

W8BANAKI PILASKW

MOT DU CHEF



Richard O'Bomsawin

*Chef - Conseil des
Abénakis d'Odanak*

Kwaï chers membres de la bande,

J'espère que vos vacances vous ont permis de vous reposer, de passer du temps avec vos proches et de créer de beaux souvenirs. Je vous souhaite tout le meilleur pour la nouvelle année, qui s'annonce riche en résultats prometteurs grâce à votre travail acharné.

L'année 2025 a été marquée par de nombreux changements aux niveaux fédéral et provincial, dont beaucoup ont eu une incidence directe sur nos relations avec l'État. Parallèlement, elle nous a fourni les ressources nécessaires pour mener à bien des projets importants pour l'avenir de notre nation. Parmi nos priorités figure sans aucun doute l'élaboration d'une vision claire de ce qui doit être fait pour créer un environnement culturellement prospère et stimuler notre progrès en tant que nation.

Entre les projets de loi qui modifient la démographie de nos nations et les dirigeants québécois qui élaborent une constitution visant à exclure les Premières Nations, l'avenir de notre peuple est loin d'être prometteur. Les plans d'avenir du Québec négligent d'importants accords. Nous devons affirmer notre place en tant que peuple distinct partageant notre foyer avec le peuple québécois, non pas pour être assimilés, mais plutôt pour cheminer ensemble dans le respect afin de bâtir une plateforme de changement. Cette plateforme doit respecter notre droit de vivre et de pratiquer notre propre culture et de défendre nos valeurs, corrigeant ainsi les torts causés par les décisions gouvernementales passées.

Nous devons continuer à prendre notre place et nous engager à raviver les feux ancestraux pour éclairer notre chemin et protéger notre parcours. Nier notre existence en tant que peuple distinct, doté d'une raison d'être propre, va à l'encontre d'accords tels que le traité du wampum à deux rangs, conventions existentielles censées permettre à notre peuple de prospérer sans perdre de vue ce risque de sombrer dans l'oubli. Notre langue, nos danses et nos cérémonies sont au cœur de notre renaissance culturelle; elles nous permettent d'exister en conservant pleinement notre identité. Nous ne pouvons pas baisser les bras dans cette lutte pour restaurer la puissance et le développement de notre nation.

En tant que Premières Nations, nous sommes toujours aptes à gouverner et à bâtir un cadre durable et riche sur le plan culturel pour les générations à venir. Le gouvernement canadien cherche depuis longtemps à nous priver de cette compétence, et ce, depuis la publication du Livre blanc il y a plus de 50 ans. Cette stratégie est sans cesse remaniée, sous différents angles et à différents paliers de gouvernement, dans le but ultime de faire disparaître les peuples autochtones. Nous avons payé le prix de notre survie. Nul n'est plus à même de réparer ces injustices que les survivants.

À l'approche d'une nouvelle année qui exigera des efforts et un engagement collectifs, nous sommes prêts à relever le défi : poursuivre la renaissance de nos valeurs et de nos traditions ancestrales. Nous continuons à puiser notre force dans la ténacité de nos ancêtres pour poursuivre notre travail au service de notre nation.

Notre communauté doit unir ses forces pour entreprendre la reconstruction de notre nation, plus forte et plus unie. Il nous faut une communauté dont les générations futures puissent être fières et où elles puissent élever leurs enfants dans un environnement propice à leur culture. Nous devons poursuivre le développement d'un fondement solide, avec un filet de sécurité culturel collectif et malléable, qui servira de racines à nos arrière-petits-enfants.

La meilleure approche reste de grandir dans un monde où nous participons à des chants, des danses et des cérémonies, tout en façonnant un monde qui nous est entièrement propre. Comme l'ont établi les accords historiques, nous convenons de cheminer aux côtés de nos frères et sœurs de la nation dans son ensemble, tout en préservant notre liberté de vivre en tant que peuple distinct, partageant et préservant nos enseignements ancestraux respectifs. Nos chanteurs et nos conteurs détiennent les clés pour comprendre les valeurs et les croyances de nos ancêtres. Divers défis ces dernières années ont menacé l'intégrité de l'histoire de notre communauté; nous avons été confrontés à des problèmes d'appropriation et d'exploitation et nous avons œuvré pour récupérer ce qui nous appartient de droit. Notre lutte contre ces obstacles à l'intégrité des enseignements historiques se poursuit.

Les négociations fiduciaires ont également été au premier plan des activités du Conseil. Les accords deviennent de plus en plus restrictifs en raison des coupes budgétaires fédérales et de la redistribution des ressources. La déstabilisation causée par les guerres commerciales interétatiques entraîne des changements fondamentaux dans les programmes et les modes de financement en place depuis de nombreuses années. Les coupes budgétaires sont évidentes dans les domaines des soins de santé, de l'éducation et du développement communautaire.

Nos traités initiaux nous garantissaient les ressources nécessaires pour assurer notre bien-être. Cependant, la diminution des ressources et les turbulences mondiales menacent de plus en plus notre capacité à identifier des priorités distinctes et à agir pour améliorer notre qualité de vie. Les répercussions de cette instabilité compromettent nos efforts pour reconstruire la nation que nos ancêtres ont défendue.

Il est primordial de réévaluer notre vision. Dans quel état voulons-nous laisser notre nation pour la prochaine génération ?

L'élaboration de lignes directrices claires, la mise en place d'infrastructures solides et l'adoption d'une constitution propre à notre communauté nous offriront la protection nécessaire pour bâtir une base solide qui assurera la survie de notre nation. Cette base soutiendra un cadre grâce auquel nous pourrons développer une communauté résiliente, collective et ancrée dans l'histoire, qui continuera à défendre une identité abénaquise forte.

En tant que Premières Nations, nous sommes toujours à même de gouverner et de construire un cadre viable et adapté à notre culture pour les générations actuelles et futures. Les choix que nous faisons aujourd'hui détermineront notre avenir. Travaillons ensemble pour assurer la pérennité de notre nation.

Dans la paix et l'amitié,



MOT DES CONSEILLERS



Alain O'Bomsawin
Conseiller - Conseil des
Abénakis d'Odanak

Kwaï,

Pour commencer, je veux vous souhaiter une merveilleuse année 2026! J'espère que vous avez passé de très belles fêtes en compagnie de vos familles et amis. Le plus important est la santé et c'est ce que je souhaite à tous.

Ensuite, je tiens à remercier les personnes qui nous accompagnent dans la diffusion et la réhabilitation de la vérité concernant les Abénakis du Vermont et du New Hampshire. Cette histoire (notre histoire et identité) nous appartient et ne doit pas être oubliée ou modifiée. Nous pouvons souligner le travail extraordinaire des acteurs investis venant de divers milieux, communautés et organisations.

De plus, félicitations aux membres de la communauté, ainsi qu'aux partenaires pour la quatrième journée nationale de la vérité et de la réconciliation (Wasanw8gan). L'événement qui a eu lieu le 27 septembre 2025 à Nicolet fut impressionnant avec tous les artisans, les kiosques, les prestations et le nombre de personnes qui ont participé. Je suis heureux et fier de pouvoir partager ces moments précieux avec les gens de notre nation.

Par ailleurs, le 23 septembre a eu lieu le départ de la grande expédition Mamu Nikantetau! Cette aventure communautaire est une belle occasion de se rassembler, de marcher ensemble et de soutenir la démarche de réconciliation. D'ailleurs, une initiative a été entreprise par Puamun Meshkenu et portée par le Dr Stanley Vollant. Cette action inspirante vise à motiver les jeunes autochtones à marcher fièrement et à entreprendre des démarches pour atteindre leurs rêves.

Sur ce, courage! L'été s'en vient, tout comme de nouvelles activités et événements.

Wli Wni,



Florence Benedict
Conseillère - Conseil
des Abénakis d'Odanak

Kwaï chers membres de la Nation

En ce début d'année 2026, j'aimerais vous offrir mes vœux de santé, de bonheur et de prospérité. Que cette année soit empreinte de paix et de sérénité.

RÉTROSPECTIVE 2025 : REVENDEICATIONS PARTICULIÈRES

Les 6 derniers mois n'ont pas été de tout repos au Conseil. La décision qui a été retenue par le Conseil concernant les revendications territoriales particulières (décision prise en tenant compte des commentaires lors des assemblées publiques ainsi que de la Firme Normandin-Beaudry, engagée pour nous brosser un tableau réaliste des projections financières) est de 40 %, ce qui équivaut environ à 80 millions de dollars, qui seront redistribués directement dans les poches des membres.

Dans les dernières semaines précédant la décision, certaines personnes m'ont reproché de ne pas m'être assez « affirmée » publiquement en tant que conseillère.

Je leur réponds ceci :

Depuis 10 ans, vous m'avez choisie pour vous représenter en tant que conseillère (et je vous en suis reconnaissante pour cette confiance), je n'ai pas changé ma façon d'être, ni ma façon de prendre mes décisions (n'en déplaise à certaines personnes).

Je suis quelqu'un de réservé et qui ne parle pas pour meubler les moments de silence dans une assemblée. Si je ne me suis pas exprimée, c'est que je n'avais pas toutes les données en mains pour vous les partager. J'ai un trop grand respect pour vous tous pour me commettre à la légère.

Ma vision a toujours été celle de l'autonomie de ma Nation ainsi que de l'avenir de celle-ci. Je ne prends pas de décisions sous la pression et surtout pas pour des questions d'argent.

Mon opinion s'est précisée à la lecture des rapports présentés par la firme engagée pour nous guider dans nos choix (et je tiens à le préciser) et non pour décider à notre place.

Le 40 % m'apparaissait comme la meilleure décision à mon avis, à la lecture des résultats, une décision mûrement réfléchi et je tiens à préciser que c'est mon opinion personnelle que je vous partage et non celle du Conseil.

Les valeurs qui me guident sont toujours les mêmes : justice, égalité et équité pour tous les membres.

Sachez, chers membres, que vous êtes ma priorité, même si certains en pensent le contraire. Je n'oublie jamais qui je représente et j'en suis très fière.

J'ai à cœur le sort de tous les membres : les femmes, les hommes, les aînés, les enfants et les personnes de tous genres, et pas seulement pour quelques personnes ou certains groupes en particulier.

Le travail ne s'arrête pas là ; il continue, et je vous invite à participer aux futures assemblées et à vous impliquer dans les orientations futures de notre belle Nation.

AUTOMNE 2025

Durant l'automne, nous avons pu constater l'élan de solidarité qui nous est propre comme communauté, c'est-à-dire lors de la panne de courant qui a duré presque 3 jours. Les divers départements se sont mobilisés pour appliquer les mesures d'urgence et veiller à ce que les aînés ne manquent de rien et que la population ait un endroit pour se réchauffer et partager un bon repas. Nous avons été cités en exemple par les municipalités qui nous entourent.

Au-delà de nos divergences et d'une période chaotique que nous avons traversée, nos valeurs restent les mêmes : celles de l'entraide et de la solidarité les uns envers les autres.

La prochaine année s'annonce positive avec la construction de nouveaux logements, l'ouverture du Refuge pour femmes, le nouveau CPE, etc.

Une année qui sera remplie de positivisme et de belles réalisations. Je vous souhaite un bel hiver et de rester prudents sur les routes.

On se reparle au printemps. Wliwni!



Départ de la grande expédition Mamu Nikantetau.



Journée nationale de la vérité et de la réconciliation.



MOT DES CONSEILLERS CORPS DE POLICE DES ABÉNAKIS



Jacques T. Watso
Conseiller - Conseil
des Abénakis d'Odanak

Kwaï les amis de la bande d'Odanak,

La politique ne dort jamais. En ce début de 2026, je tiens d'abord à vous souhaiter une année remplie de santé, de force et d'espoir.

L'année 2025 a été chargée émotionnellement pour l'ensemble de notre communauté. Les discussions entourant les revendications particulières nous ont permis de nous exprimer, de dire ce que nous avons sur le cœur. Il y a eu des insatisfactions, des questionnements et parfois des désaccords, mais ces échanges étaient nécessaires. Ils nous ont menés, collectivement, vers une décision que je crois sage : distribuer une partie des fonds à la communauté tout en plaçant et investissant le reste afin de générer des revenus autonomes.

Cette vision est essentielle. Si nous souhaitons, un jour, nous libérer de la Loi sur les Indiens et renforcer notre autodétermination, nous devons nous doter de sources de revenus durables qui bénéficieront à l'ensemble de la bande, aujourd'hui comme pour les générations à venir.

Pour 2026, l'un de mes principaux chevaux de bataille sera l'implantation de véritables milieux de vie ici, à Odanak. Créer des espaces où il fait bon vivre, se rassembler, élever nos familles et transmettre nos valeurs est, à mes yeux, une priorité pour l'avenir de notre nation.

