



# Une Présence, des Actions!

Deuxième édition spéciale Covid-19 - Février 2021

*Bonne et heureuse année 2021!*

*L'année 2020 a été l'une des plus difficiles que l'humanité n'ait jamais connue, particulièrement pour les plus vulnérables, dont les personnes âgées, les sans-abris et les enfants en faisaient partie.*

*Votre générosité en espèce et en nature a pu rehausser l'éclat de la joie sur tant de visages abattus par le poids des jours attristés et embellir les cœurs endoloris par le manque. Nous tenons particulièrement à remercier tous les partenaires et collaborateurs pour leur soutien, leur écoute et leur solide engagement envers FAREHD Canada.*

*Toute cette pleine collaboration de part et d'autre nous confirme davantage une volonté de continuité. Car la vie est remplie d'incertitudes et nous n'avons aucun contrôle sur ce que nous réserve le lendemain, encore moins pour les mois à venir.*

*Mais en considérant déjà les retombées de votre présence parmi nous, qui ont des impacts significatifs dans la vie de nombreuses familles montréalaises, nous pouvons encore nourrir l'espoir à travers cette noble mission qui poursuit son chemin...*

*À vous tous et toutes, la prudence est toujours de mise. Continuez de prendre soin de vous!*

*Geneviève Desrosiers*



Pour poursuivre avec la frénésie de la COVID-19 et pour donner suite à la première publication du bulletin COVID, parue en août dernier; nos interventions et nos rencontres d'information sur le terrain nous ont amenés à des constats forts préoccupants. De nouveaux facteurs et obstacles limitent la



capacité de nos interventions pour répondre adéquatement aux besoins pressants des familles montréalaises.

Le taux de croissance en termes de demande de logement s'est considérablement accru, il est passé de 25% dans les nouvelles demandes reçues de la part des bénéficiaires qui laissent des loyers standards vers des loyers à prix modique pour cause de perte d'emploi et d'incertitude sur le marché du travail. Plusieurs jeunes familles ont connu une baisse ou une réduction au profit de formes d'emploi précaires ou moins protégées

qui se sont multipliées au rythme de la pandémie au sein de plusieurs entreprises et des organisations. D'où la pénurie de logement, qui est encore plus critique auprès des familles qui ont un faible revenu et qui doivent faire face à l'augmentation récente du coût des loyers. Ce qui débouche, entre autres, vers une insécurité alimentaire plus significative dans les familles composées de deux enfants et plus.

Dans un contexte tout particulier, vers la fin du mois de juillet, FAREHD Canada a rencontré des difficultés en termes d'espace pour poursuivre ses activités, ce qui a retardé légèrement l'avancement des projets financés et qui étaient en cours d'exécution. Mentionnons, entre autres, le maintien d'un projet d'accompagnement direct auprès des aînés fragilisés par la crise de la COVID-19, service rendu possible en partie grâce à un financement de 25, 000.00\$ obtenu du gouvernement du Canada dans le cadre de ses programmes destinés aux aînés. Cet accompagnement était déjà mis en application dans un sens plus large, grâce au *Projet de Sensibilisation et d'accompagnement où FAREHD Canada est soutenu par le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire, du gouvernement du Canada, par la Fondation du Grand Montréal/The Foundation of Greater Montreal et de Centraide du Grand Montréal.*

Nous avons réussi à maintenir une présence continue sur le terrain auprès de ceux et celles qui sont des aînés, des personnes handicapées ou à mobilité réduite et qui vivent en quelque sorte une maladie récurrente ou une situation précaire, dans le but de réduire le taux de l'insécurité alimentaire et les effets collatéraux de la COVID-19 (anxiété, dépression, problèmes santé mentale, d'insalubrité, etc...).

Nous souhaitons agir à plusieurs niveaux pour cette nouvelle année, soit répondre aux besoins urgents d'aide ali-



mentaire en continuant à distribuer à domicile des repas, mais aussi renforcer les capacités individuelles en offrant des formations et des ateliers culinaires.

