

La retraite? Un élan entrepreneurial!

Initié par Présâges, Mû.e pour entreprendre accompagne des retraité.e.s mû.e.s pour mettre sur pied des initiatives collectives et durables pour contribuer au bien vieillir. Danielle Filion, participante au programme, nous livre ici les premières esquisses de son projet de retraite active.



Entrevue | À la rencontre de Danielle Filion, première cohorte du programme Mû.e pour entreprendre

Pouvez-vous me présenter votre parcours et ce qui vous a amené ici? J'ai travaillé pendant plusieurs années comme chargée de projets à la Grande Bibliothèque de Montréal pour un projet linguistique d'intégration des familles multiculturelles. Il s'agissait de coordonner la programmation d'espaces de lectures de contes qui se donnent dans toutes sortes de langues. C'était très intéressant parce que cela m'a permis de travailler avec des réfugiés et des immigrants. Démarrer ce projet m'a grandement plu. Quand ce mandat s'est terminé, je suis allée vivre à Amsterdam pendant une année avec ma famille. Puisque j'avais le temps, j'étais beaucoup dans les musées, en nature, avec les animaux et cela m'a fait réaliser combien l'Art faisait du bien et que c'était même nécessaire pour l'être humain d'être en contact avec l'Art et la Nature.

J'avais aussi suivi des cours de film documentaire. Quand on commence à filmer, on développe une façon de regarder qui est différente. Étant une débutante dans ce domaine je me suis dit « on est tous capables

de s'intégrer à une activité artistique, même si on n'est pas artiste professionnel. » Quand je suis revenue à Montréal je me suis dit « qu'est-ce que je peux faire pour relier mon projet aux arts? ». J'ai alors commencé à faire du bénévolat dans une coopérative de solidarité qui offre des ateliers d'art libre. C'est là que je me suis dit que je voulais démarrer un projet d'art communautaire dans le même concept que les ruches d'Art. Je voulais que ce soit bénéfique pour la santé mentale.

Le programme Mû.e pour entreprendre (MPE) correspondait tout à fait à mon besoin de partager, de collaborer et de s'entraider. Ne pas être seule à démarrer son projet ça fait toute une différence!

J'ai toujours été travailleur autonome. Je n'ai pas un emploi typique de 9 à 5, donc je ne me sens pas vraiment retraitée. Au contraire, j'ai le goût de continuer de travailler et de démarrer mon projet! Le marché du travail pour les 55 ans et plus est presque inexistant ici à Montréal. Je me suis dit « il va falloir

que je trouve une façon de créer et de rester active dans un projet qui m'intéresse. »

En Hollande, à Amsterdam, les gens partagent leur emploi. Tu peux être une graphiste, travailler à temps partiel et c'est une autre personne qui peut finir ton travail. Les tâches sont partagées. Ce concept n'existe pas en Amérique du Nord. Pourtant, c'est très intéressant comme idée parce que ça permet aux personnes qui ont l'intérêt de faire un travail à temps partiel de s'intégrer sur le marché du travail, de développer leurs connaissances tout en étant en contact avec une génération plus jeune et donc de partager les savoirs.

Quel a été le déclencheur de votre saut vers l'entrepreneuriat social? J'ai toujours été très attirée par l'économie sociale. L'idée d'être sur le terrain, de rencontrer les gens et de les écouter, cibler leurs besoins, et seulement à partir de là, développer un projet. L'objectif est beaucoup moins péculniaire que certains autres projets où les personnes cherchent uniquement un revenu.

L'économie sociale m'intéresse pour cette raison. De plus, mon projet peut s'insérer dans une communauté comme les maisons de personnes âgées où les lieux physiques sont déjà existants et où mon service peut y être offert.

Aviez-vous une idée déjà précise de votre projet ou simplement l'envie d'entreprendre? Quand j'ai commencé la formation, mon projet initial était d'offrir des espaces d'art communautaire. J'avais une idée claire, mais les idées ne sont jamais fixes. Je me questionnais alors du lieu où ces ateliers seraient offerts. Et là, petit à petit, je pensais à offrir les ateliers dans des centres communautaires ou des résidences pour personnes âgées.

En commençant la formation MPE, dont les projets développés ici doivent être reliés aux aînés, j'ai trouvé ça fantastique parce qu'en réalité, c'est une communauté qui a besoin d'encadrement et d'activités innovatrices. La clientèle va changer avec l'arrivée de plus en plus de baby-boomers. À cet effet, MPE m'a aidé à formuler et encadrer davantage mon offre de services.