Je demeure engagé à travailler avec vous, dans l'écoute et le respect, afin de bâtir une communauté forte, autonome et fière.

Je vous souhaite d'être à la hauteur de vos rêves, et surtout, d'être heureux.

Wliwni,

Mylène Trudeau

Directrice adjointe - Corps de police des Abénakis

Kwaï!

J'aimerais vous parler d'un sujet qui touche tant nos ados que nous. Les fameux réseaux sociaux.

Les médias sociaux ne sont pas problématiques en soi, la plupart du temps, ils s'avèrent bénéfiques pour s'informer, socialiser, créer, etc.

Les risques dépendent de l'utilisation qui en est faite, de la vulnérabilité des personnes qui les utilisent et des contacts de celle-ci avec des gens malintentionnés.

Il est donc important de se sensibiliser aux risques associés à l'utilisation d'internet et à la cybercriminalité, ainsi que de connaître les mesures de prévention pour se protéger.

QUELQUES RISQUES POUR L'ENSEMBLE DES MÉDIAS SOCIAUX :

Le partage d'information personnelle

Quoi faire concrètement? Limitez autant que possible la divulgation de vos renseignements personnels, faites preuve de prudence dans la diffusion et dans le partage d'images et de vidéos, optez pour un mot de passe robuste et ne le donnez pas et finalement vérifiez vos paramètres de confidentialité dans les médias sociaux. Si vos informations personnelles sont accessibles vous pouvez être la cible de fraudeurs.

L'exposition à du contenu inapproprié

C'est un contenu qui peut être une image ou une vidéo avec des actes de violence, de la pornographie, de la haine, de la désinformation, etc. Ces contenus sont inappropriés pour nos jeunes et peuvent y être exposés accidentellement ou intentionnellement.

Si tel est le cas, discutez avec votre jeune sans jugement. Vous pouvez signaler les contenus via les plateformes. L'utilisation du contrôle parental peut s'avérer utile mais dans bien des cas la communication reste le meilleur outil.

La cyberintimidation

On entend de plus en plus parler de cyber intimidation mais quelles sont les formes les plus courantes? Et en bout de ligne, que faire si je suis victime?

- **Des messages et commentaires haineux** : courriels, textos, publications sur les réseaux sociaux;
- **Diffuser du contenu intime** : partage de photos ou vidéos privées sans consentement;
- **Flaming** : insultes et provocation;
- **Exclusion** : écarter intentionnellement quelqu'un d'un groupe en ligne;
- **Usurpation d'identité** : se faire passer pour la victime pour nuire à sa réputation;
- **Cyberstalking** : harcèlement constant et traque en ligne.

Notez que si vous êtes victime de ce genre de comportement en ligne, il y a des solutions : signalez les contenus aux administrateurs des plateformes, conservez les preuves (captures d'écran) et parlez-en à une personne de confiance, un parent, un intervenant de la maison des jeunes ou un enseignant.

Les formes citées ci-haut peuvent mener à une ou des accusations au criminel, que ce soit pour harcèlement, menaces, extorsion, diffamation ou publication non consentuelle d'images intimes. Ce n'est pas parce qu'une personne se cache derrière un écran que la police ne peut pas enquêter ou qu'il ne peut pas y avoir de conséquences.

Appelez votre service de police et demandez à rencontrer un policier. Il existe plusieurs solutions qui peuvent être mises en place.

Voici quelques ressources qui peuvent vous aider :

- **Tel-jeunes** : par texto au 514 600-1002 et par téléphone au 1-800-263-2266;
- **Aidez-moi SVP** : soutien et aide si tu crois que des images intimes de toi circulent;
- **Cyberaide.ca** : informations sur la sécurité sur internet et information sur la façon de signaler les abus sexuels sur internet;
- **Centre de Santé Odanak** : 450 568-6766;
- **N8wkika** (Services Sociaux Abénakis) : 819 294-1686, poste 5316.

Prenez le temps de parler à vos enfants, à vos amis, à votre famille, pour voir ce qu'ils savent de la cyberintimidation ou même de ce qu'ils comprennent d'internet. Avec toute la nouvelle technologie aujourd'hui, c'est facile de s'y perdre.

Vous avez un doute? Contactez votre service de police pour de l'information.

Corps de police des Abénakis : 450 568-3733

Pour porter plainte : 911

Wliwni!

Soyez prudent!



MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



Daniel G. Nolett

Directeur général -
Conseil des Abénakis
d'Odanak

Kwaï mziwi!

Pour le dossier du Refuge pour les femmes et les enfants autochtones qui fuient la violence, nous avons enfin embauché la directrice du refuge. Elle se nomme Émilie Grandmont-Bérubé. Elle est entrée en fonction le 14 janvier dernier. Elle aura fort à faire avant que nous puissions ouvrir officiellement le refuge. Elle doit, entre autres, embaucher les intervenantes et les autres ressources afin de les appuyer dans les services à être rendus à ces femmes et à leurs enfants. Elle doit aussi élaborer les politiques administratives et les programmes à être mis en place. Finalement, elle aura la tâche d'acheter tout le mobilier pour les chambres, les bureaux ainsi que pour les aires communes.

Les architectes de la firme AUpoint travaillent toujours intensément à l'élaboration des plans finaux pour la construction du nouveau CPE de 81 places et du nouveau local PAPPN, qui seront construits devant le cimetière anglican, sur la rue Tolba. La construction de ces deux nouveaux bâtiments est toujours prévue au courant de l'été 2026. À suivre...

L'appel d'offres via le Système électronique d'appel d'offres – Québec (SEAO) est prévu cet hiver afin que les travaux de réfection de la rue Awassos puissent être réalisés au printemps 2026. Présentement, une campagne de communication est en cours. Les résidents de la rue Awassos seront rencontrés. La séquence des travaux, les inconvénients et les contretemps à venir pendant la période des travaux leur seront expliqués. Les travaux se dérouleront sur une période de 14 semaines. Ils devraient se terminer à la fin de l'été. À suivre...

La construction d'un nouveau 4 logements (des 5 ½) sur la rue Mgezo est toujours prévue au printemps 2026. Le processus d'appel d'offres sur le SEAO devrait avoir lieu au courant des prochaines semaines. À suivre...

La construction de la nouvelle salle 11-17 ans, située au 1100, route Marie-Victorin, est en cours. Les travaux avancent selon les échéanciers prévus. Ils devraient se terminer à la fin de l'hiver ou au début du printemps.

Pour ce qui est du dossier du règlement des revendications particulières, à la suite de la consultation des membres au cours des derniers mois lors des assemblées publiques des 10 mai et 25 juin 2025, ainsi qu'à la suite de la réception des commentaires et des suggestions reçus par courriel en date du 4 juillet 2025, le Conseil a pris une décision en lien avec la compensation reçue. Cette décision a été partagée avec les membres lors de l'assemblée publique tenue le 29 novembre dernier. Il y aura un déboursement de 40 % de la compensation (capital et intérêts générés en date du déboursement) des 190 millions de dollars reçus d'Ottawa à tous les membres de la bande. Il restera à préciser les dates d'admissibilité. Ce qui est envisagé pour le moment, c'est que tous les membres en vie qui étaient et qui seront inscrits sur la liste de bande entre le 30 juin 2023 et la date de la signature de l'acte de la Fiducie de distribution seront admissibles à recevoir le montant de la compensation. La firme d'avocats Dionne Schulze est présentement affectée à la rédaction des actes de fiducie de la Fiducie de distribution ainsi que de la Fiducie de gestion de la compensation.

La firme MNP est présentement en train de rédiger la politique d'investissements, qui servira notamment de guide aux fiduciaires qui seront éventuellement nommés pour siéger au conseil d'administration de la Fiducie de gestion et qui seront en charge des investissements des fonds de la compensation afin de faire fructifier le capital. À suivre...

Encore une fois cette année, nous avons eu la chance d'avoir un beau sentier illuminé sur une partie du sentier Tolba, près du Musée, du 19 décembre 2025 au 4 janvier 2026... C'était, une fois de plus, féérique!

Au cours des derniers mois, nous avons accueilli de nouveaux membres du personnel qui se sont ajoutés à notre merveilleuse équipe. En effet, nous vous informons que Josée O'Bomsawin est la nouvelle adjointe administrative à la réception du CAO. Mélanie Desmarais est la nouvelle coordonnatrice culturelle et aux événements. Emmanuelle Durand est la nouvelle adjointe administrative au CAO. Connor Cubit est le nouveau chargé de projet au BETO. Sarah Guilbault-Boudreau est la nouvelle intervenante de proximité au CPDA et, finalement, Ozalée Constant-Nolett est la nouvelle ergothérapeute au CSO. Bienvenue à tout ce beau monde au sein de notre grande équipe.

Mziwik, n'sidaldam wli pbon! À tous, je souhaite un bel hiver!

PLUS DE 39 500 \$ EN BOURSES REMIS À NOS ÉTUDIANTS!

Les bourses Kinosalwaw8gan de Kiuna ont pour objectif d'encourager la persévérance et la réussite académique de nos étudiants.

Annuellement, plus de 80 000 \$ sont remis afin de soutenir leur parcours et de reconnaître leur engagement.

Pour la session d'hiver 2025, plus de 39 500 \$ en bourses ont été décernés aux étudiants qui se sont démarqués.

Joignez-vous à nous pour les féliciter!

- Pénélope Boivin
- Valérie Flamand
- Tyson Cananasso
- Alexandre Godbout
- Eva-Julie Chachai
- Francis Kurtness-Bossum
- Mikee Charlish-Germain
- Alanis Mollen
- Lisa-Lindsay Napess
- Julie Collard
- Eruoma Ottawa-Chilton
- Audrey-Ann Descheneaux
- Camille Siméon-Germain
- Abby Dubé-Moar
- Élisabeth Verreault
- Jordan Clary



L'OFFICE DE LA LANGUE ABÉNAKISE

Kwaï,

Les membres de l'Office de la langue abénaquise sont heureux de vous partager de bonnes nouvelles.

Tout d'abord, nous voulons souhaiter la bienvenue à Mélanie Desmarais, nouvelle coordonnatrice culturelle pour le Conseil des abénaquises d'Odanak. Elle offrira un soutien pour les projets de l'Office. K'wlipai8 Mélanie.

Des représentants de l'Office ont participé au Sommet mondial des langues autochtones du 11 au 14 août dernier, organisé par le Bureau du commissaire aux langues autochtones. De plus, nous avons assisté en septembre dernier à une rencontre et à une session de travail du Comité régional des langues ancestrales qui se tenait à Mashteuiatsh. Nos efforts de revitalisation de la langue abénaquise sont reconnus au point que, depuis lors, nous avons obtenu du financement jusqu'en mars 2028 pour continuer de développer nos initiatives. C'est encourageant de réaliser que nos différentes actions portent leurs fruits.

Saviez-vous qu'en septembre 2025 nous avons offert quatre cours communautaires en ligne pour l'apprentissage de l'aln8ba8dwaw8gan ? Il existe maintenant trois niveaux différents : les débutants, les initiés et les avancés. L'approche privilégiée pour apprendre la langue est flexible et utilise entre autres, la déduction. Cette façon d'aborder la langue nous permet de faire des liens avec notre histoire, notre culture et la toponymie. Une occasion unique à ne pas manquer!

Pour ceux et celles qui ne sont pas déjà dans un groupe, il est toujours temps de vous inscrire aux cours de langue en ligne en communiquant avec la réception du Conseil des Abénaquises d'Odanak pour les cours de l'hiver 2026. Nous prévoyons également offrir un cours de niveau débutant réservé à nos membres anglophones en janvier 2026.

Saviez-vous qu'en plus, la langue abénaquise est enseignée à l'Université de Sherbrooke, à l'Université de Montréal, à l'Université Bishop's, au Collège Champlain de Lennoxville et à l'Institution Kiuna? Passez le mot à nos membres qui font des études dans ces établissements et à nos alliés. Il est aussi possible de s'inscrire comme étudiant libre.

En bref, chaque semaine, plus de 200 apprenants de tous horizons ont la chance de s'initier et de participer à l'étude de l'aln8ba8dwaw8gan. Ce n'est pas rien! Nous avons toutes et tous de quoi être très fiers.

Si vous souhaitez pratiquer ou tester vos connaissances en aln8ba8dwaw8gan, de nouveaux modules sont disponibles sur l'application Abenaki.app, dont un jeu de Bingo (Pingo).

Enfin, au printemps 2026, nous prévoyons tenir des activités en personne pour nos apprenants.

Que de bonnes nouvelles pour la culture t notre belle langue!

Wli nanawalmezikw!



Photo prise par Marc Simard d'Asban lors du camp linguistique de mai 2025.

PETITE CHRONIQUE SUR LA LANGUE ABÉNAKISE

LES ADJECTIFS NUMÉRAUX ORDINAUX¹

Indiquant l'ordre et la succession des noms animés et inanimés.