Plusieurs ateliers d'information et de formation ont été réalisés grâce à la collaboration de différents organismes du milieu qui visent également un accompagnement dans la vie des aînés et des familles en leur offrant un environnement sain, sécuritaire, une approche conviviale et une écoute attentive.

Toujours dans le souci d'accompagner la clientèle affectée par la COVID-19, nous venons de recevoir, avant la fin de l'année 2020, un financement de 75 000 \$ grâce au Fonds d'urgence pour l'appui communautaire (FUAC), la Fondation du Grand Montréal (FGM) et Fondations communautaires du Canada (FCC). Dès que cette nouvelle année 2021 s'annonce, une subvention salariale de 15 720\$ est aussi accordée par Services Québec pour assurer un meilleur encadrement du service offert à la clientèle.

Par ailleurs, avec l'appui de la Croix Rouge Canadienne, FAREHD Canada bénéficiera dans les prochains mois des séances de formation, et est aussi mandatée auprès de plusieurs autres organismes qui auront également à suivre ces séances de formations dont les matériels sanitaires (masques et gants) sont déjà reçus pour fins de distribution à ces organismes participants.

La force de FAREHD Canada est sans aucun doute notre grande souplesse et l'étendue de nos services qui nous permettent de répondre aux multiples besoins des bénéficiaires. En l'occurrence, nous accompagnons également les bénéficiaires dans les services suivants :

- Dons de vêtements, d'accessoires et meubles;
- Séance de formation et d'information;
- Service d'immigration et de traduction;
- Recherche de logement social;
- Service Tutorat pour les jeunes de moins de 12 ans.

### ***Voici certaines de nos réalisations depuis le mois d'août dernier à nos jours:***

- Mise sur pied d'un cours d'informatique destiné aux aînés. Vingt-quatre (24) d'entre eux sont inscrits et suivent le cours en petit groupe à des heures variées tout en respectant les lignes directrices du gouvernement et les consignes sanitaires de la Direction de la Santé publique pour ralentir la propagation de la COVID-19;



- Démarrage d'un service de tutorat toutes les fins de semaine pour des élèves du primaire particulièrement pour ceux et celles ayant des difficultés d'apprentissage;
- Récupération et distribution à grande échelle des dons de meubles, d'électroménagers, de vêtements et autres accessoires aux familles qui sont dans le besoin. À date, plus d'une vingtaine de familles qui se sont référées à l'organisme, ont reçu ces dons provenant de plusieurs sources à travers la région montréalaise
- Distribution de 322 paniers de Noël en collaboration avec Les Fourchettes de l'espoir qui nous a fourni près d'une vingtaine de boîtes d'équipements sanitaires pour compléter ces paniers. Mission Bon Accueil à son tour, nous a permis de distribuer dans ces paniers environ 1500 masques réutilisables.

Avec le nombre élevé de demandes reçues en aide alimentaire dès la première vague, le rythme s'est intensifié depuis. Plus de la moitié de nos appels (59%) se trouvent concentrés principalement dans les quartiers suivants. Il s'agit surtout des mois d'octobre, novembre et décembre, où nous avons dû faire appel à d'autres organismes, comme Panier futé coop à Montréal-Nord, le Centre d'entraide aux Familles du quartier RDP, Action Secours Vie d'Espoir à Pointes-aux-Trembles et finalement Vert-Cité du quartier de Saint-Laurent. Ces organismes nous ont grandement facilité la tâche en livrant directement des denrées auprès des familles et en distribuant des paniers de Noël à celles qui résident dans ces quartiers respectifs.

Cette action a pu être menée à terme, grâce à l'initiative offerte par la compagnie Hamel Chevrolet qui souhaitait faire une différence dans la vie des familles des quartiers de Saint-Léonard et de Montréal-Nord en nous donnant des centaines de produits et des denrées diverses pour bonifier les paniers de Noël. Tout cela contribue à accroître ce service d'aide alimentaire.

