors dans un décor absolument fabuleux?

Joignez-vous à nous! C'est le 20 juin prochain que nous participerons, en tant qu'organisme partenaire, à la course Sprint Spartan Race au Massif de Charlevoix (La Petite-Rivière-St-François).

En achetant votre participation par l'entremise de la Maison Richelieu Hébergement Jeunesse, vous contribuez au mieux-être des jeunes filles en difficulté. N'hésitez pas à nous contacter au 418-659-1077 pour plus d'informations.



Campagne Centraide

Encore cette année, l'équipe de Centraide Québec et Chaudière-Appalaches peut dire mission accomplie. Un montant exceptionnel de 12 532 247\$ fut amassé et dépasse l'objectif agressif fixé à 12.5 millions. Plus de 100 000 donateurs permettront à plusieurs organismes de la région d'aider les plus démunis. En 2014, Centraide a soutenu 192 organismes comme le nôtre et 19 projets. Nous avons participé à la campagne par la production de témoignages dans diverses entreprises.