



DÉCEMBRE 2025

# NOTRE TRAVAIL : SOUTENIR CE QUE LE SYSTÈME NE MESURE PAS!

## DANS CETTE ÉDITION

### **Du nouveau dans l'équipe du CFPH**

Arrivée d'Andrée-Anne Thibeault comme préposée à l'accueil

### **Logement d'urgence**

Notre Logement d'Urgence Accessible et Adapté (LUAA) a ouvert ses portes

### **L'Halloween**

La grotte des explorateurs perdus - notre maison hantée sans peur est encore un succès



## Collaboration, rédaction et graphisme

Kathy Chassé, Jessyca Cloutier-Laroche,  
Arielle De Garie, Éric Dumas,  
Andréanne Gagnon, Gabrielle Harvey-Gasse,  
Diana Lim, Julie Montreuil,  
Andrée-Anne Thibeault, Vincent Tremblay

## Crédits photos

ARLPH03,  
CFPH,  
Icône – Marie-Josée Marcotte,  
Arielle De Garie,  
Jessyca Cloutier-Laroche,  
intelligence artificielle,  
Radio-Canada,  
Vincent Tremblay,  
Kathy Chassé,  
Frédéric Matte,  
Seralex

## Équipe de travail

**Anne-Sophie Verreault,**  
directrice aux affaires organisationnelles

**Julie Montreuil,**  
directrice aux services cliniques

**Kathy Chassé,**  
intervenante sociocommunautaire

**Arielle De Garie,**  
coordonnatrice aux activités

**Jessyca Cloutier-Laroche,**  
coordonnatrice en stabilité résidentielle

**Andrée-Anne Thibeault,**  
préposée à l'accueil et à l'information

**Audrey Kalala,**  
adjointe à l'administration et à la comptabilité

## Conseil d'administration

**Andréanne Gagnon,** présidente

**Alexandre Maheu,** vice-président

**Marie-Michèle Thériault,** secrétaire

**Véronique Denis,** trésorière

**Kimby Kistabish,** administratrice

**Léandre Té,** administrateur

Azimuths est un magazine produit par le Carrefour familial des personnes handicapées pour ses membres, ses partenaires et toutes les personnes intéressées à la mission de l'organisme. Tous les articles publiés dans l'Azimuths doivent respecter les politiques du Carrefour familial des personnes handicapées et être cohérents avec la mission et les valeurs que l'organisme défend. Tous les articles sont vérifiés par l'équipe de rédaction et doivent répondre aux standards de communication. En cas de disparité entre les propos tenus dans l'article et la vision de l'association, le Carrefour familial des personnes handicapées a le droit de refuser de publier un texte ou de demander des modifications.

Par Julie Montreuil, directrice des services cliniques

---

**Au départ nous voulions vous dire que notre organisme, le Carrefour familial des personnes handicapées, va très bien. Notre projet de logement d'urgence répond effectivement aux besoins. L'Halloween est à nos portes et encore cette année nous recevrons les enfants dans un milieu accessible et inclusif. Notre équipe de travail est fantastique et les administrateurs n'ont jamais été si impliqués. Cependant notre mandat est aussi de réagir à l'actualité et j'aimerais vous parler de la loi apportant des changements à la rémunération des médecins.**

La loi prévoit que la rémunération des médecins tienne compte du niveau de vulnérabilité des patients. Cette vulnérabilité serait accordée par la RAMQ. Les personnes handicapées vivent déjà des frustrations dues aux programmes d'attribution des aides techniques qui souvent discriminent de manière techno-bureaucratique les individus qui en ont besoin.

L'idée, à la base, est de valoriser les suivis plus complexes – par exemple les personnes âgées, polyhandicapées, ou vivant avec une maladie chronique – afin que les médecins ne soient pas pénalisés lorsqu'ils investissent plus de temps sur ces patients.

Mais si la loi précise que c'est la RAMQ qui décidera du niveau de vulnérabilité, rien ne vient préciser ce qui définit cette vulnérabilité, ni sur quels critères elle repose. Est-ce un code dans le dossier médical ? un statut administratif ? un diagnostic reconnu? Imaginons...

Prenons le cas d'une femme victime de violence conjugale : le médecin reçoit une patiente qui n'est pas connue comme étant dans une situation de vulnérabilité, sur le plan de sa santé physique. Cette femme, à la suite d'une dislocation de l'épaule, commence à confier aux médecins qu'elle subit de la violence intime à la maison.

Le rendez-vous dure une heure. Le médecin évalue la blessure, mais aussi la détresse, le danger et la peur. Cette femme est dans une situation de vulnérabilité extrême, mais elle n'est pas « reconnue » comme étant vulnérable, dans le système de santé.

La loi confond vulnérabilité médicale (mesurable, codée) et vulnérabilité humaine ou sociale (souvent temporaire, complexe, cachée). Or, dans la vraie vie, les gens consultent justement parce qu'ils traversent une période de fragilité : deuil, perte d'emploi, épuisement, violence, isolement, handicap temporaire, etc. Si la réforme ne tient pas compte de ces réalités, elle risque de récompenser les cas faciles et de négliger ceux qui demandent du temps d'écoute et de mise en confiance.

La vulnérabilité n'est pas un statut administratif, c'est une réalité vécue. Le danger avec cette loi, c'est qu'en cherchant à mesurer la vulnérabilité pour mieux la financer, on finisse par l'enfermer dans une case. Une femme victime de violence, un homme en dépression, une personne handicapée en perte de services : tous vivent une fragilité que la machine ne voit pas. Or, c'est justement là que le système doit être le plus humain.

Le CFPH est spécialiste des multiples vulnérabilités que peuvent vivre les personnes. Nous intervenons chaque jour auprès de personnes vulnérabilisées et souvent par ce même système. Nous pouvons donc affirmer que cela ne se fait ni de manière techno-bureaucratique, ni en dix minutes!

## La démocratie, ÇA ROULE AU CFPH!

Par Kathy Chassé, intervenante sociocommunautaire

L'AGA, ou assemblée générale annuelle, est une réunion obligatoire pour tous les organismes communautaires au Québec. C'est le moment de l'année où l'équipe de travail et le conseil d'administration rendent le rapport annuel de l'organisme, incluant le bilan financier, ce qui permet aux membres d'évaluer le travail accompli et la santé financière de l'organisme pour finalement passer au vote pour élire les nouveaux administrateurs aux postes du conseil arrivés au terme de leur mandat, qui est de deux ans au CFPH.

C'est donc le 14 juin que le CFPH a tenu son AGA dans la salle commune de l'immeuble St-Paul-Apôtre, géré par notre partenaire Action-Habitation et où habitent certains de nos membres. Sous la présidence d'Arielle, le rapport annuel vous a été présenté comme il se doit. De la liste complète de toutes nos activités à nos statistiques, du bilan de nos grands événements à nos dossiers et nos participations à certains projets de recherche, le tout présenté en graphiques, photos et courts textes, le rapport annuel 2024-2025 du CFPH a de quoi nous rendre toutes et tous très fier(ère)s! D'ailleurs, si vous voulez consulter ce chef-d'œuvre, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour que nous vous le fassions parvenir! Le bilan financier, portion un peu plus cérébrale, nous a été ensuite présenté par la très sympathique et très peu soporifique Cindy! Pour les absent(e)s qui ne peuvent ou ne souhaitent lire le rapport annuel, sachez que la santé financière de l'organisme est particulièrement excellente; c'est, après tout, l'information principale à savoir.

Pour digérer toutes ces bonnes nouvelles et ces importantes informations, nous avons pu compter sur la présence de Stéphane Demers pour nous servir une rafraîchissante et vitaminée collation. C'est toujours un beau moment de partage et de discussions entre les personnes présentes, tant sur le bilan présenté que sur les projets envisagés.

Dix-sept membres étaient présents lors de l'assemblée, ce sont donc ces personnes qui ont eu la difficile tâche d'élire de nouvelles personnes au conseil d'administration. Cette année, quatre postes étaient en élection avec celui de notre président, M. Vincent Tremblay nous ayant quittés pour se consacrer à de nouveaux projets et celui de Mme Andrée-Anne Thibeault, qui devenait une nouvelle employée du CFPH et qui ne pouvait donc plus être du conseil d'administration. Les membres avaient donc une belle latitude pour élire un tout nouveau CA.

Deux de nos piliers, solides et compétentes, ont été réélues, soit Mesdames Lauzière et Gagnon, et les membres ont choisi de se tourner vers la diversité et l'inclusion en choisissant d'élire notre toute nouvelle membre honoraire Mme Kimby Kistabish ainsi qu'un membre récemment arrivé au pays et qui fréquente le CFPH depuis plus de deux ans, M. Léandre Té. C'est donc avec un tout nouveau CA, intergénérationnel, interculturel et mixte, que nous abordons l'année 2025-2026, nous tournant ainsi vers un CFPH plus inclusif et représentatif que jamais. Bravo à tous et toutes pour ce bel exercice démocratique.

## Une nouvelle venue dans l'équipe

Par Andrée-Anne Thibeault, préposée à l'accueil et à l'information

Bonjour,

Je m'appelle Andrée-Anne. Je suis une femme en situation de handicap de naissance, ce qui veut dire que j'ai l'habitude de relever des défis. J'ai, par exemple, fait de la natation de compétition pendant quatre ans. Je m'intéresse aussi à la photo et j'ai même pensé en faire mon métier; la vie étant ce qu'elle est, j'ai finalement plutôt eu la chance d'avoir quelques emplois de réceptionniste, ce qui m'a permis de découvrir que j'aime les gens, les accueillir et leur rendre service.