	GENRE	
	ANIMÉ	INANIMÉ
Le premier	Nitamabid	Nitamatak
Le deuxième	Nis akw8babid	Nis akw8batak
Le troisième	Nas akw8babid	Nas akw8batak
Le quatrième	Iaw akw8babid	Iaw akw8batak
Le cinquième	N8lan akw8babid	N8lan akw8batak
Le sixième	Ngwed8s akw8babid	Ngwed8s akw8batak
Le septième	T8baw8s akw8babid	T8baw8s akw8batak
et ainsi de suite

Indiquant l'ordre, la succession ou encore la numérotation des choses écrites (articles de loi, chapitres, sections, paragraphes, etc.).

	CHOSÉS ÉCRITES
Premièrement / Le premier / Le numéro un	Nitamagimgwak (ou) Pazokw alagimgwak
Deuxièmement / Le deuxième / Le numéro deux	Nis alagimgwak
Troisièmement / Le troisième / Le numéro trois	Nas alagimgwak
Quatrièmement / Le quatrième / Le numéro quatre	Iaw alagimgwak
Cinquièmement / Le cinquième / Le numéro cinq	N8lan alagimgwak
Sixièmement / Le sixième / Le numéro six	Ngwed8s alagimgwak
Septièmement / Le septième / Le numéro sept	T8baw8s alagimgwak
et ainsi de suite	...

¹ Tiré de l'ouvrage INITIATION À LA GRAMMAIRE ABÉNAKISE, Monique Nolett-Ille, Odanak 2006.



TOURISME ODANAK : UNE SAISON ESTIVALE FLORISSANTE ET DES PROJETS PORTEURS POUR L'AVENIR

Stéphanie-Nika Trottier

Conseillère en développement touristique
- Conseil des Abénakis d'Odanak

Même si l'article n'a pu paraître dans la dernière édition, l'été 2025 mérite d'être souligné tant il a été marquant pour la communauté d'Odanak. La saison a été riche en visiteurs, en initiatives et en collaborations, confirmant le positionnement d'Odanak comme une destination touristique autochtone incontournable au Québec.

Depuis le lancement officiel de Tourisme Odanak, plusieurs actions ont été mises en place afin de valoriser la culture, le territoire et le savoir-faire abénakis. Cet élan a suscité l'intérêt de nombreux partenaires, marchés publics et organismes régionaux, désireux de collaborer pour faire rayonner les artisans et les entreprises locales à l'échelle régionale et nationale.

Cette effervescence a également été reconnue à l'échelle provinciale, alors que Tourisme Odanak a été finaliste dans la catégorie *Innovation et développement de l'offre - budget d'exploitation de moins de 999 999 \$* au Gala des Prix excellence tourisme de l'Alliance de l'industrie Touristique du Québec, soulignant la qualité, la créativité et la pertinence des actions mises en place au sein de la communauté.

DES PROJETS STRUCTURANTS ANCRÉS DANS LE TERRITOIRE

Parmi les projets majeurs actuellement en développement figure un projet d'animation de la route touristique le long de la rivière Saint-François, réalisé en partenariat avec les MRC de Drummond, Nicolet-Yamaska et Val-Saint-François. Cette initiative vise à faire découvrir l'histoire et la présence autochtone le long de cette rivière, véritable colonne vertébrale culturelle et historique pour la Nation abénakise.

Du côté des nouveautés, l'entreprise Excursion Pl8sis a vu le jour cette année, offrant des sorties de pêche et des visites guidées sur la rivière Saint-François. Ces activités permettent aux visiteurs de vivre une expérience immersive au cœur du territoire.

Le Camping Abénaki Aventure a également connu une saison exceptionnelle, accueillant près de 10 000 visiteurs, en plus d'être l'hôte de plusieurs événements majeurs. Cet achalandage a profité à l'ensemble des entreprises locales, dont le Musée des Abénakis, le Café Masko, le Dépan-O-Gaz Nimôwôn, la Boutique Miguan ainsi que les activités de contes et légendes, très appréciées des familles.



DÉJÀ TOURNÉS VERS 2026

Bien que la saison 2025 soit tout juste terminée, Tourisme Odanak se projette déjà vers l'avenir avec plusieurs projets en cours de planification :

- la finalisation du site web de Tourisme Odanak, ainsi que la production de dépliants et de matériel promotionnel;
- une étude sur la revitalisation du carré de l'église, lieu central et symbolique de la communauté. Une consultation publique est prévue cet automne afin de recueillir les idées et aspirations des membres;
- le développement d'un Espace Patrimoine et d'un Espace Culinaire a pour objectif de créer des lieux communautaires dédiés aux artisans d'Odanak, leur offrant un environnement propice pour travailler, développer leur art et partager leurs savoir-faire avec les visiteurs;
- la création d'une visite autoguidée de la communauté, offrant la possibilité de découvrir à son rythme les lieux marquants, les récits et les voix d'Odanak.

Ces projets visent à enrichir l'offre touristique tout en favorisant la fierté culturelle et la transmission intergénérationnelle.

UNE IMPLICATION RÉGIONALE RECONNUE

Au cours des derniers mois, Tourisme Odanak a également joué un rôle actif sur la scène régionale en participant à plusieurs initiatives et événements structurants, notamment :

- le lancement de la saison touristique du Centre-du-Québec ;
- le Grand Rendez-vous du tourisme gourmand;
- l'étude sur l'identité culinaire du Centre-du-Québec et la stratégie régionale en tourisme gourmand;
- une étude sur la stratégie des lieux d'accueil touristiques;
- un comité consultatif sur le tourisme autochtone au Centre-du-Québec;
- ainsi que la structuration du tourisme à vélo sur le territoire.

Cette présence soutenue contribue à renforcer la reconnaissance d'Odanak comme un acteur clé du développement touristique durable et culturel.

FAIRE ENTENDRE LA PERSPECTIVE AUTOCHTONE EN TOURISME

Cette reconnaissance s'est également manifestée à l'échelle provinciale. Tourisme Odanak a été invité à prendre la parole lors du 5^e Symposium Tourisme durable Québec, dans le cadre du panel *Apprendre à parler de deux voix, d'un même souffle : la perspective autochtone dans la promotion touristique*.

Lors de cet échange, Stéphanie Nika Trottier (Tourisme Odanak), aux côtés d'Isabelle Milord (Tourisme Baie-James), Pierre Kanapé (Tourisme Autochtone Québec) et Virginie Zingraff (Tourisme Mauricie), a rappelé l'importance d'une communication juste, basée sur l'écoute, la rencontre et la collaboration directe avec les communautés. Le panel a mis en lumière les enjeux liés à la représentation, à la validation des contenus et à la lutte contre l'appropriation culturelle.

Dans cette même continuité, Tourisme Odanak a participé le 3 décembre dernier à l'événement « Tourisme autochtone : rencontres, apprentissages et opportunités dans les Cantons-de-l'Est », organisé par Tourisme Cantons-de-l'Est, renforçant ainsi les liens interrégionaux et les occasions de collaboration.

UN ACCOMPAGNEMENT POUR LES PROJETS DE LA COMMUNAUTÉ

Alors que la saison touristique 2025 vient de s'achever, le moment est déjà idéal pour préparer celle de 2026. Les membres de la communauté qui souhaitent développer un projet touristique ou culturel, que ce soit en artisanat, en gastronomie ou en expériences immersives, peuvent bénéficier d'un accompagnement personnalisé.

Tourisme Odanak continue ainsi de bâtir un tourisme à l'image de la communauté : authentique, respectueux et tourné vers l'avenir.

Pour en discuter ou pour en savoir plus, contactez Stéphanie Nika Trottier au sntrrottier@caodanak.com



L'EXPANSION DES CANNEBERGIÈRES SUR LE NDAKINA : LES ENJEUX D'UNE COHABITATION DURABLE

Cathy Duguay

Chargée de projets - Bureau environnement et terre d'Odanak

Depuis quatre ans, le Bureau du Ndakina observe une augmentation des demandes de projets de cannebergières, particulièrement dans la région du Centre-du-Québec. Bien que la Nation ne s'oppose pas à cette culture en soi, le modèle de développement actuel soulève de profondes inquiétudes quant à la protection des milieux humides et du frêne noir (*Maalhakws*).

DES MARÉCAGES ARBORESCENTS VULNÉRABLES

La majorité de ces projets vise des milieux humides boisés. Pour les promoteurs, ces habitats représentent un avantage technique, puisque le type de sol est déjà adapté à la culture de la canneberge, facilitant ainsi l'aménagement par rapport à une terre agricole classique. Cette cible sur les marécages arborescents est expliquée par deux exemptions réglementaires majeures en contradiction avec le principe environnemental de base « éviter, minimiser, compenser » :

- L'absence de compensation financière : Contrairement à d'autres industries, les promoteurs de cannebergières sont exemptés de payer des compensations financières pour la destruction de ces marécages arborescents (RLRQ, c. Q-2, r. 9.1).
- Un droit d'expansion exclusif : Là où d'autres types d'agriculture ont l'interdiction de convertir de nouvelles superficies naturelles, les cannebergières bénéficient d'une exemption leur permettant de s'étendre explicitement dans ces milieux (RLRQ, c. Q-2, r. 26).



Inventaires de peuplements de frêne noir réalisés en 2022.

Pour la Nation, il s'agit de milieux cruciaux remplissant des fonctions écologiques essentielles telles que la filtration et la purification de l'eau, l'atténuation des crues, la séquestration du carbone et le maintien d'une biodiversité riche et spécialisée, comme le frêne noir. Cet arbre, aujourd'hui menacé par l'agrile du frêne, est bien plus qu'une ressource : il est le pilier de la vannerie et de l'identité culturelle. Laisser ces forêts disparaître, c'est porter atteinte directement à l'histoire et les pratiques traditionnelles des W8banakiak.

UN MODÈLE AGRICOLE À REPENSER

Il est important de préciser que notre position ne vise pas les producteurs directement, mais plutôt un modèle de développement qui repose sur la destruction de milieux naturels. Cette situation est d'autant plus préoccupante que l'agriculture conventionnelle a déjà un impact lourd sur le Ndakina.

La condition précaire de la perchaude (*M8lamagws*) et du grand brochet (*Kwenozza*) au lac Saint-Pierre (*Nebesek*) en est la preuve : l'érosion, le non-respect des bandes riveraines et l'apport excessif de nutriments liés aux cultures annuelles ont dégradé leurs habitats essentiels. L'ensemble du modèle agricole doit évoluer pour mieux conserver la faune et les milieux hydriques. C'est pourquoi la Nation estime que le développement des cannebergières doit être mieux encadré pour ne pas fragiliser davantage un environnement déjà sous forte pression.

UNE PRISE DE POSITION FERME DE LA NATION

Devant l'ampleur des impacts anticipés, avec plus de 805 hectares de milieux humides étaient visés, la Nation W8banaki a officiellement pris position. Le 9 octobre dernier, le Bureau du Ndakina ainsi que les Conseils d'Odanak et de Wôlinak ont transmis une lettre de position au gouvernement du Québec.

Ce document dénonce les lacunes du cadre législatif et réglementaire actuel qui accorde un traitement de faveur à l'industrie de la canneberge, incitant la conversion de milieux naturels encore intacts. Ces pertes cumulatives menacent directement l'exercice des droits ancestraux, soit par la destruction de l'habitat potentiel ou confirmé de plusieurs espèces valorisées, telles que l'original et le petit gibier.

Les revendications transmises au gouvernement incluent :

- La révision du cadre législatif et réglementaire entourant le développement des cannebergières.
- La fin des exemptions qui facilitent la conversion des milieux humides boisés.
- L'imposition d'un moratoire sur les nouvelles autorisations tant que la réglementation n'aura pas été corrigée.

EXPERTISE LOCALE : UN SUIVI SCIENTIFIQUE MENÉ PAR NOS BUREAUX D'ENVIRONNEMENT

Actuellement, les bureaux d'environnement d'Odanak et de Wôlinak mènent conjointement un projet pour analyser la qualité de l'eau. Cela permettra d'effectuer un suivi autonome, scientifique et rigoureux directement dans les cannebergières. Nos équipes mesureront les contaminants pour comprendre toute la séquence des mouvements potentiels de l'eau : depuis les épandages sur les cultures et le ruissellement, jusqu'à la recapture de l'eau et ses rejets dans la rivière, comme la Bécancour (*W8linaktegw*). Ce projet de quatre ans fait partie de notre programme abénaki *N'skaw8damobna mziaow8gan* (Nous surveillons l'environnement).



Visite d'une cannebergière en octobre 2024.

UN DIALOGUE OUVERT

Le 13 novembre, une rencontre avec l'Association des producteurs de canneberges du Québec (APCQ) a permis de discuter des enjeux et d'explorer des pistes de collaboration.