À quel besoin ciblé votre projet souhaite-t-il répondre? Dans le centre où je fais du bénévolat, je réalise à quel point les gens souhaitent se retrouver dans un espace créatif. Certaines personnes viennent parfois juste pour tricoter parce qu'elles se sentent moins isolées. Ce sont souvent des personnes seules et elles viennent toutes pour les mêmes raisons c'est-à-dire pour communiquer, partager, se rassembler, être entourées d'êtres humains. J'ai pris conscience de l'importance d'avoir un lieu physique présent dans leur vie. De là est venue mon idée de créer ces espaces ponctuels et structurés dans des résidences pour personnes âgées où ils peuvent voir leurs amis, avoir le matériel à disposition, sortir leur chambre, dans le but de partager et de vivre des expériences d'art communautaire.

Quelle a été votre inspiration? Le centre d'art communautaire « Le Milieu » est aussi une Ruche d'art. C'est un tout petit espace extrêmement chouette. Tout le matériel qu'ils reçoivent est donné par la communauté. Les gens ont des valeurs de récupération, donc, on n'achète pratiquement rien. Les ateliers ne sont pas des cours. Dans le concept du cours, il y a toujours une idée de performance et de réussite qui peuvent développer une anxiété, tandis que les ateliers visent l'apprentissage. Ça donne beaucoup moins de pression! C'est en l'observant et en le vivant que je me suis dit « moi aussi j'aime ça,

ça me fait du bien, alors j'aimerais le partager avec d'autres. »

Savez-vous où vous souhaitez faire ces ateliers? En CHSLD. J'aime bien l'idée que ce soit des ateliers récurrents pour que les personnes âgées sachent que tel jour à telle heure, il y a un espace créatif réservé pour eux. Je veux qu'ils continuent sur leurs projets de semaine en semaine, sans pression. J'aime beaucoup cette clientèle. L'expérience du « Pop Up Ruche d'art » que j'ai expérimenté récemment au CHSLD de St-Michel était très valorisante. Les gens étaient remarquablement bons! Pourtant, je sais que la plupart n'avaient jamais fait d'art ou même tenu un crayon dans leur main depuis longtemps! Les encourager et leur dire que c'est juste une exploration, sans pression, a fait qu'ils ont tous fait de l'art. On voyait leur sourire, on voyait qu'ils étaient heureux d'avoir pu faire ce qu'ils ont fait. C'était tellement beau de voir cette joie dans leur visage! Quelle belle expérience...

« J'ai toujours été travailleur autonome. Je n'ai pas un emploi typique de 9 à 5, donc je ne me sens pas vraiment retraitée. Au contraire, j'ai le goût de continuer de travailler et de démarrer mon projet! »

Qu'est-ce que le programme MPE vous a apporté jusqu'à maintenant? C'est le partage d'idées. MPE permet de sortir de chez soi et nous évite d'être seuls à réfléchir. On rencontre des gens et il y a un partage d'informations et de connaissances. On valide, on réfléchit ensemble. La forme de MPE n'est pas magistrale, c'est très flexible, il y a une certaine structure, mais elle est flexible. On bouge dans un espace créatif dans un sens.

La formatrice, Maryse est excellente, elle est fantastique même, elle a une très bonne écoute et elle répond à nos besoins, tout ça sans stress! À l'inverse, quand on nous met dans un espace où il faut créer son plan d'affaires rapidement, là finalement, on est stressés et on y arrive moins bien! Ici, on y va étape par étape, tranquillement et agréablement.

Quelle a été la réaction de votre entourage vis-à-vis votre participation au programme MPE? Ils trouvent ça super comme idée, surtout le fait de donner la chance à des personnes retraitées ou aînées de démarrer son entreprise. C'est une idée fantas-



matique d'encadrer des personnes aînées désireuses de réaliser un projet! C'est génial, ça n'existe pas ailleurs, je n'ai jamais vu ça, pourtant, j'ai fait beaucoup de recherches et je pense que c'est une formule gagnante, une formule magique! Je suis vraiment, vraiment heureuse d'en faire partie.