C'est pour cette raison que, lorsque j'ai eu cette opportunité au Carrefour, j'ai sauté dessus à deux pieds joints – avec mon fauteuil évidemment. Membre du Carrefour depuis plusieurs années déjà et m'étant impliquée dans plusieurs comités et dans le C.A., je connais bien l'organisme, son équipe et ses membres. Il m'a été tout naturel d'intégrer le poste de préposée à l'accueil.

J'accueille donc, depuis le mois d'août, les membres du CFPH à titre d'employée officielle. Il me fait ainsi plaisir de joindre mes efforts et mes connaissances à l'équipe afin de contribuer à rendre le Carrefour plus accueillant, plus inclusif et plus dynamique.

J'espère faire ce travail encore longtemps dans ce magnifique milieu qu'est votre Carrefour.

Au plaisir de vous servir,  
Andrée-Anne Thibeault



## 1000 mercis

Par Kathy Chassé, intervenante sociocommunautaire

C'est le mardi 20 mai qu'a eu lieu notre traditionnel souper des bénévoles. Malgré la triste et exceptionnelle absence de notre fabuleux tandem de cocos, toute l'équipe s'est mise sur son 36, secondée par plusieurs de nos bénévoles ainsi que par nos préposés, et la soirée a été, comme à l'habitude, un franc succès!

En 2024-2025, le Carrefour a pu compter sur l'implication de 54 bénévoles. Ensemble, ils et elles ont cumulé 1112 heures de bénévolat réparties sur les 117 fois où on a fait appel à elles et eux. C'est une force de travail incroyable et le CFPH ne serait certainement pas ce qu'il est sans ces personnes extraordinaires. C'est pourquoi, une fois l'an, peu avant l'AGA, nous soulignons leur générosité et leurs accomplissements lors d'une soirée de reconnaissance. Ceux et celles qui y ont été conviés ont cumulé dix heures ou plus de bénévolat dans l'année ou sont membres honoraires de l'organisme.

En plus d'une petite séance photo pro réalisée par Marie-Josée Marcotte suivie d'un bon repas au restaurant le Grand-Bourg, les 17 bénévoles présent(e)s se sont vu remettre notre certificat de reconnaissance personnalisé ainsi que des petits présents.

C'est Arielle, notre talentueuse coordonnatrice aux événements, avec la participation enthousiaste de ses charmants enfants Sophyanne et Louis-Joseph, tous deux bénévoles, qui a assuré l'animation de cette soirée festive.

C'est aussi lors de cette soirée qu'on annonce le ou la bénévole qui reçoit la mention de membre honoraire. Cette nomination est donnée à un ou une membre de l'organisme ayant une implication bénévole digne de mention. Cette année, Kimby Kistabish a reçu cette mention pour avoir choisi de prendre la parole, de porter haut et fort son identité de femme, de femme autochtone, et de femme en situation de handicap. Elle a transformé sa timidité en action, sa vulnérabilité en courage. Et parce que nous savons que cette prise de parole n'est pas facile pour elle, par cette mention, le CFPH reconnaît sa valeur et lui assure son soutien pour sa démarche si précieuse, si admirable, si inspirante.

Vous souhaitez être invité à notre prochain souper de reconnaissance de l'implication bénévole du CFPH? Vous avez jusqu'au 31 mars 2026 pour réaliser dix heures de bénévolat au sein de notre organisme pour y avoir droit. Soyez à l'affût des opportunités d'implication dans l'infolettre ou en communiquant avec Andrée-Anne au bureau du CFPH au 418-522-1251 ou par courriel à l'adresse [accueil@cfph.org](mailto:accueil@cfph.org)

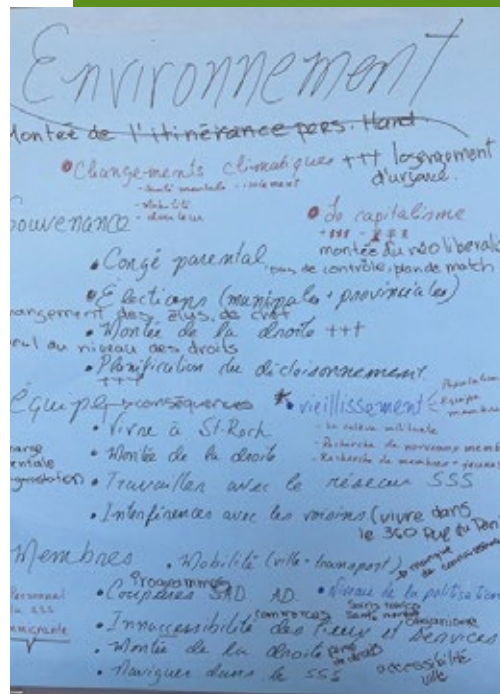
# Lac-à-l'épaule, UNE JOURNÉE DE RÉFLEXION ET DE FORMATION

Par Julie Montreuil, directrice des services cliniques

Le 27 septembre, les administrateurs et l'équipe de travail ont passé une journée de réflexion et de formation à la salle communautaire de la Pointe-aux-Lièvres. En matinée, nous avons élaboré le premier jet de notre prochaine planification stratégique. Cette réflexion sera au cœur de notre rencontre du comité consultatif. Nous voulons que les trois prochaines années soient aussi fructueuses que les trois dernières.

En après-midi, nous avons eu une initiation de CNV (communication non violente ou bienveillante) donnée par Anne Bourassa. Cette formation a été tellement un succès que les participantes et participants ont demandé à avoir un autre atelier afin de poursuivre l'apprentissage.

Ces journées de réflexion sont précieuses car ce sont des moments privilégiés en grande équipe de travail et cette effervescence, lorsqu'on a la possibilité de réfléchir ensemble, se reflète dans la qualité des interventions et par des retombées concrètes.



## Plonger dans la dynamique de groupe

Par Arielle De Garie, coordonnatrice aux activités

Les 25 avril et 9 mai derniers, le CFPH a accueilli ses membres pour une expérience unique : une initiation à la dynamique de groupe. Pensés comme deux ateliers immersifs, ces après-midis ont offert aux participants l'occasion de mieux comprendre leur rôle au sein d'un groupe, leurs forces, leurs défis et la manière de collaborer efficacement avec les autres.

L'initiative, conçue et animée par Julie Montreuil, directrice aux services cliniques, a permis de découvrir la vie en groupe à travers des mises en situation et des jeux de rôle. Les participants ont exploré des situations concrètes de communication, de division des tâches, de règles de travail communes, tout en naviguant entre des moments amusants et confrontants. Chaque exercice était pensé pour faire réfléchir et engager chacun, dans le respect des rythmes et des personnalités.

Ces ateliers ont été l'occasion pour chacun de se poser des questions essentielles : quelle est ma place dans un groupe? Comment puis-je apporter mes forces tout en respectant celles des autres? Et surtout, comment collaborer vers un objectif commun, en restant fidèle à soi-même?

Que l'on soit leader naturel ou collaborateur silencieux, chacun a pu expérimenter, se mettre en action et tirer des enseignements précieux pour mieux comprendre les subtilités de la dynamique collective. Entre éclats de rire et moments de réflexion, ces rencontres ont été autant enrichissantes que formatrices, renforçant la communication et l'implication de tous dans un projet collectif.

Les participants sont repartis avec des outils concrets et une meilleure conscience de leur rôle, prêts à les appliquer dans leurs groupes de travail, mais aussi dans leur vie quotidienne. Une belle preuve que la collaboration et l'apprentissage peuvent se vivre de manière ludique et stimulante.



## Un bec sucré

Par Arielle De Garie, coordonnatrice aux activités

Il y a des soirées qui restent dans la mémoire comme une odeur de sirop chaud : réconfortantes et joyeuses. Notre Carrefour sort du 27 mai dernier, à l'Érablière du Lac-Beauport, fait assurément partie de celles-là.

Dès notre arrivée, on a été accueillis chaleureusement et avec de grands sourires par l'équipe de la cabane. On a commencé la visite par la boutique : sirop, sucre, souvenirs et une petite leçon sur la fabrication de l'or blond québécois. C'était simple, intéressant, et ça sentait bon!

Puis, par le chemin extérieur – un peu cahoteux, il faut se le dire! –, on s'est rendus jusqu'à la salle à manger. À l'intérieur, l'ambiance était déjà à la fête : grandes tables, chansonnier, et les rires qui se mêlent à l'odeur du jambon bouilli.

Et, oui... à la fin du repas, j'ai pris le micro pour chanter « La ripanpan ».

Je ne sais pas si c'est la chaleur du sirop ou celle du moment, mais je n'ai pas pu m'en empêcher. Et quelle belle réponse des gens présents, mais surtout de nos membres! Les applaudissements, les yeux brillants – il y avait là quelque chose de vrai, de vivant, d'ensemble.

Les enfants aussi ont ajouté leur touche de magie. Les miens, et le fils de Jessica, ont couru, ri, goûté à tout... et mis de la vie dans chaque coin de nos cœurs.

### Ce que notre gang en a dit

Après la soirée, on a envoyé un petit questionnaire pour recueillir vos impressions. Et le message est clair : on a eu du plaisir, on s'est sentis bienvenus, et on a été touchés par la gentillesse du personnel.