Il faut voir avec quelle détermination les sympathisants et collaborateurs de l'organisme stimulent et soutiennent cette action, notamment, la conseillère de l'arrondissement de Rivière-des-Prairies, madame Nathalie Pierre-Antoine, le comité Nourrir Saint-Laurent, les intervenants et bénévoles de l'organisme se font un devoir d'interpeller tout usager inscrit et en difficulté alimentaire afin de leur offrir de l'aide supplémentaire et leur présenter l'ensemble des mesures d'accompagnement mises à leur disposition. Ils ont tous mis la main à la pâte pour faire de cette première initiative un véritable succès. En somme, pour livrer ces 322 paniers de Noël, nous avons reçu des dons en nature tout comme en espèce d'une valeur estimée à \$9,653.87.

fier partenaire de FAREHD Canada

**MEILLEURE  
SÉCURITÉ ALIMENTAIRE**



**DU 28 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE 2020**  
Aidez-nous à mieux nourrir les familles dans notre quartier,  
grâce à vos dons de denrées non périssables...

«FAREHD Canada est un organisme de bienfaisance qui vient en aide à toutes personnes  
en situation difficile en fournissant des biens essentiels...»  
[www.farehd-canada.org](http://www.farehd-canada.org)

HAMEL CHEVROLET BUICK GMC  
GRUPE SILKRAM





« *Comment prendre soin de sa santé mentale en contexte de pandémie* »,  
présentée par l'intervenante de l'organisme CAMÉE, madame Léonie Jalbert.



Conférence sur « *La bientraitance face à un proche ayant des troubles cognitifs* ».  
Avec Benoit Bouvier, directeur général et son équipe de l'organisme *Le temps d'une Pause*.



Table ronde sur le « *Bien-être physique* »  
en compagnie de l'infirmière retraitée, madame Linase Valcourt Noël.



« *Déjeuner-causerie sur La maladie Alzheimer* », animé par la directrice de recherche de la Fédération Québécoise des Sociétés Alzheimer, madame Nouha Ben Gaied, PhD.

### ***Comment briser les stigmas pour une meilleure prévention***

- *Reconnaître que la maladie aura un impact sur les fonctions cognitives*
- *En parler autour de soi*
- *Demander de l'aide*
- *Faire appel à un membre de la famille, un ami, une autre personne atteinte, un groupe de soutien;*
- *Planifiez l'avenir: la vie ne s'arrête pas avec un diagnostic!*
- *Prendre soin de soi, de sa santé mentale et physique, adopter de saines habitudes de vie et passer du temps avec la famille et les amis.*
- *Demeurer actif et maintenir les interactions sociales.*
- *Surtout, ne restez pas seul.*



### *Cours d'informatique destiné aux aînés*

Les jeunes qui animent ces cours auprès des aînés, priorisent fortement les techniques d'usage afin de transmettre à ces aînés l'aspect pratique des outils numériques en limitant le nombre de notions à assimiler dans le but d'éviter une surcharge d'informations.



### *Cette incitation auprès des aînés ne s'arrête pas là!*

Car plusieurs parents qui accompagnent leurs enfants dans le service tutorat, réclament également cet accompagnement en pensant qu'ils peuvent mieux profiter de ce temps d'attente non seulement pour assimiler certaines notions numériques qui ne leurs sont pas familières mais surtout pour améliorer la relation parents-enfants et la communication à la maison. De nouvelles perspectives seront à considérer pour ce soutien additionnel réclamé.