Que diriez-vous à quelqu'un qui hésite à s'engager dans le programme Mû.e pour entreprendre? Pourquoi hésiterait-elle? Je lui dirais de ne pas hésiter, de venir explorer, de rencontrer la formatrice Maryse, c'est la personne idéale! Ou de venir nous voir lorsque nous allons faire un premier test de notre projet. Ça risque fort de lui donner envie de lancer son entreprise elle aussi.

Photos et propos recueillis par Annabelle Petit, créatrice de contenu pour la Fondation Berthiaume-Du Tremblay



En savoir plus : murpourentreprendre.org

Oser l'entrepreneuriat social ... à la retraite!

Initié par Présâges, Mûr.e pour entreprendre accompagne des retraité.e.s mûr.e.s pour mettre sur pied des initiatives collectives et durables pour contribuer au bien vieillir. Line Chabot, participante au programme, nous livre ici les premières esquisses de son projet de retraite active.



Entrevue | À la rencontre de Line Chabot, première cohorte du programme Mûr.e pour entreprendre

Pouvez-vous me présenter votre parcours? J'ai une formation en travail social, j'ai obtenu mon baccalauréat et ma maîtrise en organisation communautaire. Ce qui m'intéresse, c'est de regrouper les gens, les citoyens, de développer des projets. Mon premier mandat comme stagiaire c'était de soutenir le comité de sécurité alimentaire à ville Saint-Laurent. Par la suite, mes emplois étaient à titre d'intervenante sociale dans des organismes communautaires.

J'habite à Pointe-aux-Trembles dans le bout de l'île de Montréal. Quand je faisais mon épicerie je me disais, « mon Dieu que les prix sont chers! ». J'avais un salaire familial moyen et j'y arrivais à peine. Comment les gens qui ont moins de revenus que moi ou moins de possibilités pour se déplacer s'en sortent-ils? Depuis 10 ans, c'est donc un projet qui me trotte dans la tête.

Quand j'ai vu qu'une cohorte de Mûr.e pour entreprendre (MPE) démarrait, ça m'a beaucoup tenté. Je travaille 4 jours alors dans la dernière journée de la semaine

je peux me consacrer à mon projet. Dans 1 an et demi, je n'aurai plus d'emploi, mon contrat va se terminer, alors au lieu qu'à 60 ans je me retrouve encore sur le marché du travail à essayer de me vendre ou de prouver aux employeurs que j'ai des atouts et des compétences, je me suis dit « non, je veux partir mon propre projet, à mon compte, pour le restant du temps qu'il me reste à travailler. » Je veux travailler pour quelque chose que je vais construire, qui va aider le milieu et qui va faire une différence.

Je suis agente de développement et de formation chez Intergénération Québec. Dans le cadre de mon travail, je dois aller au-devant des demandes des personnes, je dois les écouter et les soutenir dans leurs projets de rapprochement intergénérationnel. Comme je développe mon propre projet à côté, l'un nourrit l'autre, et vice versa. Je me sens vraiment privilégiée.

Le programme MPE dure 6 mois. Même si après ça, je n'ai pas toutes les notions, ça va quand même être dans mon bagage et

je vais pouvoir m'en servir. Je m'en sers déjà en fait! C'est un travail à longue échelle de bâtir un projet. Je veux donner le temps qu'il faut pour le mettre en place. Mais je vois que j'ai des avantages, car le milieu dans lequel je veux bâtir mon projet me connaît, donc les portes sont plus faciles à ouvrir!

Quel a été le déclencheur de votre saut vers l'entrepreneuriat social? Depuis que j'ai 30 ans, c'est comme si je n'étais jamais satisfaite du travail qui m'était offert. Je voulais aller plus loin, trouver des solutions aux problèmes. J'avais toujours envie de changer d'emploi. Tous les 5 ans environ, il faut que je bouge. Je ne sais pas si c'est dû à cette fibre entrepreneuriale que j'ai... et je me demande d'ailleurs si c'est une particularité des entrepreneurs.

Quand je fais des tests pour voir mon profil d'entrepreneuse, c'est toujours mitigé : j'ai envie de me risquer, mais j'ai aussi des peurs qui me disent que je ne suis peut-être pas faite pour ça. Et c'est ça que j'aime du programme MPE : il y a le côté social, le

fait d'aller vers des solutions globales, et non pas seulement le côté marketing, le marché, ou être rentable. Dans tous les programmes d'accompagnement que j'ai regardé, je voyais que c'était intense, je me sentais prise là-dedans sans savoir si un jour ça allait déboucher, alors qu'ici c'est plus flexible, le rythme est différent. Le côté social de la formation fait en sorte que si l'on répond à un besoin de la communauté, il y a forcément des acteurs qui vont se mettre ensemble pour le réaliser. C'est le temps d'y aller Line! Je ne me vois pas à la retraite pour ne rien faire! Je veux me dévouer aux autres et c'est l'occasion.