Voici un des commentaires recueillis : « J'ai beaucoup apprécié l'accommodement lors de la dégustation de la tire (ils nous l'ont apporté près de la salle où nous étions, pour éviter de nous faire déplacer dans la garnotte). C'était une attention très délicate et respectueuse des différences que nous avons comme groupe. »

Plusieurs ont aussi pris le temps de partager des idées pour rendre cette érablière encore plus accessible :

- Ajouter un peu plus de personnel pour aider au service quand il y a des personnes en fauteuil roulant.
- Prendre les commandes de breuvages directement à la table au lieu de se déplacer au comptoir.
- Penser à du gravier plus fin ou à des tapis d'accès à l'extérieur pour les déplacements entre les bâtiments.

Et surtout, ne jamais sous-estimer l'importance des bénévoles et du transport adapté :  
« Nous avons été chanceux d'avoir deux chauffeurs qui ont décidé de rester et de donner un coup de main, sinon on aurait manqué de bras! »

C'est ce genre de solidarité qui rend nos Carrefour sort si précieux : quand chacun fait un pas vers l'autre, le monde devient un peu plus accessible, un peu plus doux, non?

## Merci

Un immense merci à l'équipe de l'Érablière du Lac-Beauport pour son accueil exemplaire, son écoute et son ouverture. Merci à chaque participante et participant, aux enfants, à l'équipe du CFPH, aux bénévoles, aux chauffeurs du STAC. Vous avez tous contribué à faire de cette soirée un souvenir sucré et collectif.

## Changement de nom

Et maintenant que l'automne s'installe, j'ai une petite nouvelle à vous partager...  
Nos « Carrefour sort » changent de nom!

L'idée, soufflée par Gabrielle Harvey-Gasse et soutenue par le comité activités ainsi que toute l'équipe du CFPH, s'est imposée!

Parce que nos sorties ne sont pas juste une occasion d'aller voir le monde, mais bien d'y laisser notre trace et d'y faire une différence, les Carrefour sort deviennent donc les « Carrefour dérange ».

## Pourquoi?

Parce qu'on ne se contente pas d'aller dans des lieux déjà parfaits!  
On choisit des endroits pas tout à fait accessibles, pas tout à fait adaptés – pour qu'en y allant, en y vivant de beaux moments, on fasse bouger les choses.

Oui, on sort toujours.

Mais on veut aussi déranger – avec douceur et joie, évidemment!

On se dit donc, à bientôt pour un prochain Carrefour dérange!



# À la découverte des Premières Nations

Par Arielle De Garie, coordonnatrice aux activités

**Quelle soirée mémorable nous avons vécue le 3 juillet dernier au CFPH!**

**Notre soirée-rencontre sur les Premières Nations a rassemblé nos membres autour de la découverte culturelle et nous avons vécu des moments d'une profonde humanité.**

## Une rencontre inspirée par Kimby!

L'événement, inspiré par Kimby Kistabish, membre du CFPH originaire de Pikogan et ayant aussi vécu à Pessamit, s'est ouvert par une entrevue touchante. Avec beaucoup de sincérité, Kimby a partagé son parcours de vie et ses expériences au sein des communautés autochtones, évoquant avec émotion les défis liés au handicap, les liens communautaires et la fierté de ses racines.

Son témoignage a donné le ton à la soirée : une invitation à écouter, à comprendre et à célébrer la diversité.

## Des découvertes culturelles et musicales

Au fil de la soirée, les participantes et participants ont plongé dans un voyage artistique à travers des œuvres vibrantes issues des différentes Nations du Québec.

Les courts métrages et chansons présentés — On a quelque chose à raconter, KWE, Manitushiss, Makusham, Maten et Ninan de Samian — ont offert un panorama fascinant de la créativité, de la résilience et de la beauté des cultures autochtones.

Entre chaque visionnement, les discussions fusaient : curiosité, émotion, admiration.

## Un échange sur les droits et la justice sociale

Kathy Chassé (qui a passé quelques années de sa vie parmi des communautés autochtones) a ensuite pris la parole pour aborder un sujet essentiel : les droits des Premières Nations et les inégalités sociales encore présentes aujourd'hui. Son intervention a souligné l'importance de la solidarité entre les différentes communautés, ainsi que l'importance du droit à la dignité et à la reconnaissance pour tous.

## Des saveurs qui racontent une histoire

L'expérience n'aurait pas été complète sans un détour par la table gourmande!

Grâce au restaurant Sagamité, nous avons savouré des bouchées aux saveurs autochtones, accompagné d'une délicieuse banique préparée avec soin par Raphaël (fils de Kathy, qui a des origines Attikamekw). Chaque bouchée portait en elle un fragment d'histoire et de territoire.

## Un bingo pour clore en tradition

La soirée s'est conclue sur une note festive et joyeuse avec un bingo, jeu incontournable et bien ancré dans les traditions de plusieurs communautés autochtones. Les rires et la complicité ont rempli la salle, scellant cette rencontre sous le signe de la convivialité.

## Écouter pour mieux se comprendre

De cette soirée, on ressort avec le cœur un peu plus plein, mais surtout, d'une conscience renouvelée : écouter les Premières Nations, c'est reconnaître leurs histoires, leurs luttes, leur sagesse et leur contribution à notre société.

C'est un geste d'ouverture et de respect, essentiel à la construction d'un milieu de vie égalitaire – exactement ce que le CFPH cherche à bâtir jour après jour.

Merci à Kimby, à Kathy, à Raphaël, au restaurant Sagamité et à toutes les personnes présentes pour leur écoute, leur bienveillance et leur engagement.



## Soirée « camping » dans le garage : FIERTÉ, RIRES ET BONNE BOUFFE

Par Arielle De Garie, coordonnatrice aux activités

Le 26 août dernier, le garage du CFPH s'est transformé pour accueillir notre soirée « camping » annuelle, un rendez-vous que nous attendons chaque année avec impatience. Même si cette soirée n'a rien d'un camping traditionnel avec feu et guimauves, on parvient PARFAITEMENT à célébrer et partager ensemble, dans une ambiance chaleureuse qui réunit musique, histoires et bonne bouffe.

La bouffe a été, comme toujours, un vrai succès. Les hot-dogs du restaurant Valentine ont été dévorés en le temps de le dire, accompagnés de délicieuses salades préparées par l'organisme Touski. Les condiments et les chips disposés sur les tables permettaient à chacun de se servir librement, favorisant l'autonomie et le plaisir de se composer son assiette.

Pour le dessert, le camion Crème et Confettis a offert des crèmes glacées incroyables, qui ont fait briller les yeux et fait sourire tout le monde. Voir les rires et la joie sur les visages – merci Marie-Josée Marcotte pour tes photos! – c'est ce qui rend ces soirées vraiment magiques.

Le moment musical a été porté, encore cette année, par notre légendaire chansonnier Benoît Plamondon, qui a su créer une ambiance festive et entraînante... comme toujours!

L'un des temps forts de la soirée, et c'était une première cette année, c'est la période avec Jacques Hébert, notre conteur. Ses histoires ont captivé la salle, mais ce qui a ajouté une touche unique à ce moment, c'est l'interprétation d'Alexandre, qui incarnait le poisson dans l'une des histoires. Sa performance drôle et pleine de personnalité a fait rire tout le monde!



Pour la première fois lors de cette soirée, nous avons tenté quelque chose de nouveau : la ronde des fiertés. Un moment fort et émouvant où chaque personne pouvait exprimer pourquoi elle est fière d'être en situation de handicap. Ces instants de partage et de reconnaissance renforcent inévitablement le sentiment d'appartenance et la solidarité au sein de notre communauté.

Et moi, pour terminer la soirée, j'ai ENCORE eu le plaisir de chanter. On dirait que je suis en train d'en faire une habitude lors de nos événements... je me demande déjà si je recommencerais lors de la fête de Noël le 18 décembre prochain. Qui sait? Soyez là pour le savoir!

Cette soirée « camping » prouve une fois de plus que cet événement crée des souvenirs inoubliables. Merci à tous les bénévoles, à l'équipe du CFPH, à Benoît, Jacques, Touski, Restaurants Valentine et Crème et Confettis pour leur implication.

Pour ceux qui n'étaient pas présents, pas de souci : la prochaine rencontre sera encore meilleure, avec musique, histoires, surprises et, bien sûr, une ambiance chaleureuse qui fait toute la différence. Je vous garde une place l'année prochaine autour du feu... version garage?



# La Maison Hantée sans peur

## LA GROTTES DES EXPLORATEURS PERDUS

Par Arielle De Garie, coordonnatrice aux activités

Le 31 octobre dernier, le CFPH a ouvert les portes de sa Maison hantée sans peur, cette année sous la thématique « La grotte des explorateurs perdus ». Même si la pluie a freiné certains petits monstres, la magie de l'Halloween a opéré : rires, bonbons et costumes ont animé les couloirs du 360, rue du Pont, pour une soirée mémorable.

Dès l'entrée, les visiteurs ont été transportés dans notre univers. Le rez-de-chaussée les accueillait avec des toiles d'araignées, des stalagmites et des stalactites, le tout éclairé de petites lumières au plafond. Les deux étages suivants offraient des voyages tout aussi fascinants: la grotte préhistorique avec feu, peintures rupestres et son apaisant de gouttes d'eau; puis l'océan, peuplé de méduses suspendues et bercé par le chant des baleines. Enfin, au dernier étage, l'île aux trésors offrait un décor de bord de mer accompagné du chant des oiseaux, parfait pour clore le parcours.