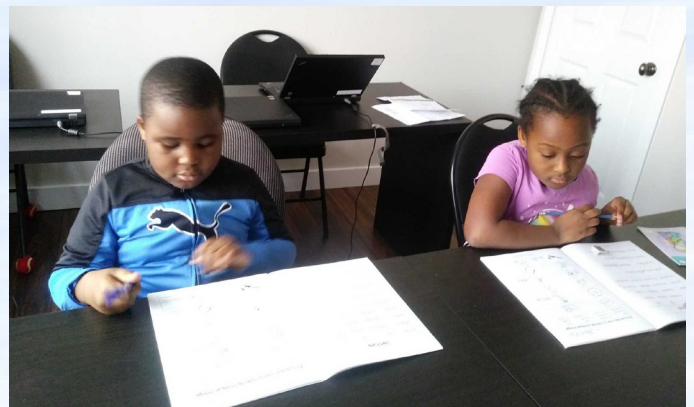


D'autre part, le service de tutorat qui est offert par l'organisme depuis cet automne, est assuré par l'enseignante et l'orthopédagogue, madame Magalie Maingrette, consiste à aider les élèves du premier cycle qui éprouvent des difficultés d'apprentissage ou qui ont besoin de soutien pour faire les devoirs qu'ils reçoivent en classe.

Selon nos constats, certains élèves ont besoin de faire plus de rattrapage en raison de la pandémie qui a nécessité la fermeture des écoles plus précisément en mars dernier.

Dans ces rencontres de travail, réalisées avec ces jeunes, nous nous concentrons sur les matières de base, soit le français et les mathématiques. Une période de 45 minutes par semaine est offerte à chaque élève. Suite à cette période de travail, les observations sont transmises aux parents.

Ce service a pour but principal d'accompagner les élèves du primaire en leur fournissant un soutien additionnel et offrir une collaboration aux parents qui ont besoin des conseils pour mieux aider leurs enfants à surmonter les obstacles à l'éducation.



## *La pandémie et les immigrants*

La pandémie qui sévit au Canada et dans le monde depuis le mois de mars dernier, a eu un impact significatif sur les personnes immigrantes, particulièrement les demandeurs d'asile, les étudiants internationaux et les travailleurs temporaires.

Les difficultés des personnes immigrantes ne se sont pas uniquement arrêtées à l'aspect économique mais aussi à l'aspect émotionnel. Plusieurs de ces 60 appels reçus de ces personnes en détresse, sont non seulement plongées dans la solitude, semblent surtout virer à la dépression.

En tant que consultant en immigration, j'ai dû m'investir personnellement pour leur donner une bouffée d'oxygène vitale du fait de la rareté des emplois qui a entraîné de leur côté des difficultés financières, ils s'exposent en même temps aux nombreuses séquelles de la crise, problèmes de santé, d'intégration, etc... Grâce à FAREHD Canada, un grand nombre de ces familles ont pu recevoir gratuitement de l'aide de nourritures et du soutien psychosocial durant une certaine période.

Il est à noter que le ralentissement du traitement des demandes d'asile en ce moment empêche également la délivrance rapide des permis de travail aux demandeurs. Ils sont ainsi obligés de vivre sous une aide financière de dernier recours.

*Vivement la fin de la pandémie !*

*Henri Simplicie Tchagang Nziemi*

*Administrateur, FAREHD Canada*

## *Une rentrée scolaire pas comme les autres*

Celle-ci est belle et bien différente des autres années écoulées en les regardant si heureux de participer à la cantine alimentaire. Force est de constater que la cantine alimentaire apporte une autre couleur à la vie estudiantine en sachant qu'au cours de la journée, il y aura la surprise d'un plat chaud.

Dès l'automne 2020, en manifestant le désir de contribuer localement et financièrement à ce projet cantine qui leur tient à cœur, l'école Frère Paulin de





la commune de Jérémie a pu démarrer ce programme avec le soutien financier obtenu des Œuvres sociales des sœurs Marcellines et des parrains et marraines qui se sont impliqués dans ce volet éducatif au sein de l'organisme. Cette école a pu nourrir, quatre fois par jour et à toutes les semaines depuis sa réouverture, 1050 enfants dont 503 filles et 547 garçons.