En parallèle, nous avons assisté à la présentation d'un projet pilote de gestion de l'eau pour les rivières Bécancour et Nicolet. Ce projet vise à moduler les autorisations de prélèvement selon la disponibilité réelle de l'eau dans les rivières avec des niveaux de gestion plus stricts en période critique. Il s'agit d'une initiative volontaire et de bon augure, en gardant en tête que même la meilleure gestion ne remplacera jamais les fonctions d'un milieu humide détruit.

VEILLER SUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

Le bureau du Ndakina et les bureaux d'environnement continueront d'insister auprès des ministères provinciaux pour que la protection du Ndakina soit au cœur des décisions. Le frêne noir et les milieux humides et hydriques restent nos priorités absolues pour assurer la santé du Ndakina pour les générations à venir.



COMITÉ CHASSE ET PÊCHE ABÉNAKIS : UNE ANNÉE CHARNIÈRE

Edgar Blanchet

Coordonnateur de recherche -
Bureau du Ndakina

2025 fut une année historique pour le Comité, car la Nation s'est retirée de l'entente sur la chasse et la pêche qu'elle avait avec le gouvernement du Québec. Désormais, nous émettons nos propres permis et adoptons nos propres codes de bonnes pratiques, qui sont en vigueur sur l'ensemble de notre territoire ancestral (voir carte).

Nous avons, par le fait même, réaffirmé plusieurs de nos droits ancestraux et issus de traités, tels que celui d'inviter d'autres Nations sur Ndakina, la pêche du bar rayé, chasser la sauvagine sur un site appâté ou pêcher avec des appâts vivants (capturés dans les affluents du cours d'eau pêché).

Ces pratiques sont traditionnelles, éthiques et toujours exercées selon nos codes de bonnes pratiques. Les principes de la ceinture de wampum « Un plat, une cuillère » (*One Dish, One Spoon*) guident les décisions du Comité.

La première année de mise en œuvre fut un succès, et aucun incident avec les agents de la protection de la faune ni aucune accusation de braconnage n'a été rapporté, et plus d'une cinquantaine de cerfs ont été enregistrés via la plateforme.

DEUX NOUVELLES PLATEFORMES POUR ENREGISTRER VOS PRISES

Dorénavant, l'enregistrement de vos prises de gros gibier (cerf de Virginie, orignal, ours, dindon) doit aussi se faire directement auprès du Conseil Tribal ou du Conseil, sur cette plateforme : www.reservationndakina.com

Nous vous invitons aussi à télécharger l'application *Carnet de pêche Abénaquis* sur les App Stores.

Ces données sont essentielles : chaque rapport de récolte et chaque activité enregistrée nous aide à protéger vos droits et maintenir nos accès et honorer notre responsabilité d'intendance.

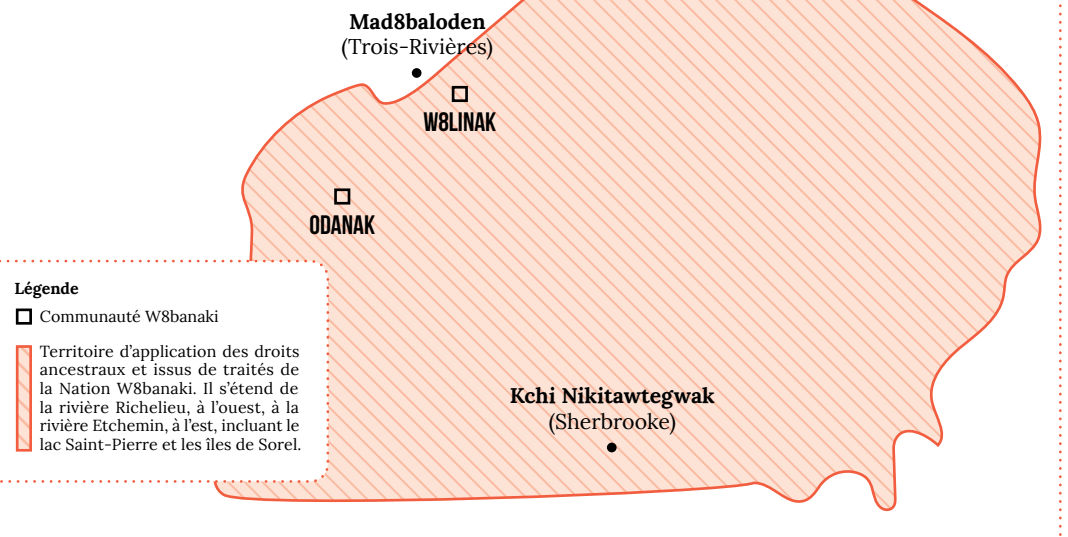
RAPPEL IMPORTANT

Vous pouvez pêcher, chasser, trapper et cueillir selon le code de pratique à l'intérieur du Ndakina. À l'extérieur, il faut demander l'invitation auprès de la nation hôte qui vous accueille. Aucun permis provincial n'est requis : vous devez simplement respecter les règlements de la Nation hôte.

Merci à tous pour votre engagement et votre respect du territoire. L'année 2026 s'annonce encore plus prometteuse pour la résurgence de l'exercice de nos droits ancestraux.

Kchi wliwni!

NDAKINA : TERRITOIRE ABÉNAKIS (W8BANAKI) D'APPLICATION DU PERMIS DE CHASSE, PÊCHE ET PIÉGEAGE



RÉSUMÉ DU PROTOCOLE D'INTENDANCE DU PATRIMOINE ARCHÉOLOGIQUE DE LA NATION W8BANAKI

L'archéologie joue un rôle essentiel dans la protection et la transmission du patrimoine de la Nation W8banaki. Elle permet de documenter l'occupation du territoire, de préserver les traces de nos ancêtres et de transmettre ces connaissances aux générations futures. Le patrimoine archéologique regroupe les sites archéologiques, les artefacts qu'ils abritent, mais aussi les connaissances et les interprétations qui découlent de leur étude. Il inclut également des éléments immatériels, comme les lieux culturels et les savoirs transmis oralement.

Le protocole d'intendance du patrimoine archéologique de la Nation W8banaki est un document qui affirme le droit de la Nation W8banaki à protéger, gérer et transmettre elle-même son patrimoine archéologique, selon ses valeurs et ses savoirs. C'est le point de départ de la collaboration entre la Nation et les intervenants de l'archéologie sur le Ndakina.

En bref, ce protocole a été conçu pour s'assurer que la gestion de ce patrimoine soit faite, par, et pour, la Nation W8banaki.

POURQUOI UN PROTOCOLE D'INTENDANCE ?

Pendant longtemps, l'archéologie s'est pratiquée sans la participation des Premières Nations, menant à la perte ou à la mauvaise interprétation de notre patrimoine et de notre histoire. Ce protocole vise à corriger cette situation en redonnant à la Nation W8banaki le pouvoir de gouvernance sur tout ce qui concerne son patrimoine archéologique.

CE QUE LE PROTOCOLE PRÉVOIT

Le protocole s'applique à plusieurs situations :

- Les projets de développement d'infrastructures (routes, industries, etc.);
- Les projets de recherche archéologique;
- Les découvertes fortuites de sépultures ou d'artefacts sur le Ndakina;
- Le rapatriement d'objets culturels ou funéraires liés à la Nation.

LA RECONNAISSANCE DE LA NATION COMME INTENDANTE LÉGITIME

Le protocole rappelle et affirme que la Nation W8banaki est l'intendante légitime de son patrimoine archéologique. Cela implique que :

- Aucune recherche ne doit être menée sans son approbation;
- La Nation doit avoir accès à toutes les collections et données concernant son patrimoine;
- Elle peut refuser un projet ou exiger des modifications si ses valeurs ne sont pas respectées;
- Elle est la mieux placée pour raconter son histoire et interpréter son patrimoine culturel.

PRINCIPAUX ÉLÉMENTS

L'intendance, c'est la responsabilité de protéger, de conserver et de transmettre le patrimoine archéologique. Pour la Nation W8banaki, cela signifie :

- Participer activement à toutes les étapes des projets archéologiques sur le Ndakina;
- Être consultée avant, pendant et après les interventions archéologiques;
- Pouvoir décider du traitement, de la conservation et du rapatriement des objets et des restes humains liés à notre Nation;
- Collaborer de Nation à Nation avec les institutions gouvernementales et universitaires sur des bases d'égalité et de respect mutuel.

Pour tout commentaire ou toute question, écrivez-nous au archeologie@gcnwa.com



NDAKINA, NOTRE TERRITOIRE

Edgar Blanchet

Coordonnateur de recherche -
Bureau du Ndakina

POUR L'AVENIR DU FRÊNE NOIR ET DE LA VANNERIE W8BANAKI

Les 21, 22 et 23 octobre derniers, le Bureau du Ndakina a rassemblé à Odanak plusieurs Nations (W8banaki, Mi'kmaq, Kanien'kehà:ka, Penobscot, Wolastoqey, Passamaquoddy, etc.) ainsi que des partenaires du milieu académique et scientifique (UQO, RNCAN, Forest Gene Conservation Association, UMaine, ULaval, etc.) pour réfléchir ensemble à l'avenir de Maalhakws (frêne noir) et de la vannerie. Pendant trois jours, nous avons uni nos voix et nos savoirs et tissé ensemble les récits, pratiques ancestrales et données scientifiques.

Le frêne noir, menacé par l'agrile du frêne et la disparition de milieux humides, demeure un enjeu prioritaire pour le Bureau du Ndakina. Nous travaillons à mettre en œuvre un plan d'action qui vise à la fois sa restauration sur le territoire et le maintien du lien culturel et identitaire qui nous y unit.

GARDIENS DU NDAKINA – BILAN ET AVANCÉES 2025

L'année 2025 a été marquée par un dynamisme sur le Ndakina et par des avancées importantes concernant nos droits ancestraux. Les gardiens souhaitent d'abord remercier tous les membres qui ont participé à leurs activités et qui restent actifs sur le territoire. Vous êtes précieux, et votre présence donne vie au Ndakina!

1. De nouveaux accès au territoire

Grâce à des ententes avec des organismes, nous avons obtenu de nouveaux accès à des territoires, dont certains offrent un excellent potentiel pour nos activités culturelles. Grâce au soutien d'ASBAN, nous avons développé une interface conviviale pour réserver ces territoires (que ce soit pour votre chasse, trappe, cueillette ou camping sauvage).

Ces nouveaux accès seront mis à jour sur le site www.reservationndakina.com

2. Chasse communautaire des gardiens

La chasse communautaire de 2025 s'est conclue avec succès. En date du 10 décembre, 5 cerfs ont été récoltés, dont les gardiens ont réalisé eux-mêmes la boucherie. Nous avons déjà hâte de vous faire goûter ce bon gibier lors de nos activités en 2026!

3. Partages et transmission de savoirs

Cette année, les gardiens ont offert plusieurs activités de transmission culturelle (rabaska, pêche, confection de casse-têtes, Wigodi, île Ronde, fumage d'aliments, initiation à la chasse, etc.) Ces moments de partage renforcent nos liens intergénérationnels et rappellent l'importance de nos savoirs traditionnels.

Contactez les gardiens du Ndakina pour connaître les activités prévues pour l'année 2026.





ABENAKI
POW WOV
ODANAK

LA 67^E ÉDITION ARRIVE À GRANDS PAS !
LA COMMUNAUTÉ D'ODANAK
VOUS ACCUEILLE À SON POW-WOW 2026

OUVERT À TOUS — ENTRÉE GRATUITE



POW-WOW 18-19
JUILLET/2026

Source : Theresa Watso



DES NOUVELLES DES SERVICES SOCIAUX N8WKIKA !

Mathieu O'Bomsawin

Agent de mobilisation culturel -
Bureau du Ndakina

NOUVEAU SERVICE! SOUTIEN POST-MAJORITÉ

Les services de soutien post-majorité regroupent un ensemble de mesures d'accompagnement personnalisées destinées aux jeunes adultes des Premières Nations âgés de 16 à 25 ans, qui ont été ou qui sont actuellement pris en charge par les services de protection de la jeunesse. Ces services ont pour objectif de soutenir une transition sécuritaire, progressive et respectueuse vers la vie adulte et l'autonomie.

Ancrés dans une approche culturellement sécurisante, les services tiennent compte de l'identité, des valeurs et des réalités propres aux communautés abénaquises, tout en reconnaissant les défis particuliers vécus par les jeunes à la sortie du système de protection de la jeunesse.

Les services de soutien post-majorité visent notamment à prévenir les situations de vulnérabilité, telles que l'isolement social, l'instabilité résidentielle, la précarité financière ou les difficultés d'intégration. Ils offrent un filet de sécurité essentiel après la majorité légale, afin de permettre à chaque jeune de bâtir son avenir sur des bases solides, à son rythme et selon ses aspirations.