Cette transformation spectaculaire de l'immeuble a été rendue possible grâce à l'engagement et la créativité de l'équipe du CFPH, des résidents et résidentes, ainsi que les membres du comité activités. Justement, des membres du comité se sont consacrés au bricolage des décors, sous la supervision de Jessyca. Puis, une équipe de résidents et résidentes a préparé 770 sacs de bonbons!

Malgré le nombre limité de visiteurs – 57 explorateurs courageux –, l'événement a été un véritable succès. À cet effet, voici l'histoire d'une petite fille déguisée en princesse : récemment arrivée au Québec, tellement impressionnée par la Maison Hantée, elle est revenue à trois reprises pour montrer notre maison aux différents membres de sa famille. C'était le premier Halloween qu'elle vivait dans sa vie... et c'est chez nous qu'elle en a découvert la magie! Puis, après le parcours des p'tits monstres (et princesses), un souper a réuni les résidentes et résidents ayant participé à l'événement. Ce fut un moment de célébration et de partage, où les histoires de la soirée se mêlaient aux rires et aux compliments sur le travail accompli. Les échanges ont confirmé la fierté et l'enthousiasme de tous ceux et celles qui ont contribué à faire vivre cette expérience unique.

Un immense merci également à nos commanditaires, le Théâtre du Trident, Metro Plus et Brunet St-Roch, dont le soutien a permis de compléter notre univers fantastique.



## Fête de Noël des membres

Par Arielle De Garie, coordonnatrice aux activités

Chers membres,

Nous avons le plaisir de vous inviter à notre fête de Noël annuelle, qui se tiendra le 18 décembre, de 18h à 21h30, au Centre communautaire Noël-Brulart (1229 Av. du Chanoine-Morel, Québec, QC G1S 4B1).

Cette soirée est gratuite pour les membres  
vos invités sont les bienvenus pour 20 \$ par personne

### Au programme :

- Un repas de traiteur
- Des jeux et animations
- Une pige de cadeaux : s'il vous plaît, apportez une babiole, une gogosse ou un petit objet de chez vous, joliment emballé, sans rien dépenser. Chaque objet sera tiré au sort pour faire plaisir à quelqu'un d'autre.
- Des boissons alcoolisées et non alcoolisées seront disponibles sur place
- Et bien sûr, beaucoup de rire, de magie et de joie

Afin de bien organiser la soirée, merci de préciser, lors de votre réservation, si vous serez accompagnés et si vous avez des restrictions alimentaires.

L'activité est organisée par le comité Activités et Arielle De Garie, coordonnatrice aux activités, en collaboration avec toute l'équipe du CFPH.

Réservation obligatoire avant le 15 décembre  
auprès d'Andrée-Anne :  
418-522-1251  
accueil@cfph.org

Venez célébrer Noël avec nous!



## Le handicap et l'inclusion : des enjeux municipaux qui ne font pas la une!

Par Julie Montreuil, directrice des services cliniques

Les membres du CFPH ont été interviewés dans Le Soleil, dans un article au titre révélateur : « Accessibilité et handicap : un enjeu qui ne fait pas la une ». Ce texte a permis de rappeler que, dans nos villes, l'accessibilité universelle demeure un combat quotidien, loin des priorités politiques.

Quelques jours plus tard, notre organisme participait à la présentation des programmes municipaux organisée par le ROP 03 et l'AQDR. Une belle initiative de démocratie participative... mais un moment un peu décevant ; les échanges sont restés très généraux, sans engagements concrets pour améliorer la vie des personnes handicapées.

L'accessibilité, ce n'est pas un caprice d'une minorité : c'est une question de droits et de participation sociale.

Se déplacer librement, entrer dans une bibliothèque, avoir accès aux toilettes, fréquenter un centre communautaire, assister à un conseil municipal ou simplement aller au parc du quartier—, tout cela dépend directement de décisions municipales.

Chaque trottoir mal entretenu, chaque édifice sans rampe, chaque jeu inaccessible dans les parcs, chaque feu piéton sans signal sonore traduit un choix politique : celui de reporter l'inclusion à plus tard. Les personnes handicapées sont fatiguées d'attendre le plus tard.

Lors de la rencontre avec les partis municipaux, les mots « inclusion » et « participation sociale » sont revenus souvent, mais rarement accompagnés de mesures concrètes : aucun budget identifié, aucun échéancier, aucun mécanisme de suivi.

### Nos membres savent très bien ce qu'il faut :

- Des trottoirs praticables (en été et en hiver), sécuritaires et restaurés.
- Des bâtiments municipaux accessibles.
- Des transports adaptés réellement disponibles.
- Des communications claires et inclusives.

Bref, pas des discours, mais des actions mesurables.

Au CFPH, nous croyons que la démocratie municipale ne se résume pas à voter tous les quatre ans.

Interroger, documenter, participer : voilà comment on fait avancer les droits. Et plus les citoyennes et citoyens posent de questions, plus les élus doivent répondre.

Comme l'a démontré l'article du Soleil, l'accessibilité ne fait pas toujours la une, mais elle change la vie!



## La stabilité résidentielle et les personnes vivant avec un handicap

Par Jessyca Cloutier-Laroche, coordonnatrice en stabilité résidentielle

### Commençons par comprendre la stabilité résidentielle

À Québec, comme partout ailleurs, pour une personne vivant avec un handicap, avoir un chez-soi stable, c'est bien plus que simplement avoir un toit au-dessus de sa tête. C'est aussi pouvoir vivre dans un endroit qui répond réellement à ses besoins, un lieu accessible, sécuritaire et adapté pour un long terme.

Un logement stable, c'est là où l'on peut vivre, prendre soin de sa santé, organiser sa vie quotidienne et créer des liens. C'est un espace de vie qui permet de gagner en autonomie, de s'intégrer pleinement dans sa communauté et de participer activement à la vie sociale.

Pour que cette stabilité soit possible, plusieurs conditions doivent être réunies. Il faut comprendre qu'il n'existe pas qu'une seule forme de logement idéale. Que ce soit un appartement dans un triplex, une maison individuelle ou dans un immeuble à logement, ce qui compte, ce sont les principes qui le rendent viable : accessibilité, sécurité, et présence de soutiens adaptés. Ces critères doivent pouvoir s'appliquer partout, peu importe le type d'habitation.

Pour beaucoup de personnes en situation de handicap, vivre dans un logement sans espaces communs ni services intégrés rend le quotidien encore plus exigeant. C'est pourquoi l'adaptation des logements existants et l'accessibilité aux ressources de proximité sont si importantes.

Un logement accessible, ce n'est pas juste une question de confort : c'est une condition de base pour pouvoir vivre de façon autonome et sécuritaire. Concrètement, cela peut se traduire par une rampe d'accès, un ascenseur fonctionnel, une salle de bain adaptée ou encore des couloirs assez larges pour pouvoir y circuler avec une aide à la mobilité. Le logement doit aussi limiter les risques d'accident, permettre de se déplacer facilement et rendre possible une évacuation rapide en cas d'urgence.

Au-delà des murs et des installations, il y a aussi tout ce qui facilite le quotidien : les services de soutien. La présence d'aide à domicile, de transport adapté, de soutien psychosocial, ou encore d'un réseau communautaire peut faire toute la différence. Ces ressources permettent aux personnes de rester chez elles, dans la dignité, en gardant leur autonomie et leur stabilité.

C'est pourquoi la stabilité résidentielle, ce n'est pas seulement avoir un toit au-dessus de la tête. Elle dépend de plusieurs conditions importantes, d'un lieu sécuritaire, adapté, où l'on peut vraiment vivre. Quand ces conditions sont réunies, le logement devient bien plus qu'un simple espace, il devient une base solide. Il aide à réduire le stress, à préserver la dignité, et à faire pleinement partie de la société.

## L'instabilité résidentielle, une réalité complexe

L'instabilité résidentielle, bien qu'elle puisse toucher tout le monde, prend une dimension particulière chez les personnes en situation de handicap. Elle se manifeste quand le logement est précaire, temporaire, et principalement lorsqu'il est mal adapté.

L'un des facteurs que l'on voit le plus souvent est les difficultés financières. Certaines personnes en situation de handicap vivent avec des revenus limités, ce qui restreint considérablement leurs choix en matière de logement. Les logements adaptés sont non seulement peu nombreux, mais, bien souvent, ils sont indisponibles ou inabordables au moment où le besoin devient urgent.

Pour d'autres, c'est l'autonomie qui est parfois réduite, ce qui entraîne une dépendance envers leurs proches ou les services de soutien à domicile pour accomplir les gestes du quotidien. Si ce soutien vient à manquer, même temporairement, cela peut suffire à mettre en danger la capacité de rester dans son logement.

L'isolement social peut être un autre facteur. Un logement situé dans un secteur mal desservi ou peu accessible complique les sorties et le maintien des liens sociaux, augmentant le sentiment d'exclusion et d'isolement.



Même si le nombre de logements accessibles augmente, ils restent encore rares. Les démarches pour en obtenir sont souvent longues et complexes au point d'en décourager certains.

Il n'existe pas non plus de véritable trajectoire pour les personnes nouvellement en situation de handicap. Celles et ceux qui quittent un établissement et qui ne peuvent pas retourner chez eux parce que leur logement n'est plus accessible, ou qui l'ont perdu à cause d'une longue hospitalisation, se retrouvent souvent sans solution. Ce trou dans le système entraîne des conséquences graves, particulièrement dans les situations urgentes alors qu'aucun logement adapté n'est disponible.