Pourriez-vous me glisser un mot sur votre projet? À quel besoin ciblé souhaitez-il répondre? Le besoin n'est pas celui que j'identifie. Il faut vraiment écouter les gens pour répondre à un besoin. Dans Pointe-aux-Trembles, on n'a pas de fruiteries, pas de poissonneries. On a une boulangerie sur tout le territoire! Il n'y a pas de magasins spécialisés et encore moins de magasin végane ou d'aliments biologiques. Et puis on a un gros problème de transport. Les centres d'achat sont tous concentrés au même endroit, mais les gens sont dispersés sur tout le territoire.

Mon projet c'est de faciliter l'accès à l'alimentation pour les aînés de Pointe-aux-Trembles en se déplaçant dans des espaces où ils sont, et non pas de créer un nouveau magasin. Cet arrondissement est un des territoires de Montréal ayant un fort taux d'aînés et il accueille aussi beaucoup de nouveaux arrivants et d'immigrants. Je veux donc également créer des moments de découvertes culinaires. Plusieurs organismes sont intéressés par cet aspect puisque ça fait partie du « mieux vivre ensemble ». Avec la cuisine, on décloisonne les communautés et on partage! C'est rassembleur l'alimentation! Donc l'idée n'est pas juste d'offrir une épicerie qui se déplace une fois aux deux semaines dans les milieux, mais aussi de créer des happenings.

Quelle a été votre inspiration? Source d'inspiration... je ne le sais pas, on dirait que c'est comme en moi... c'est un appel! À Montréal, il y a comme une effervescence autour de la sécurité alimentaire. Des projets, il y en a énormément. Certains projets m'inspirent particulièrement comme ceux qui luttent contre le gaspillage alimentaire, ceux qui transforment des denrées, ou comme les épiceries solidaires. En rencontrant les porteurs de ces projets, je veux éviter de faire éventuellement les mêmes erreurs ou de refaire ce qui ne fonctionne pas. C'est pour ça que je me donne le temps de développer

mon projet. Je vais faire des essais, évaluer les écueils et les défis avant de demander des subventions!

Qu'est-ce que le programme MPE vous a apporté jusqu'à maintenant? La coach! Maryse est vraiment exceptionnelle! C'est une personne qui fait beaucoup de liens entre ce qu'on dit et ce qu'on veut faire. Elle nous écoute, nous questionne, nous amène plus loin, tout en allant à notre rythme. Elle nous conseille et nous apporte des réflexions. Être avec les autres entrepreneurs aussi c'est stimulant. On s'entraide, on est en codéveloppement. On ne ressent aucune pression, on y va au gré de nos apprentissages et de notre compréhension.

Cette formation est basée sur le design social, c'est-à-dire de cibler un besoin auquel la communauté ne répond pas déjà. C'est pour cela que c'est long à entreprendre, car on aura beau produire un produit ou un service, s'il ne répond pas à un besoin des gens, ils ne viendront pas.

« Quand tu fais le projet tout seul, tu ne sais pas vers quelle direction aller et tu peux vite te démotiver. L'avantage ici c'est qu'on est accompagné, on doit travailler et donc faire avancer notre projet... »

Oui, on est mûrs pour entreprendre puisqu'on a un certain âge, mais Maryse nous amène à nous positionner comme une plus-value pour la société. Quand tu fais le projet tout seul, tu ne sais pas vers quelle direction aller et tu peux vite te démotiver. L'avantage ici c'est qu'on est accompagné, on doit travailler et donc faire avancer notre projet un minimum puisqu'il faut qu'on ait de quoi de nouveau à dire chaque semaine à nos collègues. On veut avancer et voir les projets des autres avancer! Et puis le fait que les projets doivent être réfléchis pour répondre à des besoins auprès des aînés crée quelque chose qui nous lie. C'est vraiment bien.

Quel est le meilleur conseil qui vous a été donné? Aller dans des 5 à 7 pour rencontrer des gens et reconnaître que je suis dans une

situation d'apprenante pour affronter mes peurs dans ces rencontres.