En quoi consistent les services de soutien post-majorité ?

Il s'agit d'un service d'accompagnement individualisé offert aux jeunes adultes âgés de 16 à 25 ans inclusivement, ayant été placés par la protection de la jeunesse. Le soutien proposé vise à favoriser le développement de l'autonomie, l'accès aux ressources appropriées et le maintien d'un lien de confiance tout au long de la transition vers la vie adulte.

Critères d'admissibilité

Pour être admissible aux services de soutien post-majorité, la personne doit :

- Être membre de la communauté d'Odanak ou de W8linak;
- Être âgée de 16 à 25 ans inclusivement;
- Avoir été placée jusqu'à sa majorité ou être actuellement prise en charge par la protection de la jeunesse.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations concernant ce nouveau service de soutien, veuillez communiquer avec Chloé Daneau, responsable du service de soutien post-majorité par courriel au cdaneau@gcnwa.com ou par téléphone au 819 294-1686.

ESPACE JEUNESSE : UN NOUVEAU BÂTIMENT POUR MIEUX ACCUEILLIR NOS ADOS

Depuis l'automne dernier, une nouvelle construction prend forme à l'emplacement de l'ancien bâtiment qui abritait l'Espace jeunesse 11-17 ans. En raison d'un important dégât d'eau survenu durant la pandémie, l'ancien édifice n'était malheureusement plus en mesure d'accueillir nos jeunes en toute sécurité.

Après plusieurs années de réflexion, de planification et de recherche de financement, le projet devient enfin réalité! Les jeunes pourront bientôt retrouver un espace qui leur est entièrement dédié, dont l'ouverture est prévue au printemps ou à l'été prochain.

Les nouveaux locaux ont été spécialement conçus afin de répondre aux besoins des adolescents, en leur offrant un environnement moderne, sain et sécuritaire, propice aux échanges, aux activités et à l'épanouissement.

Nous avons très hâte d'y accueillir vos jeunes prochainement! Entre-temps, les soirées de l'Espace jeunesse se poursuivent à la salle Kizos, tous les vendredis de 18 h à 21 h.

LE GROUPE DE PAPAS EST LANCÉ !

Depuis tout récemment, un nouveau groupe de papas a vu le jour au sein de la communauté. Cette initiative vise à offrir aux pères un espace sécurisant, inclusif et rassembleur, leur permettant de créer un réseau, d'échanger sur leur réalité, de partager leurs expériences et de s'entraider dans leur rôle parental.

Le groupe de papas propose différentes occasions de participer à des ateliers de prévention, à des activités ludiques, éducatives, historiques et culturelles, ainsi qu'à des moments privilégiés père-enfant, favorisant le renforcement des liens familiaux et le sentiment d'appartenance à la communauté.

Un premier souper de groupe, tenu à l'automne dernier, a permis d'identifier les besoins et les intérêts des papas de la communauté. Plusieurs ont exprimé le désir de vivre davantage de moments significatifs au sein de la communauté avec leurs enfants, ainsi que de prendre part à des sorties en territoire, propices à la transmission des savoirs, des valeurs et de la culture.

De nombreuses activités sont prévues au cours de la prochaine année. Restez à l'affût des nouvelles du groupe de papas : de belles occasions de rassemblement et de partage vous seront proposées prochainement!

Pour toute question ou pour obtenir plus d'information concernant le groupe de papas, vous pouvez communiquer avec :

Marc-Olivier O'Bomsawin à l'adresse moobomsawin@gcnwa.com;

Philippe Bouvette à pbouvette@gcnwa.com;

Par téléphone au 819 294-1686.

TKIN8GAN : UN SERVICE APPRÉCIÉ DES JEUNES FAMILLES !

Les Tkin8gan proposent un service de répit spécialement conçu pour soutenir les nouvelles familles ayant des enfants de moins de 6 mois, avec une visite hebdomadaire à domicile. L'objectif principal de cette aide à domicile est d'accompagner les familles durant la période postnatale en offrant un soutien personnalisé et de proximité. Lors de votre demande, une intervenante vous sera assignée. Elle viendra vous rendre visite régulièrement, que ce soit sur plusieurs semaines ou même quelques mois, selon vos besoins.

Si vous croyez avoir besoin de ces services ou pour obtenir davantage d'informations, veuillez communiquer avec Caroline M'Sadoques par courriel à cbmsadoques@gcnwa.com ou par téléphone au 819 294-1686.

Parce que chaque famille mérite d'être soutenue dès les tout premiers moments!

CAFÉ CAUSERIE

À raison de deux mardis par mois, les cafés-causeries intergénérationnels offrent un espace accueillant favorisant les échanges conviviaux, le dialogue et le partage d'expériences entre les familles participantes. Ces rencontres se veulent un moment privilégié pour discuter, apprendre et tisser des liens dans une atmosphère respectueuse et bienveillante.

Lors de chaque café-causerie, les intervenants proposent différentes thématiques générales telles que l'alimentation, les habiletés parentales ou encore des ateliers de prévention, tout en laissant une place importante aux échanges spontanés et aux discussions ouvertes, afin de renforcer les liens entre les participants.

Les cafés-causeries se tiennent un mardi sur deux, de 9 h à 12 h, à la salle Kizos.

CAFÉS CULTURELS : UN ESPACE VIVANT DE TRANSMISSION ET D'ÉCHANGES

En collaboration avec le Centre de Santé d'Odanak, les cafés culturels se tiennent habituellement un dimanche sur deux, de 10 h à 16 h, à la salle Kizos. Ces journées d'ouverture offrent aux membres de la communauté un espace sécurisant et rassembleur, favorisant la reconnexion à la culture, aux savoirs traditionnels et à l'identité collective.

Les participants sont invités à réaliser des créations artisanales de leur choix, dans un esprit de transmission, de partage et de valorisation des pratiques culturelles. Ces moments privilégiés permettent de renforcer les liens intergénérationnels, d'échanger sur les traditions et de nourrir le sentiment d'appartenance à la communauté.

La présence de deux porteurs de savoir permet d'accompagner les participants dans leurs créations, tout en favorisant la transmission des connaissances, des techniques et des enseignements culturels propres à la Nation, dans le respect des rythmes et des expériences de chacun.

Toute l'équipe des Services sociaux N8wkika vous souhaite un magnifique début de printemps et a hâte de vous retrouver lors de nos prochaines activités!



MOT DE LA DIRECTRICE DU CENTRE DE SANTÉ



Julie Durand

Directrice - Centre de santé d'Odanak



Kwaï mziwi!

Permettez-moi d'abord de me présenter : je suis Julie Durand, nouvellement en poste à la direction du Centre de santé d'Odanak. J'ai été directrice adjointe du CSO de mars 2024 à septembre 2025. Auparavant, j'étais directrice d'école au Centre de services scolaires Sorel-Tracy pendant près de 12 ans. Au départ, je suis formée en enseignement en adaptation scolaire et j'ai œuvré comme orthopédagogue pendant plus de 10 ans. Abénakise d'Odanak, je suis heureuse de pouvoir contribuer au mieux-être de notre communauté et de renforcer mon sentiment d'appartenance à celle-ci.

En ce début d'année 2026, il me fait plaisir de vous offrir, en mon nom personnel ainsi qu'au nom de tous les employés du CSO, nos meilleurs vœux pour la nouvelle année! Que celle-ci vous offre des moments de bonheur auprès de ceux et celles que vous chérissez, le tout en santé!

NOUVEAUX MEMBRES ET NOUVELLES FONCTIONS

Il y a eu plusieurs changements au sein de notre équipe et il me semble important de vous en informer. Voici donc les nouveaux membres de notre organisation, ainsi que des collègues d'expérience ayant des fonctions officielles :

- Mme Joanie Boisclair, livreuse de la popote roulante
- Mme Janice Cardin, agente administrative et réceptionniste
- Mme Sandrine Cardin, responsable TRM
- Mme Ozalée Constant-Nolett, ergothérapeute
- Mme Caroll-Ann Courchesne, agente de relations humaines au secteur psychosocial
- Mme Virginie Descôteaux, technicienne en loisirs
- Mme Claudia Fortin, bénévole et livreuse de la popote roulante
- Mme Andréanne Gouin, archiviste médicale et responsable d'Agrément Canada
- Mme Genève Grimard, coordonnatrice Principe de Jordan
- Mme Angélie Lafontaine, coordonnatrice des loisirs (loisirs, piscine, camp de jour)
- Mme Annie Lapierre, responsable hygiène et salubrité, soutien à Kchaïak et soutien aux archives médicales
- Mme Lyne Mailhot, responsable SSNA
- Mme Justine M'Sadoques-Plourde, directrice adjointe du CSO
- Mme Sandra Pearson, travailleuse sociale
- Mme Stéphanie Plante, kinésiologue
- Mme Élise Provencher, nutritionniste
- M. Guy Trudeau, livreur de la popote roulante



NOS VALEURS ET PRINCIPES

À la suite de la révision du Plan de santé et de mieux-être communautaire, l'équipe du CSO a réitéré son engagement envers les valeurs du CAO : Bonheur, Respect, Intégrité et Engagement. De plus, le personnel du Centre souhaitait se doter de principes directeurs afin de guider nos pratiques professionnelles. À la suite des sondages effectués, nous en avons déterminé trois qui nous apparaissaient les plus importants : le travail d'équipe, le bien-être collectif et la qualité du service. Tous les jours, le personnel s'engage à travailler ensemble, dans la collaboration et la coordination des services, afin d'offrir à la population des soins de qualité pour maintenir une population en santé physiquement, mentalement et spirituellement.

ACTIONS RÉCENTES

Lors de la Guignolée 2026 Maanem Mijow8ganal, le CSO a offert à plus de 90 résidentes et résidents d'Odanak des coupons du Métro afin d'adoucir le temps des Fêtes. Nous espérons avoir pu contribuer à alléger la charge financière que représente l'épicerie. Nous vous rappelons aussi que les services du comptoir alimentaire du CAB, situé à Pierreville, sont de retour et accessibles à la population d'Odanak. Il est aussi possible d'obtenir un panier d'urgence lors de situations particulières. N'hésitez pas à vous référer à cet organisme si vous avez des besoins alimentaires, les bénévoles sont là pour vous y accueillir! Aussi, vous pouvez utiliser le bac jaune situé au 58 Waban-Aki afin d'y déposer des denrées non périssables qui sont ensuite distribuées à la population.

En novembre dernier, le CSO, le CAB ainsi que le Lien de la famille de Pierreville se sont alliés pour offrir des habits de neige gratuitement aux enfants du Bas-Saint-François. Ce sont 52 enfants qui ont trouvé leur équipement hivernal lors des journées d'ouverture. Considérant le volume de dons que nous avons reçu, il a été possible d'aider des adultes en situation de vulnérabilité à passer un hiver au chaud. L'opération sera répétée pour l'année à venir, car il s'agit d'un besoin essentiel. Le CAB reçoit les dons vestimentaires tout au long de l'année. Vous pouvez les déposer dans le conteneur bleu situé au 34, rue Trahan, à Pierreville. Ceux-ci sont ensuite triés et lavés avant d'être revendus à faible coût. Si vous avez des draps et des couvertures en bon état, vous pouvez aussi les déposer, car ils sont redonnés à Point de rue afin de soutenir les personnes vivant une situation d'itinérance.

Vous aurez peut-être remarqué le radar pédagogique situé sur la route Marie-Victorin, face à la station d'essence Sonic, à Pierreville? Il s'agit d'une collaboration avec la TIR-SHV qui a remis, gratuitement, cet équipement à Odanak. En concertation avec le CAO, nous avons jugé opportun de l'installer à cet endroit afin de veiller à la sécurité des enfants fréquentant l'école Maurault. Nous avons donc fait le lien avec la municipalité de Pierreville, qui a confirmé son intérêt. Le radar sera installé pendant la période hivernale en direction de l'ouest et pendant les périodes plus clémentes, en direction de l'est



REPRÉSENTATIONS DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION

Justine et moi siégeons à différentes tables de concertation afin de faire entendre la voix d'Odanak. Nous sommes au comité de gestion et de direction du NoYau à Nicolet qui rassemble les grands acteurs du territoire afin de collaborer dans la recherche de solutions pour nos milieux de vie. Nous siégeons aussi au comité de suivi et à la grande Table intersectorielle régionale des saines habitudes de vie (TIR-SHV) afin d'échanger avec les acteurs régionaux concernant la saine alimentation, la vie physiquement active, le transport actif ainsi que d'autres axes de travail. Nous faisons partie de la concertation du Bas-Saint-François afin de cibler les défis liés à notre région et trouver des solutions concrètes pour l'ensemble de nos citoyens. Depuis l'automne 2024, je siège au CA du Centre d'action bénévole et, depuis cet automne, j'en suis la présidente. L'équipe de direction a pour objectif de faire rayonner Odanak en s'impliquant dans des rencontres d'opportunité et de développement social.