Les services de santé, d'aide au logement ou de soutien aux personnes en situation de handicap sont souvent dispersés entre plusieurs organismes. Comme les intervenants ne travaillent pas toujours ensemble ou manquent de communication, ce sont souvent les personnes elles-mêmes qui doivent courir après l'information, faire les démarches et essayer de créer le lien entre tous les intervenants. Ce manque de coordination peut finir par entraîner des ruptures dans les services, ce qui ajoute encore plus d'instabilité.

Tout ça finit par avoir un impact sur la santé mentale. Ne pas savoir si l'on pourra rester chez soi ou vivre dans un milieu adapté à ses besoins, augmente le stress et fini par créer un sentiment de vulnérabilité. Beaucoup de logements ne sont pas conçus pour accueillir une personne en situation de handicap. Escaliers, portes trop étroites, seuils élevés, salles de bain inaccessibles... autant de détails qui, mis bout à bout, rendent la vie quotidienne difficile.

Face au manque de logements adaptés, certaines personnes se voient contraintes de demeurer dans des milieux inappropriés, parfois même dangereux. Il arrive même qu'elles perdent l'accès à des droits aussi fondamentaux que celui de sortir de chez elles lorsque des obstacles architecturaux, comme des escaliers ou des aménagements inadaptés, rendent leur logement inaccessible. Toutes ces situations fragilisent encore davantage leur stabilité, tant sur les plans physique et mental que psychologique.

### Risque et itinérance : une menace réelle pour les personnes en situation de handicap

Quand les instabilités résidentielles s'accumulent sans qu'aucune solution ne soit trouvée, c'est parfois la perte complète du logement qui peut survenir. Pour une personne vivant avec un handicap physique, ce basculement peut être brutal, et les options qui s'offrent à elle sont limitées. Les ressources d'hébergement d'urgence adaptées sont rares. Alors, ces personnes tombent à risque ou en situation d'itinérance.

L'itinérance visible, comme le fait de vivre dans la rue, était autrefois peu présente ou pouvait passer inaperçue chez les personnes en situation de handicap. Pourtant, elle existait bel et bien, sous des formes plus discrètes et souvent invisibles aux yeux du grand public. Mais aujourd'hui, cette réalité se manifeste davantage, surtout dans un contexte où les services sont débordés et où les ressources peinent à suivre la demande.

L'itinérance invisible, celle qui échappe au regard, mais qui est bien réelle, prend différentes formes. Il peut s'agir de dormir temporairement chez quelqu'un, de vivre dans un établissement qui ne répond pas à leurs besoins, ou encore occuper un logement inadapté, souvent pensé comme une solution « temporaire », mais qui s'éternise. Ces formes d'itinérance, bien que discrètes, ont des effets directs sur la stabilité, sur la dignité, la santé physique et mentale.

Dans certains cas, faute de logements adaptés, des personnes en situation de handicap peuvent se retrouver dans des centres de soins de longue durée ou un centre de réadaptation. Et ce, non pas parce que leur état de santé l'exige, mais simplement parce qu'il n'existe pas d'autres options.

L'itinérance, sous toutes ses formes, expose les personnes à une grande vulnérabilité. Elles deviennent totalement dépendantes des autres pour leurs besoins essentiels, souvent dans des environnements qui ne sont ni sécuritaires ni adaptés.

Dans ces contextes, les gestes de base du quotidien, comme se laver, utiliser des toilettes accessibles ou dormir dans un lit sécuritaire, ne sont plus garantis. L'exposition à la négligence, à la violence, ou à des conditions de vie indignes, devient malheureusement une réalité.

Dans ces situations, ce n'est pas seulement la dignité des personnes qui est mise à mal, mais aussi leurs droits fondamentaux comme ceux à la sécurité, à l'autonomie et à une vie digne qui sont gravement menacés.

### Comment favoriser la stabilité résidentielle : des pistes de solutions

Pour prévenir l'instabilité résidentielle et éviter les conséquences graves, comme l'itinérance ou des placements même temporaires, non désirés, il est essentiel d'agir de manière concertée sur plusieurs plans à la fois.

Avant tout, il faut créer davantage de logements accessibles et abordables. C'est une condition de base sans laquelle rien n'est possible. Aujourd'hui, trop de personnes en situation de handicap se retrouvent face à un marché du logement qui ignore leurs besoins réels, que ce soit en matière d'accessibilité ou de coût, alors que leurs ressources financières sont souvent limitées.

Dans le même esprit, les programmes d'adaptation des domiciles doivent être plus efficaces et mieux soutenus. Trop souvent, ces programmes sont freinés ou suspendus à cause de retards administratifs ou dus au manque de main-d'œuvre dans le secteur de la construction. Pourtant, il est essentiel que les personnes puissent continuer à vivre chez elles, même quand les besoins changent avec le temps. Leur permettre de rester dans leur logement, dans des conditions dignes et adaptées favorise leur stabilité et leur autonomie.

Mais l'accessibilité physique, à elle seule, ne suffit pas. Pour certaines personnes, un accompagnement peut être essentiel afin qu'elles puissent s'ancrer réellement dans leur logement. Cela signifie offrir des services personnalisés qui tiennent compte non seulement des besoins physiques, mais aussi des réalités psychologiques et sociales de chacun. C'est souvent ce soutien humain, respectueux de l'autonomie, qui fait toute la différence, celui qui transforme un simple logement en un véritable chez-soi.

Pour que cet accompagnement soit réellement efficace, il faut faire travailler les réseaux de la santé, des services sociaux et le secteur communautaire ensemble. Cela passe par la mise en place de partenariats solides entre les institutions publiques et les autres organismes, afin de proposer des solutions continues, coordonnées et adaptées aux besoins de chacun.

Et surtout, aucune politique visant à améliorer la stabilité résidentielle ne peut se construire sans la participation des personnes concernées. Trop souvent, les décisions sont prises sans leurs avis, alors qu'elles sont les premières à vivre les conséquences du manque d'action ou des choix mal adaptés. Reconnaître leur voix, leurs expériences et leurs expertises, ce n'est pas seulement faire preuve de respect, mais c'est essentiel pour bâtir des milieux de vie inclusifs et durables.

Quand la stabilité fait défaut, que ce soit à cause de difficultés personnelles, de problèmes dans le système ou d'un environnement qui ne convient pas, la vie de ces personnes est fragilisée. Parfois, cela peut mener à l'exclusion, se retrouver sans logement ou être placé dans une ressource inadaptée.

Agir en amont, c'est reconnaître qu'un logement adapté et stable est un droit humain fondamental. C'est aussi faire un choix de société : celui de construire un monde plus juste et qui respecte chaque réalité.

Avec le vieillissement de la population, de plus en plus de personnes auront des besoins spécifiques. Investir dès aujourd'hui dans des logements accessibles et stables, c'est préparer l'avenir et faire en sorte que ces besoins soient pris en compte dès maintenant.

# On n'est pas des anges! ITSS et handicap : une question de santé publique et de dignité

Par Julie Montreuil, directrice des services cliniques

La santé sexuelle fait partie intégrante de la santé globale. Pourtant, quand on parle d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), les personnes vivant avec un handicap sont encore trop souvent oubliées. Invisibilisées dans les campagnes de prévention et confrontées à de multiples obstacles, elles demeurent pourtant tout aussi concernées par la prévention, le dépistage et l'accès à des soins adaptés.

## Une sexualité encore trop souvent passée sous silence

Les personnes handicapées ont des désirs, des besoins et des relations intimes comme tout le monde. Pourtant, les mythes persistent : on les imagine asexuées, dépendantes, ou incapables d'entretenir une vie affective et sexuelle. Ces préjugés ont des conséquences réelles : manque d'éducation sexuelle adaptée, absence de discussion sur la contraception, et un système de santé souvent mal préparé à répondre à leurs besoins.

Le dépistage des ITSS est encore difficilement accessible. Tables d'examen non ajustables, absence d'intimité, horaires inadaptés et personnel peu formé — autant d'obstacles qui freinent l'accès à la prévention et à la détection précoce. Cependant, il faut souligner que plusieurs cliniques de dépistage en CLSC sont désormais équipées de tables d'examen ajustables et de matériel adapté. Il est toutefois important de mentionner ses besoins particuliers au moment de la prise de rendez-vous, afin que le personnel puisse préparer la salle et offrir un accueil sécuritaire et confortable.

## Des réalités vécues qu'il faut reconnaître

Aborder les ITSS dans le contexte du handicap, c'est aussi parler franchement des réalités vécues. Certaines personnes en situation de handicap font appel à des travailleuses ou travailleurs du sexe, par besoin d'intimité, de plaisir ou simplement pour vivre une expérience humaine complète. D'autres vivent dans des milieux communautaires ou des résidences où des relations et des échanges de partenaires peuvent survenir. Ces situations, naturelles et humaines, ne doivent pas être jugées, mais accompagnées. Elles rappellent simplement que la sexualité fait partie de la vie et qu'il faut offrir des outils adaptés : condoms disponibles, dépistage accessible, accompagnement bienveillant et information claire.