L'entrepreneuriat chez les retraités c'est quelque chose que l'on ne voit pas souvent, c'est innovant! Quelle a donc été la réaction de votre entourage vis-à-vis de votre participation au programme MPE? Les gens ont été positifs, ils ont trouvé ça intéressant. Celui qui m'encourage le plus c'est mon conjoint. Ça fait dix ans que je lui en



parle! L'autre jour il a même expliqué mon projet à notre voisin! Ça m'a fait voir combien il avait confiance en mon projet et en mes capacités! Ça m'a tellement encouragé, je me suis dit « ayoye, vas-y, qu'est-ce que tu attends! »

Que diriez-vous à quelqu'un qui hésite à s'engager dans le programme Mûr. e pour entreprendre? C'est un moment à chérir parce que ça donne énormément de potentialités à ce que l'on veut développer. C'est un espace et un milieu très ressourçant, soutenant, et non confrontant. Allez de l'avant parce que c'est la seule chance que vous allez avoir dans votre vie!

Propos recueillis par Annabelle Petit, créatrice de contenu pour la Fondation Berthiaume-Du Tremblay

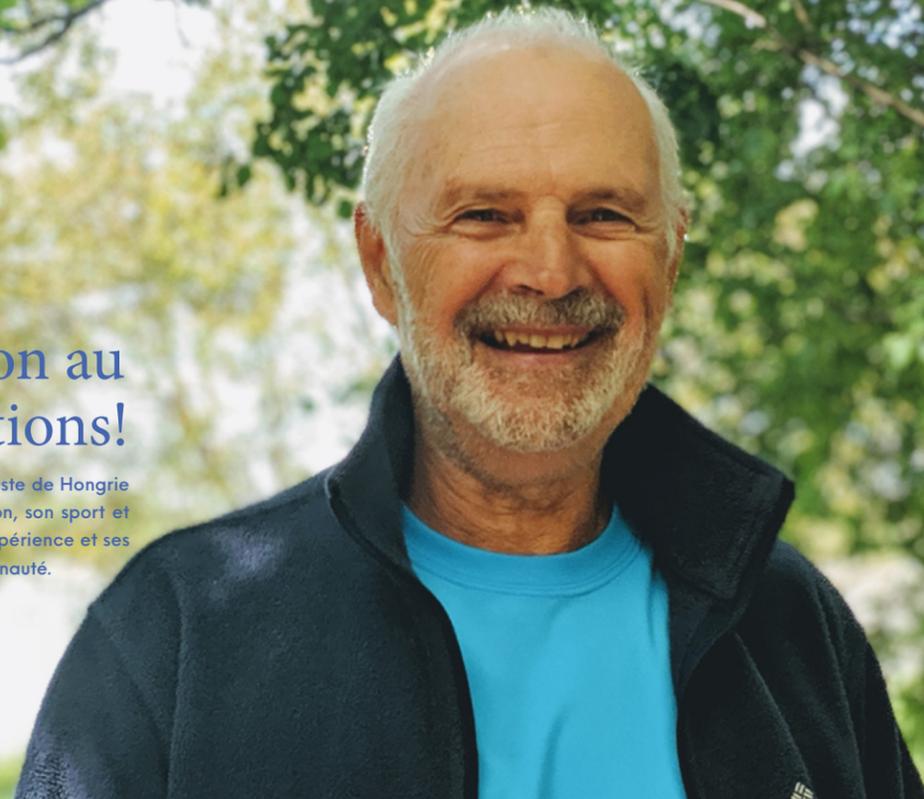
PRÉSÂGES

une initiative de la
Fondation
BERTHIAUME-DU TREMBLAY

En savoir plus : murpourentreprendre.org

Un champion d'aviron au Quartier des générations!

Normand Bergeron qui réside au QG, revient tout juste de Hongrie où avait lieu une compétition internationale d'aviron, son sport et sa passion depuis 20 ans. Il nous fait part de son expérience et ses premiers mois auprès de son encourageante communauté.



Entrevue | À la rencontre de Normand Bergeron, sportif passionné et locataire au Quartier des générations

Normand, vous avez récemment participé aux Championnats mondiaux d'aviron des maîtres au lac Velence en Hongrie où vous avez remporté la 4^e place en double masculin chez les 60-64 ans. Comment vous sentez-vous après un tel exploit? Je me sens super bien, c'est très valorisant et ça nous porte à vouloir recommencer année après année, c'est vraiment encourageant.