PROJETS À VENIR EN 2026

En 2026, quelques nouveautés feront leur apparition au sein du CSO. D'abord, nous avons mandaté Caroll-Ann pour effectuer des appels ou des visites de courtoisie chez nos gens isolés ou vulnérables. Il s'agit d'un service volontaire pour les usagers, qui s'établira progressivement au cours de l'année.

Nous travaillons actuellement à la réfection et au développement d'infrastructures sportives derrière la nouvelle salle 11-17 (ancienne patinoire). Christina avait réalisé un sondage

auprès de la population pour cibler les besoins. Nous sommes maintenant à élaborer les plans pour ces nouveaux aménagements.

Le camp de jour sera de retour pour une troisième année à l'été 2026. Nous bonifierons l'offre afin d'alléger la charge parentale pour les repas... Surprise! Angélie a aussi repris la gestion des sentiers Tolba (Solstice d'hiver), du Carnaval ainsi que des journées pédagogiques. Si vous avez des idées, n'hésitez pas à lui en faire part.

Le programme n'Manazaozi reprend et bonifie les bases du feu programme Kirano. Plusieurs membres de la communauté y avaient participé et nous souhaitons réitérer l'expérience. Les inscriptions sont déjà lancées et plusieurs personnes souhaitent y prendre part. Les rencontres permettront le développement de saines habitudes de vie, tant par la pratique d'activités physiques qu'à travers une saine alimentation. Un volet psychosocial a aussi été inclus afin de soutenir le changement.

Le secteur psychosocial et le CPDA se concertent afin d'offrir un atelier sur la fraude. Nous devons demeurer alertes face à ce fléau et nous souhaitons offrir des outils de vigilance à la population. N'oublions pas que les fraudeurs exploitent la confiance ou les émotions des gens et créent un faux sentiment d'urgence. Si vous êtes une aînée ou un aîné et que vous croyez vivre de la maltraitance, il est possible de rejoindre les services du CSO, de demander l'aide du CPDA ou de débiter vos démarches en appelant le 1-888-489-2287, la ligne pour la maltraitance des adultes aînés.

Nous travaillons à la conception d'un atelier d'information sur les documents légaux importants tels que le testament, les procurations ou le mandat d'inaptitude. Nous multiplions les démarches à ce sujet et espérons pouvoir vous offrir ces informations en 2026.

CONCLUSION

Je suis tellement reconnaissante de faire partie de l'équipe du Centre de santé! Nous offrons des services de haute qualité; en fait, d'excellence (selon Agrément Canada). Nous nous impliquons dans la vie sociale et communautaire et nous développons différents projets pour répondre aux besoins des usagers. Je ne peux que remercier les équipes, qu'elles travaillent en première ligne ou dans l'ombre, pour leur engagement dans le rayonnement de notre organisation. Nous ne pouvons qu'être collectivement très fiers et fiers!

Kchi wliwni!



SERVICES D'HYGIÈNE DENTAIRE



Élisabeth Morel
Hygiéniste dentaire -
Centre de santé d'Odanak

SERVICES OFFERTS :

- Dépistage buccodentaire
- Références chez le dentiste au besoin
- Application topique de fluorure
- Application d'un agent qui arrête la carie (fluorure de diamine d'argent (FDA))
- Apprentissage brossage/soie dentaire
- Outils motivationnels
- Alimentation à prioriser
- Renseignements sur les traitements préventifs
- Entretien sur les services donnés par le programme

CALENDRIER DE PRÉSENCE AU CENTRE DE SANTÉ D'ODANAK

MARS							AVRIL						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28	29	30		

MAI							JUIN						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

Légende
● : Présence hygiéniste dentaire au Centre de santé d'Odanak

PRENDRE RENDEZ-VOUS

En téléphonant à la réception du Centre de santé d'Odanak, au 450 568-6766, poste 0 entre 8 h et 16 h du lundi au jeudi et le vendredi de 8 h à 12 h ou par courriel au emorel@csodanak.com



Tendre la main. Soutenir l'espoir.

OseParlerDuSuicide.com



ENSEMBLE, PARLONS DE VIE : LA PRÉVENTION DU SUICIDE, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS

Catherine Carignan

T.S., organisatrice communautaire -
Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux de la Mauricie-
et-du-Centre-du-Québec

Chaque année, en février, la Semaine de prévention du suicide nous rappelle une vérité essentielle : parler sauve des vies. Derrière chaque sourire, chaque voisin, chaque collègue, il peut y avoir des défis invisibles. Et parfois, une simple écoute ou un mot bienveillant peuvent faire toute la différence.

Le suicide n'est pas une option. Il existe des solutions, des ressources et surtout... des gens prêts à aider, à permettre aux personnes qui souffrent de prendre un pas de recul pour voir que ces solutions sont bien là.

Et si nous prenions un engagement collectif?

Soyons attentifs, soyons présents. Si vous sentez qu'une personne va mal, osez lui parler. Et si vous-même traversez une période difficile, osez en parler à une personne de confiance. Demander de l'aide est un geste de courage, de force.

Besoin d'aide ou d'en parler?

Appelez 1 866 APPELLE (277-3553) ou visitez suicide.ca. Ces services sont gratuits,

confidentiels et disponibles 24/7 pour les personnes suicidaires, leurs proches et les personnes endeuillées.

Ensemble, faisons de notre communauté un espace où la vie est toujours la priorité. Voici concrètement des pistes pour faire une différence dans notre municipalité :

Promouvoir les ressources

Affichez les numéros d'aide dans les lieux publics, sur les réseaux sociaux, dans les bulletins municipaux. Par exemple :

- 1 866 APPELLE (277-3553)
- 53 53 53 (texto)
- suicide.ca
- 811 Info social, option 2

Créer des espaces sécurisants

Encouragez les activités communautaires, des lieux où les gens peuvent se rencontrer et parler. La solitude c'est difficile parfois et être ensemble fait du bien!

Former des sentinelles dans la communauté

Le centre de prévention du suicide qui dessert Nicolet-Yamaska, offre des formations pour reconnaître les signes de détresse et pouvoir bien soutenir. C'est comme le RCR, mais pour la santé psychologique!

Pour suivre la formation ou obtenir des informations : contactez Marianne Plante au 819 840-0549, poste 13, ou mplante@preventiondusuicide.com

Pour plus d'information, visitez le www.ciusssmcq.ca/soins-et-services/situation-critique-et-urgence/suicide/

Le Centre de santé d'Odanak est là pour vous. Vous pouvez nous rejoindre au : 450 568-6766.

Merci d'être là... pour la vie!

ROUGEOLE CHEZ L'ADULTE : ÊTES-VOUS PROTÉGÉ ?

Gabrielle Dolan

Infirmière clinicienne -
Centre de Santé d'Odanak

La rougeole est une maladie sérieuse très facile à transmettre. Elle peut provoquer de graves complications chez les adultes non protégés. Cette infection est causée par un virus qui se propage dans l'air quand une personne malade respire, tousse, éternue ou parle. La rougeole a déjà été répandue en Amérique du Nord, mais heureusement, elle est devenue plus rare à cause de l'efficacité des campagnes de vaccination. Néanmoins, le Québec connaît encore occasionnellement des éclosions. Il n'existe pas de traitement particulier contre la rougeole. La vaccination demeure le meilleur moyen de se protéger contre cette maladie.

Voici donc un résumé des critères actuels pour déterminer si un adulte est considéré comme protégé contre la rougeole.

Vous êtes protégé si (au moins un des critères) :

- Vous êtes né avant 1970.
- Vous avez un test sanguin qui montre des anticorps contre la rougeole.
- Vous avez une preuve médicale que vous avez déjà eu la rougeole.
- Vous avez reçu une vaccination adéquate.

Combien de doses de vaccin contre la rougeole faut-il?

- 2 doses si vous êtes :
 - Né en 1980 ou après;
 - Né entre 1970 et 1979 et que vous êtes travailleur ou stagiaire en santé, voyageur ou recrue militaire.
- 1 dose si vous êtes né entre 1970 et 1979 et que vous ne travaillez pas en santé, ne voyagez pas et n'êtes pas militaire.
- 0 dose si vous êtes né avant 1970.

Si vous avez un doute sur votre vaccination, n'hésitez pas à me contacter. Une simple démarche sécuritaire peut contribuer à veiller à votre santé et à celle de la communauté.



PROGRAMME DE MALADIE CHRONIQUE

Marie-Noël Mayrand

Infirmière en suivi des maladies chroniques - Centre de Santé d'Odanak

2024-2025 : UNE ANNÉE INSPIRANTE POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE À ODANAK

Cette année encore, le programme Diabète et Maladies chroniques du Centre de Santé d'Odanak a bouillonné d'idées, de projets et de collaborations. Ensemble, nous avons bougé, appris, goûté, célébré... et surtout, nous nous sommes rassemblés autour d'un objectif commun : prendre soin de notre santé et de celle de notre communauté.

DES CAPSULES VIDÉO POUR BOUGER, RESPIRER ET MIEUX VIVRE

En collaboration avec les kinésiologues du Centre, plusieurs capsules sur la santé, le bien-être et l'activité physique ont été créées et partagées.

Elles ont généré un bel enthousiasme dans la communauté : des prix de participation totalisant 150 \$ ont été remis à celles et ceux qui ont pris le temps d'interagir et de répondre aux questions.

Une belle façon d'apprendre... tout en s'amusant!

DÉFI DES 3 SŒURS : DE 1 À 99 ANS, TOUT LE MONDE AU RENDEZ-VOUS!

Le 11 septembre, les sentiers du camping Abénaqui Aventure se sont animés pour le Défi des 3 sœurs, une marche/course intergénérationnelle où chacun avançait à son rythme, simplement pour le plaisir de bouger ensemble.

Résultat : 54 participants, de 1 à 99 ans, unis par l'envie de prendre l'air et de célébrer l'activité physique. À l'arrivée : un délicieux potage aux 3 sœurs, une collation, des sourires, des médailles et des photos prises par une photographe sur place.

Un immense merci au camping Abénaqui Aventure, aux kinésiologues et à tous nos bénévoles. Votre présence a rendu l'événement inoubliable!



Défi des 3 sœurs, 11 septembre 2025.

HALLOWEEN AU CPE AW8SSISAK : QUAND LA SAINE ALIMENTATION DEVIENT UN JEU

Le 31 octobre, 52 enfants du CPE ont célébré Halloween en découvrant une collation santé aussi amusante que délicieuse. Présentée lors d'une visite costumée, la dégustation visait à montrer que bien manger peut être simple, coloré et vraiment chouette!

Merci à notre technicienne en diététique pour cette collaboration savoureuse.



Collation santé, amusante et délicieuse.

JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE : ODANAK S'ILLUMINE

Le 14 novembre, le Centre de Santé s'est transformé en véritable lanterne bleue pour souligner la Journée mondiale du diabète. Cette lumière symbolique a mis de l'avant le thème de l'année : « Diabète et bien-être au travail », rappelant l'importance de soutenir les personnes vivant avec le diabète dans toutes les sphères de leur vie.

ET POUR 2026 ? ENCORE PLUS DE PROJETS À PARTAGER

L'année à venir sera marquée par de nouvelles collaborations, notamment avec le programme N'MANAZAOZI. Nous continuerons aussi nos activités actuelles pour poursuivre notre mission : promouvoir une communauté en santé et prévenir la maladie, une initiative à la fois.

Tél. : 450 568-6766, poste 4010

LES BONS RÉFLEXES D'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN

Marcelle Hannis

Infirmière en suivi des maladies chroniques - Centre de Santé d'Odanak

Prévenir les infections ne se limite pas aux hôpitaux : ça commence chez nous, chaque jour. De simples gestes d'hygiène peuvent protéger notre santé et celle de notre entourage.

Se laver les mains reste le geste le plus efficace. L'utilisation d'eau et de savon pendant 20 secondes, ou d'un désinfectant à base d'alcool si l'eau n'est pas disponible, permet d'éliminer la majorité des microbes.

Tousser et éternuer dans son coude, jeter les mouchoirs immédiatement et se laver les mains après sont des réflexes essentiels pour éviter de contaminer les autres.

À la maison, il est recommandé de nettoyer régulièrement les surfaces souvent touchées (poignées, interrupteurs, téléphones), d'aérer les pièces et de laver la literie et les serviettes fréquemment.

En communauté, chacun a un rôle à jouer : rester à la maison quand on est malade, opter pour la vaccination antigrippale et enseigner aux enfants l'importance de ces habitudes dès le plus jeune âge.