## Quand le dépistage devient un geste d'autonomie

Le dépistage des ITSS n'est pas un acte médical anodin : c'est un geste d'autonomie et de respect de soi. Il permet à chacun et chacune de connaître son état de santé, de protéger ses partenaires et

de se sentir maître de son corps. Pour cela, les services doivent être inclusifs : locaux accessibles, matériel adapté, personnel formé, information claire et surtout, respect du consentement et de la confidentialité.

Des cliniques mobiles, des dépistages offerts dans les milieux de vie, ou encore des campagnes d'éducation inclusive sont des moyens concrets de réduire les inégalités. Parce qu'en matière de santé sexuelle, l'inaccessibilité n'est pas qu'un problème logistique – c'est une question de droits.

### Briser le silence, c'est aussi prévenir

Parler de sexualité et d'ITSS dans le milieu du handicap, c'est refuser le silence et la stigmatisation. C'est aussi protéger la santé de tous. Les organismes communautaires, les associations et les établissements de santé ont un rôle clé à jouer : sensibiliser, adapter leurs interventions, et surtout écouter les personnes concernées. Reconnaître que les personnes handicapées ont une vie sexuelle, c'est reconnaître leur pleine humanité. Et cela commence par un geste simple, accessible à toutes et à tous : le dépistage.

### Sources et références

- Vivet, C. et al. (2025). Young people with disabilities and their sexual health: A descriptive review of needs, recommendations and interventions. ResearchGate.
- Equity Health Journal (2024). Leaving no one behind: addressing the sexuality of people with disabilities.
- Solvang, P. et Haualand, H. (2023). Sexuality, disability and personal assistance: A Scandinavian study. Scandinavian Journal of Disability Research.
- Kessler Foundation (2024). Sexual Health and Women with Spinal Cord Injury: A Call to Action.
- Frontiers in Education (2017). Sexual Education for People with Disabilities : Overcoming Taboos.
- Santé publique France / Inpes (2015). Handicap mental et vie affective et sexuelle.
- Friboulet, D. (2002). VIH, sexualité et handicap mental : Un rendez-vous manqué pour les établissements spécialisés? Vie sociale et traitements.
- Haute Autorité de Santé (HAS) (2023). Accompagner la vie intime, affective et sexuelle des personnes en ESSMS – Recommandations.



# Le Logement d'urgence, L.U.A.A.

Par Jessyca Cloutier-Laroche, coordonnatrice en stabilité résidentielle

## La création du logement d'urgence accessible et adapté : un projet essentiel à Québec

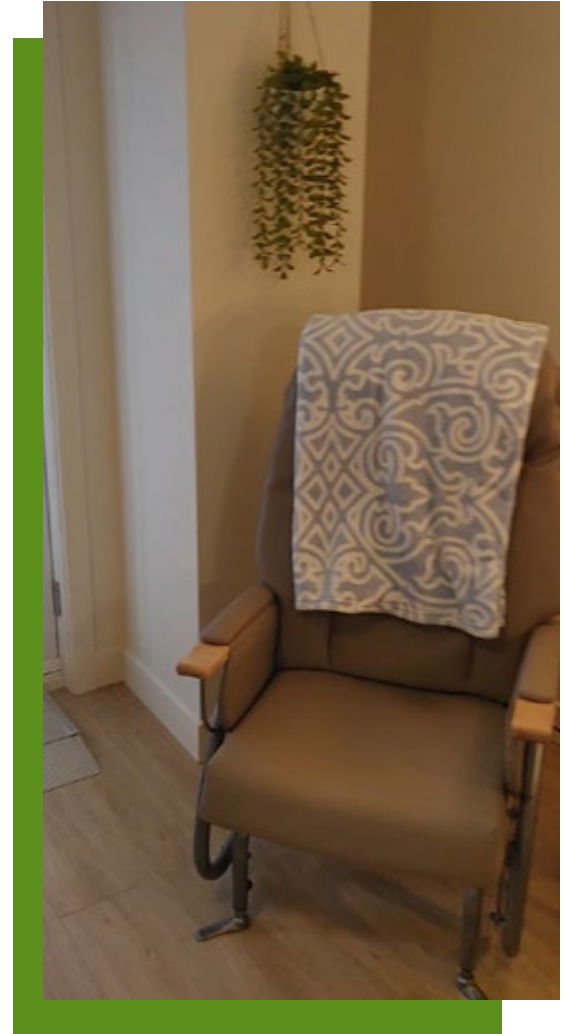
Le Carrefour a voulu trouver une solution plus humaine pour vraiment faire une différence dans la vie des personnes en situation de handicap vivant une période d'instabilité résidentielle. L'idée de créer un logement d'urgence accessible et adapté est née à la suite de nombreuses situations et demandes de relocalisation pour lesquelles aucun service existant ne pouvait répondre adéquatement. Trop souvent, ces personnes se voyaient privées de certains de leurs droits fondamentaux, simplement faute de ressources adaptées.

Jusqu'à tout récemment, aucune ressource temporaire dans la région ne pouvait accueillir des personnes à mobilité réduite en situation de crise résidentielle. Et pourtant, les urgences sont fréquentes : fermetures imprévues de résidences privées, incendies ou sinistres, relocalisations forcées, manque cruel de logements accessibles, ou encore demandes pressantes venant des hôpitaux ou des services sociaux.

Dans ces moments critiques, certaines personnes se retrouvaient sans solution, même pour une seule nuit. C'est pour répondre à ce vide criant que le Logement d'Urgence Accessible et Adapté (L.U.A.A.) a vu le jour. Dès le départ, ce projet a été conçu autour de valeurs fortes : la dignité, l'autonomie et le respect des droits fondamentaux.

C'est grâce à un financement du CIUSSS de la Capitale-Nationale, dans le cadre des plans de lutte contre l'itinérance, ainsi que de la santé publique, et grâce à l'appui de partenaires clés comme CAPVISH, Mémo Québec, le RAIQ, ainsi que de chercheuses engagées, comme Émilie Raymond (Université Laval, CIRRISS), que le projet a pu se concrétiser. Des ressources communautaires comme La Baratte (pour l'aide alimentaire) et le Centre Louis-Joliette (don d'équipement spécialisé) ont également joué un rôle essentiel.

Ce logement qui peut accueillir jusqu'à deux personnes à la fois, dans une formule de colocation, favorise l'entraide et la solidarité. Il s'adresse à des personnes en situation de handicap autonomes, mais confrontées à une instabilité



résidentielle. Un séjour qui peut durer jusqu'à six mois, avec un accompagnement psychosocial tout au long du parcours.

Bien plus qu'un simple hébergement d'urgence, le L.U.A.A. est un véritable espace de transition. Un lieu sécurisant où l'on peut reprendre son souffle, se reconstruire et retrouver du pouvoir sur sa vie. Chaque détail de ce projet a été pensé en accord avec des valeurs profondes comme :

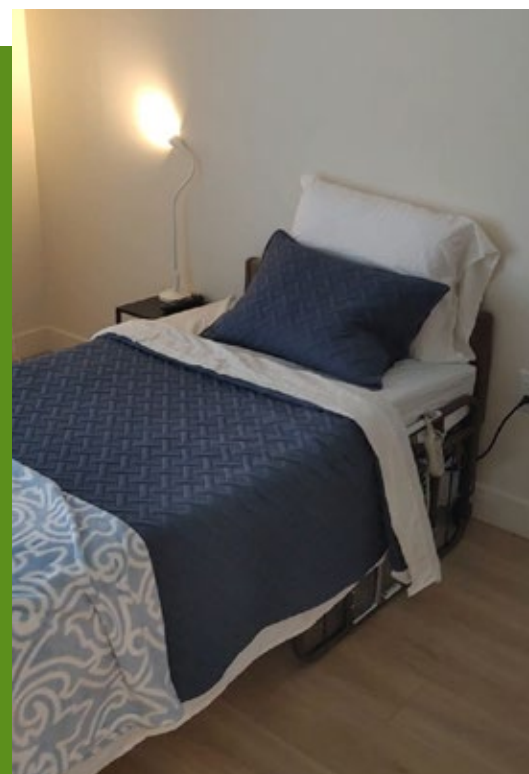
- la dignité, pour que chaque personne se sente écoutée et respectée;
- l'autodétermination, afin de soutenir les choix et les parcours individuels;
- la sécurité, autant physique qu'émotionnelle;
- la bienveillance, comme fil conducteur de l'accompagnement;
- la stabilité, bien sûr, base essentielle.

Le modèle du Logement d'Urgence Accessible et Adapté repose sur une collaboration intersectorielle forte. L'organisme qui réfère la personne reste activement impliqué tout au long de son séjour jusqu'à ce qu'une relocalisation stable soit trouvée. Ce lien continu permet d'assurer une transition plus fluide et respectueuse dans le parcours de la personne.

Cette approche vise à briser les silos entre les milieux communautaires, institutionnels et cliniques. En réunissant ces différents acteurs autour d'un objectif commun, on construit des solutions plus cohérentes et mieux ancrées dans la réalité. Le L.U.A.A. devient ainsi un lieu de collaboration où chaque partenaire joue un rôle dans le soutien offert.

Ce logement n'est pas une solution miracle, ou unique, mais il marque une avancée vers un réseau plus large de logements inclusifs et adaptés. Il nous rappelle que chaque personne a droit à un lieu où vivre dans la dignité. Et aucune crise ne devrait mener à l'exclusion, simplement par manque de ressources appropriées.