Donc vous étiez en double masculin chez les 60-64 ans, comment fonctionne cette compétition? Ça marche par vague. Dans ma catégorie, il y avait 10 vagues et entre 5 et 7 bateaux par vague. Une vague, c'est un ensemble de bateaux qui font la course en même temps. Il y a une course toutes les trois minutes pendant 4 jours. Ça représente beaucoup de courses! 3 500 athlètes, 52 pays.

On est content de l'effort qu'on donne dans ces courses, mais on pense toujours à la prochaine course qu'on va faire. Ça dure seulement 4 minutes une course! C'est

toute la préparation durant l'année avec le partenaire qui est long. Rémi Couture, mon partenaire d'aviron, c'est aussi un membre du Club de Lachine. C'est avec lui que j'ai gagné la 4^e place.

Vous avez été encouragé à votre départ par la communauté du QG. Qu'avez-vous ressenti? Ah! Ça m'a réellement surpris quand ils ont dit : « on va faire un petit quelque chose pour toi Normand ». Je me suis dit qu'il y aurait 3-4 personnes qui vont me souhaiter bonne chance, mais non! Y'avait une quinzaine de personnes qui m'ont félicité, qui m'ont donné plein de mots d'encouragement, c'était vraiment sympathique. Ils ont pris des photos, ils m'ont mis la pression pour que je rapporte des médailles!

Et à votre retour, comment avez-vous été reçu par vos voisins? C'était encore plus intense! Ils avaient fait une bouffe, c'était énorme! Ils étaient encore plus nombreux. Il devait y avoir 25 personnes. Ils m'ont félicité. Yves, un des locataires du Quartier

des générations avait fait une médaille. Il me l'a offert en me disant « vas en avant Normand! »

Je n'ai jamais eu d'émotions comme ça. Je n'ai jamais été gâté ou reçu comme ça avant. Et ce n'est pas juste pour moi et pour l'aviron : les gens sont comme ça ici, naturellement! La communauté du QG se soutient énormément, que ça soit pour la cuisine, le sport ou quoi que ce soit, les gens sont près les uns des autres.

D'ailleurs, en parlant de cette communauté, qu'est-ce qui vous a amené à venir vous installer au QG? Un concours de circonstances... C'est une fille du Club d'aviron de Lachine qui a posté une annonce sur les réseaux sociaux. Ma conjointe a donné son nom. C'est resté comme ça pendant deux ans. Puis un matin, on a reçu un appel. On a passé l'entrevue et on a été sélectionnés!

Qu'est-ce qui vous attirait vers cette vie en communauté? Je ne connaissais pas la vie en communauté. Ma conjointe, oui,

parce qu'elle est déjà restée dans une communauté proche d'ici, mais pas moi. Ahuntic, c'était son quartier et ça faisait 20 ans qu'elle était « expatriée » dans Lachine. Elle voulait donc revenir. Un de ses gars reste à un kilomètre d'ici. Elle avait fait sa part, c'était à mon tour! On est bien dans ce quartier. On est choyés, on est près de l'eau, de la rue Fleury où il y a plein de boutiques, pour se déplacer ce n'est pas compliqué le métro est relativement proche. De toute façon que j'aie n'importe où, je vais être bien.

J'appréhendais un peu la vie en communauté parce que je suis très actif. Les gens ici vont faire beaucoup de cuisine, ils vont aller au cinéma. Moi je suis plus souvent à l'extérieur et je suis coach à Laval en aviron.

J'avais peur que les gens ne pensent pas de la même façon. Mais ça n'a pas été ça. J'ai participé quelques fois aux soupers, aux 5 à 7, puis mon idée a vite changé! Il fallait juste que je m'adapte au changement de dynamique, de mentalité et que j'aie plus d'ouverture...

Qu'est-ce qui vous a amené vers ce sport?

Quand j'étais jeune, on jouait au hockey, au soccer. Mais, il y a 20 ans, je suis passé devant le Club d'aviron à Lachine, j'ai vu les bateaux et je suis allé voir de plus près. J'ai aimé leur allure. Ils avaient l'air d'aller vite et d'être très sportifs. Le design aussi, c'est fluide et dynamique, ça m'a vraiment attiré.

Qu'est-ce que cela vous apporte? C'est un sport que l'on peut pousser comme on veut. On peut y aller pour la performance ou pour la contemplation de la nature. Il y en a pour les deux côtés. Avec l'aviron il faut trouver la technique parfaite, le coup de rame parfait qui va faire que tu vas planer et que le bateau va glisser. Juste ça, c'est comme un genre de mantra ou de yoga.