L'idée était d'assurer un accompagnement fonctionnel dans la première étape scolaire auprès de ces par-



tenaires que l'organisme a pu totaliser un montant de 3 925\$, recueilli auprès de ses membres et de ses commanditaires. Ce montant a été administré dans le projet cantine alimentaire et dans l'expédition des dons de livres et de matériels scolaires aux écoles partenaires situés dans la commune de Jérémie, dans la ville de Petit Bourg de Borgne, de Milot et de Dondon. Contre vents et marées, c'est pour une troisième année



consécutive que l'école de Saint-Joseph de Saint-Valier à Dondon maintient encore ce projet cantine alimentaire auprès de ses 276 élèves.

Dans ce même ordre d'idée, la direction de l'école Frère Paulin souhaiterait maintenir cette pratique tout au long de l'année, peut-être à un autre rythme en fonction de leur budget local et de notre continuelle contribution espérée. Autant dire, c'est notre première

école partenaire dans le Sud d'Haïti qui a rendu possible, malgré la crise de la COVID-19, la réalisation de ce projet dans une nouvelle section communale. Nos chaleureux remerciements vont jusqu'à vous, chers collaborateurs, membres et sympathisants, vous qui nous permettez de nous livrer sans compter au service de ces élèves.



## L'importance de garder son calme

Dans le contexte relié à la COVID-19, il est tout à fait normal de vivre des émotions fortes et d'être parfois envahi par celles-ci.

Voici quelques émotions que vous pouvez vivre davantage actuellement :



- La peur
- L'angoisse
- La colère
- L'impatience
- Le sentiment d'être dépassé
- L'impuissance

Bien que toutes ces émotions soient légitimes, il est important de ne pas vous laisser envahir par elles.

Nous sommes tous beaucoup moins efficaces lorsque nous sommes envahis par nos émotions.



- Notre capacité de réflexion et de nuance est affectée.
- Notre capacité de mettre en place les bons gestes est entravée.
- Notre jugement et nos prises de décision sont affectés.
- Notre capacité de communiquer efficacement avec les autres est réduite.

Voici 10 pistes pour ne pas être pris en otage par vos émotions et être en mesure de garder ou retrouver votre calme :



- ❶ Identifiez de manière précise les émotions que vous ressentez.
- ❷ Reconnaissez qu'elles sont bien là et que c'est normal.
- ❸ Prenez conscience que toutes les personnes autour de vous vivent des émotions fortes en ce moment.
- ❹ Donnez-vous des espaces sécuritaires pour ventiler ce que vous ressentez (par exemple lors d'une pause ou à la fin de la journée)
- ❺ Confiez-vous à des personnes que vous connaissez pour avoir une bonne écoute.
- ❻ Prenez du recul de votre travail chaque fois que vous le pouvez en planifiant des pauses loin de l'action et des activités hors travail qui vous permettent de décrocher.
- ❼ Appliquez une stratégie qui vous aide à vous calmer (respiration, relaxation, méditation, marche, etc.).
- ❽ Évitez de prendre des décisions importantes lorsque vous êtes envahi par l'émotion.
- ❾ Évitez de communiquer des demandes aux autres lorsque vous êtes envahi par l'émotion.
- ❿ Prenez du temps pour réfléchir, prendre du recul et planifiez vos communications les plus importantes, lorsque vous êtes dans un environnement plus calme.

Adapté (2020) de: comité: Unis et résilients, CIUSSS NIM, (2020). *Aide-mémoire: L'importance de garder son calme*, par D.Pesant, M.Ps., Psychologue.

*Projet de Sensibilisation et d'accompagnement où FAREHD Canada est soutenu par le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire du gouvernement du Canada et dans le cadre de ses programmes de soutien aux aînés, par la Fondation du Grand Montréal/ The Foundation of Greater Montreal et de Centraide du Grand Montréal.*



FONDATIONS  
COMMUNAUTAIRES  
DU CANADA



Fondation du  
Grand Montréal

Canada



Centraide  
of Greater Montreal

Comité de coordination du bulletin

Francine Corbeil

Raphael Théodore

Geneviève Desrosiers

Pour nous contacter et pour faire un don:

Site web : [www.farehd-canada.org](http://www.farehd-canada.org)

Courriel : [info@farehd-canada.org](mailto:info@farehd-canada.org)