À travers ce parcours, de la stabilité résidentielle à l'itinérance, en passant par toutes les formes d'instabilité, une chose est évidente : le logement ne peut plus être vu comme un simple bien matériel. C'est un droit essentiel, qui permet de pouvoir bâtir une vie en pleine santé et parfaitement intégrée dans sa communauté.



Le projet du Logement d'Urgence Accessible et Adapté en est la preuve. Il montre ce que l'on peut accomplir lorsqu'on agit ensemble, en s'appuyant sur les réalités du terrain, sur des partenariats solides et sur des valeurs humaines.

Mais ce projet, aussi essentiel soit-il, met aussi en lumière l'ampleur des besoins non comblés. À peine quatre jours après son ouverture, le L.U.A.A. affichait déjà complet. Et aujourd'hui, une liste d'attente s'est formée, nous montrant l'urgence d'agir. Si plusieurs logements du même type existaient dans la région, ils seraient tous occupés. Ce constat ne laisse place à aucun doute : ce projet répond à un besoin bien réel.

Il ne suffit donc plus d'agir devant le fait accompli. Les défis d'aujourd'hui, qui s'amplifieront avec le vieillissement de la population, doivent nous faire revoir nos méthodes, créer des liens entre les secteurs et, surtout, donner une voix à celles et ceux qui vivent avec un handicap.

La stabilité résidentielle ne doit pas être un privilège réservé à quelques-uns. Elle doit être une base et la condition de départ avec la volonté de bâtir une société plus juste et plus solidaire.



## Un rappel pour « Nos vies sont enjeux en jeu »

Par Andréanne Gagnon, présidente du CFPH

### Le groupe de théâtre du CFPH invité au festival Un talent pas si différent.

Ceux qui lisent ces lignes et qui étaient présents au 75e anniversaire du CFPH se rappelleront assurément un moment fort de cette magnifique soirée : la présentation de la pièce de théâtre Nos vies sont en jeu.

Ce soir-là, c'est le cœur gros, mais rempli de fierté et de nostalgie que nous croyions que cette belle aventure devait se terminer. Mais non! Au plus grand bonheur des comédiens, l'ARLPH a tellement aimé notre performance qu'elle nous a invités à participer au festival Un talent pas si différent le 17 mai dernier. C'est un événement unique au Québec qui donne l'opportunité aux personnes en situation de handicap de présenter des œuvres et des projets artistiques variés. C'est donc heureux et heureuses de reprendre les pratiques de théâtre, qu'en février nous nous sommes remis au travail pour ce bel événement.

Afin de simplifier l'organisation et de mettre l'accent sur la transmission d'un message social, le CFPH a décidé que seulement trois des cinq scènes seront désormais présentées par la troupe de théâtre. Oui, nous avons été déçus de devoir abandonner la scène du transport adapté et celle du Festival d'été de Québec, cependant, en relisant les textes retravaillés et enrichis par Arielle, nous étions ravis de leur offrir une seconde vie et de pouvoir apprendre de nouvelles répliques. Chaque semaine, lors des répétitions, le plaisir de faire du théâtre et le bonheur de se retrouver était souligné.

Le jour J a été une expérience très enrichissante nécessitant de l'adaptation et de la débrouillardise. Malheureusement, l'une des comédiennes a dû s'absenter pour des raisons de santé... Elle nous a manqué énormément, mais... the show must go on. Pourriez-vous deviner qui s'est prêtée au jeu à la dernière minute, pour nous permettre de combler l'absence? C'est Kathy ! Oui, oui, vous avez bien lu : remplacer une comédienne au théâtre au pied levé fait maintenant partie de la liste de tâches connexes accomplies par notre intervenante sociocommunitaire! Vous auriez dû voir notre réaction quand nous avons vu la grandeur de la scène. Elle était tellement petite que nous avons été obligés d'utiliser une partie de la salle et d'éliminer certains déplacements. À la fin, nous avons réussi à être tous ensemble sur cette petite scène, mais, croyez-moi, il n'y restait plus un seul centimètre de libre et les freins de notre fauteuil étaient nos meilleurs alliés!

L'appréciation du public et les commentaires reçus à la suite de notre performance ont été remarquables. L'animateur n'a eu que de bons mots à notre égard. Les spectateurs ont ri et ont même approuvé certaines répliques. Le plaisir s'entendait autant dans la salle que sur scène. Après la représentation, certaines personnes nous ont confié avoir déjà vécu des situations semblables à celles racontées dans la pièce de théâtre. D'autres nous ont remerciés de les avoir sensibilisées à des enjeux importants.

Cette pièce humoristique est définitivement pleine de sens et porteuse de messages clairs sur le vécu des personnes en situation de handicap. Elle dénonce des préjugés persistants et invite le public à réfléchir avec humour et empathie à des réalités souvent méconnues. Qui sait? Elle n'a peut-être pas encore atteint sa destination finale... Je vous souhaite de vous reparler de cette magnifique pièce de théâtre!

### Merci encore à l'ARLPH pour la belle invitation!

Et pendant que les comédiennes et le comédien du CFPH vivaient les affres du trac avec le sourire et dans la joie, les gens du public ont eu le bonheur de visiter la portion d'exposition du festival. Plusieurs organismes et artistes ont pu présenter leurs œuvres et discuter avec les visiteurs. Parmi eux se trouvait une de nos membres bénévoles, Mme Hélène Brousseau, avec quelques-unes de ses plus belles toiles dont elle peut être très fière!

À l'image de la vie qui nous transforme au fil des ans et de nos expériences, l'art, si on lui en donne la chance, a cette capacité de créer de la beauté avec ce qui nous fait souffrir, mais aussi grandir et nous épanouir. C'est pourquoi l'art aura toujours une place bien spéciale au cœur de notre organisme.



## Membres

### De bénévole à agente de bureau

Par Gabrielle Harvey-Gasse, membre

Depuis le 20 octobre dernier, j'occupe le poste d'agente de bureau chez Alphabeille Vanier, école offrant aux adultes des cours d'écriture du français, de calcul, mais aussi des cours d'informatique.

J'y ai été bénévole pendant deux ans. C'est un bonheur de retrouver l'équipe et une chance d'intégrer le groupe de travail.



## Partenaires

### La cuisine collective

Par Gabrielle Harvey-Gasse, membre

J'ai intégré le groupe de cuisine collective, cet été, en collaboration avec l'organisme Touski et le Carrefour familial des personnes handicapées.

L'atelier de cuisine a été donné à toutes les deux semaines par Caroline Mercier et de généreux bénévoles venus en soutien. Nous étions de quatre à six participants.

J'ai toujours eu un intérêt pour la cuisine. Il est vraiment intéressant de pouvoir participer, dans un environnement sécuritaire, à cette activité de la vie quotidienne, adaptée aux besoins et aux connaissances de chacun. Je peux dire que, maintenant, je suis capable de faire une béchamel sans la cramer. Et qui est mangeable!

À chaque deux semaines, j'attendais ce moment avec impatience. J'avais toujours hâte de voir ce qu'on allait nous proposer comme recettes. Ce que j'aimais aussi, c'est qu'on y prenait part aussi en tenant compte de nos goûts et qu'il y avait toujours place à l'improvisation.

Ce fut une chance de pouvoir participer à cette cuisine collective! Merci à Touski et au CFPH.



## Une nuit pour nous, 365 pour elles et eux

Par Kathy Chassé, intervenante sociocommunautaire

Crise du logement, crise de l'itinérance, coupures en santé, dans les programmes, et autres bonnes nouvelles du genre obligeant, depuis trois ans déjà, le CFPH à consacrer du temps et des ressources afin de se familiariser avec le milieu de l'itinérance, avec l'objectif de nous assurer que les personnes en situation de handicap de la région 03 obtiennent les services dont elles ont besoin en cas de période d'instabilité résidentielle.

Pour la 36e édition de la Nuit des sans-abri, cette année, nous nous sommes impliqués au-delà de notre visite traditionnelle du site de la place de l'Université-du-Québec avec des résidentes et des résidents des Habitations du Roi. Cette année, un des organisateurs, M. Cyril Pringault, bien connu chez nous, nous a invités à participer à une rencontre avec les gens de la Ville responsables d'installer les structures temporaires pour la tenue de l'évènement. Cette rencontre nous a permis de discuter des enjeux d'accessibilité vécus ces deux dernières années et de chercher ensemble des solutions afin de rendre l'évènement plus accessible.

Parmi nos demandes, il y avait de bien dégager l'entrée du site à l'intersection de la rue du Parvis et du boulevard Charest Est, de faciliter l'accès aux tentes de distribution des repas, et d'autres points qui paraissent être des détails pour plusieurs personnes, mais qui font toute la différence pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles, comme vous le savez.

Le jour même de l'évènement, Gabrielle Gasse-Harvey et moi-même avons pu visiter le site avant l'ouverture afin de tester les déplacements sur et autour du site, ce qui a permis certains ajustements de dernière minute.

À la suite de la visite du site du centre-ville, Julie Montreuil et moi sommes allées visiter le site de Charlesbourg. Plusieurs personnes en situation de handicap nous ont dit sur place que l'endroit, plus petit, est bien accessible et, puisque moins achalandé, qu'il était très facile d'interpeler une personne bénévole en cas de besoin.

Vous souhaiteriez venir avec moi visiter le site de la Nuit des sans-abri de 2026 le plus près de chez vous? Soyez à l'affût de mes invitations en septembre 2026! Sachez qu'il y a cinq sites dans la Capitale-Nationale, en plus de ceux du centre-ville et de Charlesbourg; les autres sont situés dans les secteurs de Loretteville, Beauport et Sainte-Foy.