Comment décririez-vous cette passion en 3 mots? Indomptable, inspirant, technique. C'est beaucoup de technique. On apprend tout le temps quelque chose avec l'aviron. Ça ne finit jamais. Tu vas corriger un défaut, il y en a un autre qui va apparaître. J'aime aller à la recherche du coup de rame parfait, sentir la glisse, garder le ballant.

Un jeune, il va embarquer là-dessus, il va vite trouver son équilibre. Tandis que quand tu commences plus vieux, c'est plus difficile. Ton corps n'a pas été formé, ajusté à ça. Alors c'est une question de changement de dynamique : il ne faut pas que tu bouges, il faut que tu sois fluide, horizontal...



« Il n'y a pas d'âge pour commencer le sport! J'ai vu des gens de 92-93 ans faire de l'aviron! »

À la fondation, on avait envie d'essayer l'aviron, est-ce que vous prévoyez de lancer une équipe d'avironnistes au QG l'été prochain? Ça va me faire plaisir! Il n'y a pas d'âge pour commencer! J'ai vu des gens de 92-93 ans faire de l'aviron! Ils ont de la misère à marcher, mais ils s'assoient dans le bateau et ils rament! En Allemagne, en France, surtout les pays de l'Est, il y a beaucoup de participants. Au Brésil, au Japon, ils participent en grand nombre aux championnats.

Qu'est-ce qui vous motive à donner le meilleur de vous-même? Juste de faire mieux. Juste de sentir que je progresse dans quelque chose au même point que quelqu'un qui partirait un « business»... il veut que ça marche mieux, il veut aller chercher plus de techniques.

Qu'est-ce que vous recommanderiez à une personne qui n'ose pas se lancer dans le sport? Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire du sport!

D'ailleurs, je pense qu'il n'y a pas assez de sport dans les écoles. Ça ne commence pas assez de bonne heure. Dans mon temps, tout

le monde allait dehors, tu n'avais pas besoin d'avoir un vélo à 2 000 \$! Tu avais un vélo à 5\$, tu jouais au hockey dans la ruelle, tu avais un voisin ou un frère qui organisait des tournois, c'était super simple, mais tout le monde faisait quelque chose.

Aujourd'hui ça a changé. Les ordinateurs, les jeux vidéo ... Personnellement, je pense qu'on devrait laisser les jeunes avoir ça à l'école et pour le reste passer plus de temps avec les voisins, les autres enfants pour créer une plus grande communauté et être peut-être un peu moins centré sur nous-mêmes et le superficiel. Je pense que le sport va redevenir quelque chose de plus en plus important dans la vie des gens.

La retraite active? Quels sont vos objectifs de retraite pour les cinq prochaines années? Je ne demande rien de plus. Je suis heureux, je suis entouré de bonnes personnes et je demeure à une belle place. Pour moi, c'est assez. Mais, pourquoi pas, ... un Club d'aviron du Quartier des générations!

Photos et propos recueillis par Annabelle Petit, créatrice de contenu pour la Fondation Berthiaume-Du Tremblay

LE QUARTIER DES GÉNÉRATIONS
une initiative de la
Fondation
BERTHIAUME-DU TREMBLAY

En savoir plus : quartierdesgenerations.org

Rassembler jeunes et aînés : un 1^{er} chantier de volontaires au Quartier des générations

Pendant deux semaines au mois de juin 2019, le Quartier des générations accueillait un chantier de neuf jeunes volontaires venus de partout au Canada et de l'international. Andrée Poulin, locataire au QG depuis son ouverture en décembre 2018, nous fait part ici de son regard sur cette expérience plurigénérationnelle.



Entrevue | À la rencontre d'Andrée Poulin, un regard sur une expérience plurigénérationnelle

Depuis 1980, Chantiers jeunesse invite les jeunes du Québec et d'ailleurs à participer à des projets de volontariat nationaux ou internationaux.

Chantiers jeunesse, c'est une communauté rassemblée autour d'un OBNL visant à la fois le développement personnel des jeunes et l'amélioration du milieu de vie des communautés locales.