Ces gestes simples peuvent sembler anodins, mais ensemble, ils créent une barrière puissante contre la propagation des infections. En adoptant de bons réflexes, nous contribuons tous à une communauté plus forte et en santé.

Prenez soin de vous!

ENSEMBLE POUR UNE ANNÉE DE SANTÉ ET DE SOLIDARITÉ

Daphnée Couture

Infirmière clinicienne - Centre de Santé d'Odanak

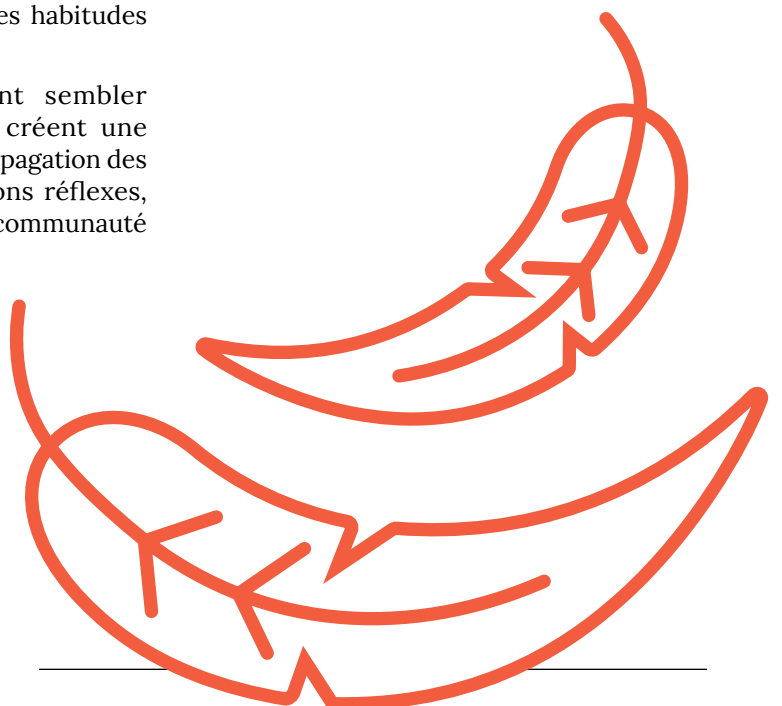
En ce début d'année 2026, l'équipe des soins infirmiers souhaite vous adresser ses vœux les plus sincères. Que cette nouvelle année soit synonyme de santé, de bien-être et de solidarité au sein de la communauté.

Chaque jour, nous avons le privilège de veiller sur vous avec attention, respect et bienveillance. Notre engagement demeure inchangé au fil des années : offrir des soins sécuritaires et humains, prévenir les risques et promouvoir des habitudes qui favorisent votre bien-être.

Merci de nous permettre de faire partie de votre parcours de santé!

Que 2026 soit une année lumineuse, remplie de sourires, de vitalité et d'espoir. Prenons soin les uns des autres, car c'est ainsi que nous avançons, ensemble, vers un avenir en santé.

Bonne et heureuse année à vous tous!



UN ACCOMPAGNEMENT BIENVEILLANT POUR LES FAMILLES AU CENTRE DE SANTÉ D'ODANAK

Isabelle Dupuis

Infirmière clinicienne -
Centre de Santé d'Odanak

La grossesse et l'arrivée d'un bébé sont des périodes riches en émotions, en changements et en questionnements. Afin de soutenir les familles à chaque étape, le Centre de santé d'Odanak offre un accompagnement complet en santé maternelle et infantile, axé sur l'écoute, l'information et la bienveillance.

SUIVI PRÉNATAL PERSONNALISÉ

Un suivi prénatal individuel est proposé aux femmes enceintes, avec jusqu'à six rencontres personnalisées durant la grossesse. Ces rencontres permettent de répondre aux besoins de chaque future maman et d'aborder des thèmes essentiels tels que le développement du fœtus, les changements physiques et émotionnels, l'attachement parent-enfant, la prévention du syndrome du bébé secoué, l'alimentation, l'allaitement et la préparation commerciale, le travail et l'accouchement, les soins du bébé, le sommeil, la sécurité, ainsi que la période du post-partum.

SOUTIEN APRÈS LA NAISSANCE

Après la naissance, un suivi postnatal est offert afin de soutenir les parents lors du retour à la maison. Une visite à domicile dans les cinq jours suivant l'accouchement permet d'évaluer la santé du nouveau-né, d'offrir du soutien en allaitement et en alimentation, et d'accompagner la mère dans son adaptation, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

SUIVI INFANTILE DE 0 À 5 ANS

Le CSO propose également un suivi infantile pour les enfants de 0 à 5 ans, incluant la vaccination selon le calendrier recommandé et le suivi du développement de l'enfant. Les familles peuvent aussi bénéficier du soutien d'une nutritionniste et d'une sage-femme, dans une approche globale et collaborative.

PROGRAMME OLO

Le programme OLO (Œufs, Lait et Oranges) est offert aux familles dans le besoin, dès le début de la grossesse jusqu'à un an postnatal, afin de soutenir la santé nutritionnelle de la mère et de l'enfant.

Ces services visent à accompagner les familles tout au long de la grossesse et des premières années de vie de l'enfant, en offrant un soutien adapté à leurs besoins.

Pour plus d'information, communiquez avec Isabelle Dupuis, infirmière clinicienne et responsable du volet Santé maternelle et infantile au CSO.

PRÉVENIR LES CHUTES CET HIVER : UN ENJEU DE SANTÉ IMPORTANT POUR TOUS

Stéphanie Plante

Kinésiologue accréditée FKQ - Centre de santé d'Odanak

Chaque année, de nombreuses personnes, particulièrement les aînés, subissent des blessures parfois graves à la suite d'un faux pas sur la glace. Ces accidents peuvent entraîner des fractures, des entorses, une perte de mobilité et, dans certains cas, une diminution de l'autonomie qui peut affecter durablement le mode de vie. Les chutes ne sont pas seulement douloureuses : elles peuvent provoquer une perte de confiance, réduire les sorties à l'extérieur et mener à un isolement involontaire.

QUELS SONT LES MEILLEURS MOYENS DE PRÉVENIR LES CHUTES EN HIVER ?

Adopter un comportement sécuritaire

- Prendre son temps et éviter les mouvements brusques.
- Utiliser des appuis solides, tels que des rampes, main courante, etc.
- Adopter la « marche du pingouin » en faisant de petits pas, les genoux légèrement fléchis, et les pieds orientés légèrement vers l'extérieur pour abaisser votre centre de gravité et vous stabiliser. Gardez les mains hors de vos poches et marchez lentement.

Choisir le bon équipement

- Porter des bottes munies de semelles antidérapantes et adhésives.
- Ajouter des crampons amovibles lors des journées particulièrement glacées.
- Utiliser une canne ou des bâtons de marche avec des embouts antidérapants pour plus de stabilité.

Assurer l'entretien extérieur de la maison

- Déglacer et sabler régulièrement les entrées, balcons et escaliers.
- Privilégier le sel ou un abrasif selon la température.

Maintenir sa force et son équilibre : des exercices de renforcement musculaire, de proprioception et de mobilité sont recommandés. Ils permettent d'améliorer la stabilité et la capacité à récupérer d'un déséquilibre. Référez-vous à l'image ci-jointe pour obtenir tous les détails sur le programme de prévention des chutes pour aînés, une ressource essentielle pour traverser la saison hivernale en toute sécurité.

PROGRAMME PRÉVENTION DES CHUTES

Le programme de Prévention des chutes pour aînés a pour objectif principal de réduire les risques de chute et de favoriser le maintien de l'autonomie des membres de la communauté. Par le biais d'exercices adaptés et de conseils pratiques, le programme vise à :

- Améliorer la force, l'équilibre et la coordination afin de mieux prévenir les pertes d'équilibre.
- Renforcer la confiance et la sécurité des aînés dans leurs déplacements quotidiens.

En participant à ce programme, les aînés contribuent activement à leur santé et à leur qualité de vie, tout en diminuant les conséquences physiques qu'une chute pourrait entraîner.

Services offerts

- Consultation et évaluation du risque de chute
- Programme d'exercices
- Suivi hebdomadaire à domicile

Réservez dès maintenant!

Tél. : 450 568-6766, poste 4207



UN COUP DE POUCE POUR ADOPTER DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES EN 2026!

Marie-Pier Desnoyers

Technicienne en diététique -
Centre de santé d'Odanak

Depuis un bon moment déjà et au grand bonheur des spécialistes en nutrition, bien manger ne rime plus avec règles strictes ni perfection. Les connaissances en nutrition continuent d'évoluer et confirment une chose essentielle : les meilleures habitudes alimentaires sont durables et soutiennent à la fois la santé physique, le bien-être mental et le plaisir de manger, tout en respectant notre réalité quotidienne.

Voici donc quelques principes de base à intégrer à vos habitudes alimentaires, une étape à la fois.

MISER SUR L'ÉQUILIBRE PLUTÔT QUE LA RESTRICTION

Il n'est plus question d'éliminer des groupes alimentaires, mais plutôt de varier les aliments, respecter ses besoins et inclure tous les aliments sans culpabilité.

BIEN MANGER, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI!

Élise Provencher

Nutritionniste - Centre de santé d'Odanak

Bonjour à tous, je m'appelle Élise Provencher et je suis nutritionniste depuis 23 ans. Depuis septembre dernier, j'ai le plaisir d'être la nutritionniste du Centre de santé.

J'avais eu la chance de travailler ici il y a plusieurs années dans le cadre d'un remplacement, et j'avais adoré mon expérience. C'est pourquoi j'ai sauté sur l'occasion de rejoindre à nouveau cette belle équipe!

Mon parcours professionnel m'a permis de travailler dans plusieurs domaines auprès d'une clientèle variée (enfants, femmes enceintes, adultes, aînés), ce qui m'a donné une expérience très diversifiée. J'espère de tout cœur que cela me permettra de mieux répondre à vos besoins.

ÉCOUTER SES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

L'alimentation intuitive occupe une place de plus en plus importante. Apprendre à reconnaître la vraie faim (gargouillis, maux de tête, baisse d'énergie), la satiété (sensation d'être « plein ») et le plaisir associé aux repas permettent de mieux réguler les portions et d'entretenir une relation plus saine avec la nourriture, chez les enfants comme chez les adultes.

PRIVILÉGIER LES ALIMENTS PEU TRANSFORMÉS

- Légumes et fruits;
- Grains entiers;
- Légumineuses;
- Produits laitiers ou alternatives;
- Sources de protéines variées (poisson, œufs, tofu, viandes, noix).

Cela ne signifie pas de bannir les aliments transformés, mais plutôt de leur laisser une place occasionnelle.

CONSOMMER PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Sans nécessairement devenir végétarien, augmenter la place des aliments d'origine végétale est bénéfique pour :

- la santé cardiovasculaire;
- la digestion (fibres solubles et insolubles);
- l'environnement.

Ajouter plus de légumes, de fruits, de légumineuses et de noix est l'un des gestes les plus simples et efficaces à adopter en 2026.

REVALORISER LE PLAISIR DE MANGER ET DE CUISINER

Le plaisir est reconnu comme un élément clé d'une saine alimentation. Prendre le temps de manger en pleine conscience, partager les repas, développer des habiletés culinaires et impliquer les enfants en cuisine, favorise une meilleure satisfaction et une relation positive avec la nourriture, pour les petits et grands.

ADOPTER UNE APPROCHE BIENVEILLANTE ENVERS SON CORPS

Les messages axés uniquement sur le poids sont de plus en plus remplacés par une approche centrée sur la santé globale. Une image corporelle positive et le respect de la diversité des corps font désormais partie intégrante des bonnes habitudes alimentaires.

EN CONCLUSION

La saine alimentation repose sur la simplicité, l'écoute de soi et le plaisir. Il ne s'agit pas de manger « parfaitement », mais de faire des choix qui soutiennent la santé et le bien-être, jour après jour.

Mangez bien, savourez vos aliments et partagez des repas avec les êtres chers!



QUEL EST LE RÔLE D'UNE NUTRITIONNISTE ?

Une nutritionniste vous accompagne pour améliorer ou maintenir votre santé grâce à une alimentation adaptée à vos besoins. Mon approche est globale, respectueuse et personnalisée, axée sur l'alimentation intuitive et le bien-être. Que ce soit pour prévenir la maladie, améliorer vos habitudes de vie, retrouver la forme ou soutenir le rétablissement, la nutrition joue un rôle essentiel à chaque étape de la vie.

Je couvre une clientèle de 0 à 100 ans et voici quelques exemples de situations où je peux vous aider :

- Troubles alimentaires
- Maladie cardiovasculaire
- Diabète
- Troubles digestifs et gastro-intestinaux (maladie cœliaque, intolérance, etc.)
- Allergies alimentaires
- Oncologie
- Maladie rénale
- Ostéoporose
- Gestion saine du poids
- Dysphagie (difficulté à avaler)
- Perte d'autonomie ou déconditionnement physique (dénutrition)

- Plaies
- Performance sportive et prévention
- Retard de croissance
- Grossesse
- Nutrition sportive
- Et bien plus encore!