Vous vivez une période d'instabilité résidentielle ou vous êtes à risque de l'être? N'hésitez pas à communiquer avec moi pour me faire part de la situation afin que le CFPH puisse vous soutenir, sans jugement, dans cette période difficile.

Un gros merci à Gabrielle Harvey-Gasse pour son expertise et à Olivier Blouin pour sa présence comme accompagnateur ainsi qu'à Julie Van Craenenbroeck et Kimby Kistabish pour leur temps et leur solidarité.

## Vincent Tremblay :

# « Se lancer en politique, c'est aussi une façon de rendre la ville plus inclusive »

Entrevue réalisée par Julie Montreuil, directrice aux services cliniques

**Petite entrevue éclair avec Vincent Tremblay, candidat aux élections municipales de la Ville de Québec au poste de conseiller du district des Monts pour Québec d'abord.**

Cette entrevue a été réalisée après la publication des résultats des élections.

Même si Vincent n'a pas été élu, c'est une grande victoire que de voir une personne en fauteuil roulant, issue du milieu communautaire, prendre sa place sur la scène politique municipale. Nous sommes très fiers de notre ancien président du CFPH!

### Vincent, comment l'idée de faire de la politique s'est imposée?

Je n'ai pas eu l'idée initialement de me lancer dans la politique municipale ; c'est une personne qui m'a approché afin que je présente ma candidature comme conseiller municipal et, comme j'aime les défis et que je me sentais prêt à m'investir dans ce milieu, je me suis lancé!

### Tu as été pendant quatre ans président du Carrefour; est-ce que ton implication bénévole au sein d'un organisme a contribué à te faire sentir prêt à faire de la politique municipale?

Oui, cela m'a aidé à contribuer, car j'étais déjà beaucoup impliqué dans le communautaire et m'investir dans la politique municipale me permettait d'élargir encore plus mon action communautaire.

### Est-ce que tu crois que ta condition de citoyen en situation de handicap change ta manière de voir la ville?

Ma situation à mobilité réduite fait en sorte que la ville doit être inclusive de sorte que je puisse m'y déplacer de façon autonome peu importe où, donc, oui, cela change ma façon de voir la ville.

### Si tu avais une chose à modifier dans la ville de Québec ça serait quoi?

J'aimerais faire en sorte qu'il y ait une meilleure cohérence dans l'accessibilité globale de la ville. Il y a trop d'inégalités. On y trouve des endroits non accessibles, partiellement accessibles et accessibles. Donc, j'aimerais que tout ce qui se passe dans la ville soit toujours pensé en fonction de l'accessibilité universelle.

## Penses-tu que le transport collectif est important pour les personnes à mobilité réduite?

Ce n'est pas juste important, c'est essentiel. Il y a un lien direct avec notre participation sociale et le fait de vivre pleinement. C'est aussi une question d'inclusion et de droit de pouvoir se déplacer où l'on veut quand on veut comme tout bon citoyen. C'est toujours plus valorisant de pouvoir se déplacer de façon autonome.

## Tu as un conseil pour les personnes handicapées qui hésitent à faire le saut en politique?

Ne craignez pas de faire le saut en politique si vous avez une vision et de la motivation. C'est une belle expérience à vivre et, pour ma part, même à refaire.



## Décès de Sylvie Filioux

C'est avec beaucoup de peine que nous vous informons du décès de Madame Sylvie Filioux, survenu à Québec le 9 juillet dernier. Elle laisse dans le deuil son frère Jean ainsi que ses trois filles Mélissa, Nancy et Karine, sept petits-enfants et une arrière-petite-fille.

Elle laisse aussi dans le deuil beaucoup de ses voisins et voisines des Habitations du Roi, où elle résidait depuis plus de 10 ans. Des petits plats pour certains, des commissions pour d'autre, Mme Sylvie avait le cœur sur la main et était toujours prête à aider son prochain.

Au CFPH, elle nous laisse le souvenir d'une femme empathique, créative et dynamique. Une bénévole discrète, mais toujours prête à mettre la main à la pâte. Nos discussions quotidiennes nous manqueront longtemps et nous garderons son sourire et sa bonne humeur bien vivants dans nos cœurs.




---

## Décès de Ginette Racine

C'est avec une grande tristesse que nous vous informons du décès de madame Ginette Racine, survenu à Québec le 22 août 2025. Elle était la fille de feu madame Germaine Laganière et de feu monsieur Jacques Racine. Madame Racine résidait depuis le tout début aux Habitations du Roi. Ginette Racine a été membre du CFPH, militante et aussi bénévole. Sa créativité débordante, sa volonté, l'amour des autres et sa compréhension des enjeux vécus par les personnes handicapées nous manqueront profondément.

Repose maintenant en paix, Ginette!

De toute l'équipe du CFPH et de ses membres



## Parutions au sujet de l'organisme



### Accessibilité et handicap, «c'est comme le jour de la marmotte»

Article publié dans Le Soleil où le Carrefour familial des personnes handicapées dénonce que, malgré des années de revendications, l'accessibilité demeure négligée à Québec – des trottoirs aux commerces jusqu'à la bibliothèque Gabrielle-Roy – laissant les personnes handicapées invisibilisées et constamment confrontées aux mêmes obstacles.

Publié le 23 septembre 2025

<https://www.lesoleil.com/actualites/actualites-locales/la-capitale/2025/09/23/accessibilite-et-handicap-un-enjeu-qui-ne-fait-pas-la-une-FJWZKKCJQFENBGKGTU47OVIWEU/>



### Halloween : une grotte pour tous les explorateurs!

Notre maison hantée accessible fait l'objet d'un article qui met en lumière comment nous transformons les Habitations du Roi en un parcours d'Halloween inclusif, permettant à tous les enfants – avec ou sans handicap – de célébrer dans un lieu sécuritaire, sans obstacles et riche en rencontres.

Publié le 26 octobre 2025



<https://www.lenouvelliste.ca/chroniques/marie-sol-st-onge/2025/10/26/halloween-une-grotte-pour-tous-les-explorateurs-BDPJQP3QJJDPTCDPZQNQ54AZX3U/>



## Vidéo réalisée par le comité activités – pour le Mois de la fierté des personnes handicapées

À l'occasion du Mois de la fierté des personnes handicapées, les membres de notre comité activités ont réalisé une vidéo légère et humoristique.

Publié le 4 juillet 2025



<https://www.facebook.com/share/v/17eR9Aj6v1/>

## Balados



### L'insolence du quotidien

Certaines personnes espèrent gravir le Kilimandjaro... d'autres veulent juste monter les escaliers de leur tour à condos! Pour les gens en situation de handicap, le plus simple détail peut être d'une réelle insolence. William Bernaquez, humoriste, le sait bien. À l'âge de 12 ans, il s'est fait amputer une jambe à la suite d'un cancer. Depuis, lui et le quotidien sont en froid! Il présente ici des numéros d'humour et parle avec des personnes en situation de handicap des défis qu'elles vivent.

Cinq balados à écouter



<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/10834/linsolence-du-quotidien>

## Émissions et documentaires



### Style sur mesure

Ces émissions changent la donne dans le monde de la mode et de la beauté en défiant les normes traditionnelles qui manquent parfois d'inclusion. Des experts en mode offrent à une personne en situation de handicap des trucs pour un nouveau look qui colle (enfin!) à sa réalité.

Trois saisons à visionner



<https://amiplus.ca/style-sur-mesure>

## Autres parutions médiatiques



### Reportage sur Kimby Kistabish

Voici une vidéo mettant en lumière Kimby Kistabish, dans le cadre de la série réalisée par l'ARLPH03 et Le Sillage pour le Mois de la culture pour tous. À travers ce projet soutenu par le Fonds Canada accessible, on rappelle que l'accessibilité doit aussi être pensée pour celles et ceux qui souhaitent créer, apprendre et participer à la vie culturelle.

Publié le 19 juin 2025



<https://www.facebook.com/share/v/19sAvQ7L9N/>



### Reportage sur Arielle De Garie

Voici une vidéo mettant en lumière Arielle De Garie, dans le cadre de la série réalisée par l'ARLPH03 et Le Sillage pour le Mois de la culture pour tous. À travers ce projet soutenu par le Fonds Canada accessible, on rappelle que l'accessibilité doit aussi être pensée pour celles et ceux qui souhaitent créer, apprendre et participer à la vie culturelle.

Publié le 20 juin 2025



<https://www.facebook.com/share/v/12G2h3mchxq/>

## Carrefour portes ouvertes avec Gabrielle

**Presque tous les vendredis de 13h30 à 16h30**

- en décembre : 12 décembre (le dernier de l'année)
- en janvier : 9, 16, 23 et 30
- en février : 6, 13, 20 et 27
- en mars : 6 et 13

Surveillez notre infolettre et le calendrier (sur notre page Facebook), s'il y a des annulations, ce sera là que vous les verrez

## Fête de Noël

**18 décembre 2025**

## Fermeture du bureau pour la période des fêtes

**du 19 décembre 2025 au 4 janvier 2026**

**de retour le 5 janvier 2026**





Pour nous joindre :

**Carrefour familial des personnes handicapées**

360, rue du Pont,  
Québec (Québec) G1K 6M6

418-522-1251  
[accueil@cfph.org](mailto:accueil@cfph.org)