Je peux même me déplacer à domicile pour les personnes en perte d'autonomie afin d'offrir un suivi adapté.

J'ai aussi la chance de travailler en équipe avec tous les professionnels du CSO et de collaborer avec Marie-Pier Desnoyers, technicienne en diététique, sur différents projets. Bien que plusieurs mandats me soient confiés, mon rôle principal est d'offrir des consultations individuelles aux clients qui souhaitent bénéficier de mes services.

Pour toute question ou pour prendre rendez-vous : 450 568-6766, poste 4082

Au plaisir de vous accompagner vers une santé optimale!



SEMAINE DE LA CONFIDENTIALITÉ : ODANAK SENSIBILISE EMPLOYÉS ET USAGERS À LA PROTECTION DES DONNÉES

MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX PROTÉGER SES DONNÉES

Dans le cadre de la Semaine de la confidentialité, le Centre de Santé d'Odanak a renforcé ses actions de sensibilisation à la protection des renseignements personnels et médicaux au sein de la communauté.

Du 24 au 28 novembre 2025, Andréanne Gouin, archiviste médicale et également responsable de l'Agrément Canada, ainsi que Paule Leiby, archiviste médicale, accompagnée de la stagiaire Mylène Petiquay, ont préparé des questionnaires destinés à l'ensemble de la communauté ainsi qu'aux employés des différents services. Ces questionnaires, offerts sous forme de capsules vidéo et de formulaires Google, visaient à évaluer les connaissances de chacun sur divers aspects de la confidentialité, comme les paramètres de sécurité sur les réseaux sociaux ou les risques liés au partage d'informations sensibles.

L'initiative a été bien accueillie tant par le personnel que par les membres de la communauté, qui ont apprécié cette occasion d'en apprendre davantage sur leurs droits et responsabilités en matière de protection des données.

L'objectif de cette initiative était de mesurer les connaissances et les pratiques en matière de gestion de l'information, un enjeu crucial dans un environnement où la sécurité des données joue un rôle central. Les questionnaires ont permis d'évaluer, entre autres, la compréhension des politiques de confidentialité, la manipulation sécuritaire des dossiers et la vigilance face aux risques associés à une violation de la confidentialité.

Selon les organisateurs, cette démarche s'inscrit dans un effort continu visant à renforcer la confidentialité à Odanak et à assurer un environnement sécuritaire et respectueux pour tous.

La Semaine de la confidentialité se termine, mais la vigilance demeure essentielle. Protéger ses renseignements personnels n'est plus seulement une question de prudence : c'est un réflexe à adopter au quotidien.

Au Québec, l'accès au dossier médical est protégé par des lois : la LSSSS, la LRSSS et la Loi sur l'accès. L'article 19 de la LSSSS affirme que le dossier d'un usager est entièrement confidentiel, et que seule la personne concernée ou son représentant légal peut y accéder, en demandant une copie ou autoriser sa consultation.

Les articles 38 et 39 de la LRSSS expliquent qui peut consulter un dossier et pour quelles raisons. Les professionnels de la santé peuvent y accéder uniquement lorsque c'est nécessaire pour offrir des soins ou assurer le suivi. Certains employés non professionnels peuvent également consulter une partie du dossier, mais uniquement pour accomplir des tâches administratives ou techniques indispensables.

L'article 40 de la LRSSS donne à chaque usager le droit de faire corriger son dossier s'il contient des erreurs, des omissions ou des renseignements ambigus. La personne peut aussi faire ajouter un commentaire si elle n'est pas d'accord avec une information inscrite à son sujet.

La Loi sur l'accès, pour sa part, vient compléter ces protections. Elle établit les points suivants :

- Les règles permettant à un usager d'accéder aux documents et renseignements qu'un organisme public détient sur lui;
- Les obligations des établissements quant à la protection, la conservation et la confidentialité des renseignements personnels;
- Les mécanismes de rectification ou de retrait d'informations inexactes;
- Les responsabilités des établissements en cas d'incident de confidentialité.

Cette loi s'applique à tous les organismes publics, dont les établissements de santé, et assure que les renseignements personnels, médicaux ou administratifs soient traités avec rigueur, transparence et respect des droits individuels.

Ensemble, ces lois garantissent à la fois la protection de la confidentialité, le droit d'accès et la qualité des renseignements contenus dans le dossier médical.

UNE COMMUNAUTÉ ENGAGÉE

On tient également à féliciter les gagnants des questionnaires :

- La gagnante de la vidéo est : Kim Paradis
- Les gagnants parmi tous les employés sont : Jean Vollant et Isabelle Dupuis

Merci encore à tous les participants!

ARCHIVES MÉDICALES

Andréanne Gouin

Archiviste médicale et responsable de l'Agrément Canada - Centre de santé d'Odanak

Depuis maintenant quatorze ans, j'ai le privilège d'occuper le poste d'archiviste médicale au Centre de Santé d'Odanak (CSO). Au fil de ces années, j'ai collaboré étroitement avec l'ensemble des équipes du CSO, ce qui m'a permis de développer une compréhension approfondie des différents volets de nos services : santé physique, santé mentale, activités administratives et bien d'autres encore. Cette collaboration quotidienne a enrichi ma vision globale de notre organisation et a renforcé mon engagement envers la qualité des soins offerts à notre communauté.

Le rôle d'archiviste médicale occupe une place essentielle au sein de l'organisation. La gestion rigoureuse des dossiers des usagers, la protection de la confidentialité, l'application des lois et normes en matière de documentation clinique ainsi que l'harmonisation des pratiques soutiennent directement la qualité et la sécurité des soins. En veillant à la fiabilité, à l'accessibilité et à la traçabilité de l'information, l'archiviste médicale contribue à assurer une continuité de services optimale et appuie l'ensemble des équipes dans leur travail quotidien.

Depuis quelques mois, une nouvelle responsabilité s'est ajoutée à mes fonctions : celle de responsable de l'Agrément Canada. Ce rôle s'arrime naturellement avec ma fonction d'archiviste, puisqu'il vise à garantir que notre centre de santé respecte les normes les plus élevées en matière de qualité et de sécurité des soins et services. Cela signifie collaborer avec les équipes, suivre l'évolution des standards nationaux, soutenir l'implantation de bonnes pratiques et favoriser une amélioration continue dans toutes les sphères de l'organisation.

Je suis fier de contribuer à cette démarche structurante, qui reflète l'engagement du CSO envers sa communauté et sa volonté d'offrir des services sécuritaires, humains et de grande qualité.



DES NOUVELLES DE VOTRE MUSÉE

MUSÉE DES
Abénakis

Vicky Desfossés-Bégin

Directrice générale - Musée des Abénakis

En ce début d'année, je souhaite à chacune et chacun d'entre vous une année 2026 remplie de projets, de santé et de douceur. Continuons ensemble à faire rayonner la culture W8banaki.

Comment résumer une fin d'année aussi vibrante que celle que nous venons tout juste de vivre au Musée des Abénakis? Les derniers mois ont été marqués par de belles activités, des rencontres enrichissantes et des moments forts qui témoignent de la vitalité de la Nation et de l'importance de notre culture. C'est avec beaucoup de plaisir que je vous partage ici un aperçu de ce qui a animé notre Musée cet automne, ainsi que ce qui nous attend en 2026.

WAROWIK E OTCITEIAN – REVENIR DE LOIN : UNE EXPOSITION QUI TOUCHE LE CŒUR

Depuis le mois d'octobre, et jusqu'à la fin du mois de mars, le Musée accueille l'exposition Warowik E Otciteian - Revenir de loin, de l'artiste Sonia Basile-Martel. À travers des œuvres à la fois puissantes et délicates, Sonia partage un parcours de guérison personnel et universel, empreint de sensibilité, de douleur, d'espoir et de résilience.

Depuis l'ouverture le 24 octobre dernier, les visiteurs sont profondément touchés par la sincérité et la force des créations de l'artiste. Plusieurs prennent le temps de nous confier leurs impressions, leurs émotions ou leurs propres histoires, créant ainsi un espace de dialogue d'une grande richesse. Cette exposition illustre parfaitement le rôle que notre Musée souhaite jouer : un lieu où l'art permet de se reconnaître, de se raconter, et parfois même de se réparer.



Lancement de l'exposition Revenir de loin.



L'artiste, Sonia Basile-Martel.

UN MARCHÉ DE NOËL CHALEUREUX ET RASSEMBLEUR

Les 6 et 7 décembre, le Marché de Noël annuel organisé par le Musée a une fois de plus rassemblé les cœurs. Sous une atmosphère chaleureuse et empreinte d'esprit des Fêtes, près de 750 personnes, visiteurs et artisanes et artisans, ont partagé des moments de joie, de découverte et de créativité.

Les artisanes et artisans autochtones y ont présenté leurs œuvres, allant de la confection de bijoux aux produits gourmands en passant par l'art visuel et l'artisanat traditionnel. Pour plusieurs, ce Marché représente l'occasion idéale de faire rayonner leur talent tout en créant des liens directs avec le public. Les visiteurs, qu'ils soient membres de la Nation ou de passage, ont apprécié la diversité et la qualité des créations proposées.



8^e édition du Marché de Noël.

UNE GRANDE FIERTÉ COLLECTIVE : NOTRE PRIX AU GALART 2025

L'année 2025 s'est conclue par une belle reconnaissance lors du GalArt, le gala de reconnaissance de Culture Centre-du-Québec, où le Musée des Abénakis a remporté le Prix Patrimoine et muséologie pour son exposition permanente W8banakiak.

Ce prix revêt une signification particulière : il s'agit du troisième honneur reçu en un an pour cette exposition qui met de l'avant l'histoire et les voix de la Nation. Après le Prix Innovation de Tourisme Centre-du-Québec et le Prix Entreprise des Premières Nations de la Chambre de commerce et d'industrie du Cœur-du-Québec, cette nouvelle reconnaissance confirme l'importance culturelle et identitaire de W8banakiak, ainsi que sa résonance auprès du public.

Ce succès, nous le devons à une équipe passionnée, à la contribution généreuse de la Nation et à la fierté que nous portons toutes et tous envers la culture W8banaki. Ce prix nous appartient collectivement, soyons-en fiers!

PENSER L'AVENIR ENSEMBLE : LA PLANIFICATION STRATÉGIQUE 2025-2028

En novembre, l'équipe du Musée et le Conseil d'administration de la Société historique d'Odanak se sont réunis pour deux journées de réflexion approfondie afin d'établir les grandes orientations du Musée pour les trois prochaines années.

Ces moments de travail ont été marqués par la collaboration, l'écoute et une volonté commune d'ancrer nos pratiques dans nos valeurs w8banakiak. Ces échanges nous ont permis d'affiner notre vision et de définir des objectifs alignés sur nos valeurs fondamentales : transmettre la culture, agir avec authenticité et viser l'excellence.

Cette planification stratégique guidera nos actions futures et permettra au musée de continuer à évoluer dans le respect de la communauté, de nos visiteurs et des artisans.

CE QUI S'EN VIENT EN 2026 : SIGWAN ET DE NOUVELLES EXPOSITIONS

L'une des premières grandes activités de l'année sera la 11^e édition de notre événement-bénéfice Sigwan, qui aura lieu le 19 mars 2026. Ce rassemblement festif permet depuis plusieurs années de soutenir les missions éducatives et culturelles du Musée. Nous vous invitons à réserver cette date dès maintenant : un beau moment de partage et de célébration nous attend!

En parallèle, 2026 sera marquée par l'arrivée de nouvelles expositions temporaires, qui seront annoncées au fil de l'année. Elles permettront de mettre en lumière le talent d'artistes w8banakiak et de continuer à offrir à la communauté des expériences culturelles riches, actuelles et inspirantes. Restez à l'affût de nos plateformes pour découvrir ces projets.

WLIWNI À LA COMMUNAUTÉ

Derrière chaque exposition, chaque activité et chaque réussite se trouve une équipe passionnée... mais aussi une Nation présente et engagée. Vos visites, vos encouragements et votre attachement au Musée nourrissent notre travail au quotidien.

Une belle façon de continuer à soutenir le Musée ainsi que ses missions culturelles et éducatives est de devenir membre de la Société historique d'Odanak. Toutes les informations sont disponibles sur notre site Web au museeabenakis.ca ou par téléphone au 450 568-2600.

Wliwni à chacune et chacun d'entre vous. Merci de continuer à faire vivre et rayonner la culture W8banaki.

Au plaisir de vous accueillir au Musée des Abénakis en 2026!