Au Quartier des générations cet été, plusieurs ateliers en co-construction se sont déroulés sur l'ensemble du site. Les jeunes volontaires, accompagnés des locataires du QG, ont procédé à la fabrication de potagers surélevés, d'une boîte à livres, d'un caisson de rangement d'outils de jardinage, de cabanes à oiseaux et de nombreuses signalisations créatives.

Pour rendre le tout encore plus joyeux et rassembleur, plusieurs événements comme le BBQ plurigénérationnel ont permis de créer des échanges inspirants.

Vous habitez au Quartier des générations depuis quelques mois. Pourriez-vous me dire ce qui vous a amené à vivre ici? Une personne nous a parlé de ce projet. Mon mari et moi étions enchantés. On nous a demandé si on voulait s'impliquer... Ça m'intéressait particulièrement de rencontrer de nouvelles personnes et de commencer une nouvelle vie!

Quand nos enfants sont partis de la maison, nous sommes restés dans la coopérative quelques années, mais comme nous étions seuls, l'idée de nous retrouver au QG nous plaisait. On voulait vivre une autre expérience de vie en communauté, avec plus de gens à proximité. On est très heureux d'avoir fait ce changement. Il me semble que je renais!

Qu'est-ce que vous appréciez particulièrement de votre nouvel environnement? La tranquillité, la beauté du lieu avec les arbres, la bienveillance et l'accueil des gens, la joie, le partage et l'entraide que l'on vit entre locataires. La proximité avec

les gens du QG et la qualité des personnes que l'on côtoie... c'est merveilleux! Les gens s'offrent facilement, on est tous prêts à s'entraider, se soutenir et s'offrir des petits services ou des petites gâteries. J'aime les activités qui nous sont offertes: il faut même que j'aie un agenda, chose que je n'avais jamais eue de ma vie!

Le plurigénérationnel et l'ouverture à la communauté sont au cœur de la vision du QG. Qu'est-ce que cela apporte selon vous? Ça apporte la jeunesse, une autre façon de voir, des idées nouvelles qui nous permettent de savoir où en sont les jeunes. Des fois on a des enfants, mais on perd de vision la génération en tant que telle. On peut se sentir à la fois proche et éloigné, alors le fait d'avoir des jeunes autour de nous qui viennent nous voir, ça ouvre nos horizons, ça nous fait connaître ce que les jeunes sont capables de faire. Les jeunes voient que nous sommes des gens ouverts et dynamiques, et qu'on veut avoir un contact étroit avec eux.

Cet été, le QG a accueilli 9 jeunes volontaires du programme Chantiers jeunesse, une première au QG! Globalement, qu'avez-vous pensé de cette expérience? Ils ont trouvé qu'on était très accueillants, on les a mis bien à l'aise, on a ri, on a chanté, on a écouté de la musique, ça a été très plaisant. Comme je ne pouvais pas communiquer beaucoup en anglais, je leur apportais des petites friandises! C'était ma façon de m'intégrer à eux.

Ils ont fait plusieurs activités, ils ont participé à des 5 à 7 avec nous, on a vu que les jeunes aiment avoir des contacts avec des personnes plus âgées. C'est une belle opportunité et une ouverture pour tout le monde. À travers leur cheminement personnel et de groupe, on voit ce qu'ils sont capables de faire. C'est vraiment emballant. Ils ont pu se rendre compte de notre dynamisme, ça les a stimulé et surpris! Ils avaient l'air contents d'être avec nous. On a découvert de belles personnes, des personnes qui avaient du vécu, même s'ils étaient jeunes. Les jeunes ont l'opportunité de voyager, contrairement aux personnes de ma génération. C'est inspirant.

« La recette c'est : une bonne organisation, une belle ouverture et le don du meilleur de nous-même!... »



Comment s'est passée leur intégration dans la communauté du QG? Ça s'est vraiment bien passé, on les a bien accueilli lors d'un 5 à 7. Nous nous sommes tous présentés. Pour moi, la barrière de la langue a été plus ardue, mais les gens communiquaient facilement. Parfois, il y a une petite gêne, le fait de s'exprimer dans une autre langue n'est pas évident, mais on se comprend quand même bien!

Quels types d'échanges avez-vous eus avec les jeunes venus de plusieurs régions et même de l'étranger? On a appris beaucoup sur leur vie, leur parcours, leurs orientations, leur avenir... C'était beau de voir les gars de l'habitation travailler sur les projets de constructions avec les jeunes! Moi j'ai manié le four à la place!

Qu'avez-vous aimé le plus de cette expérience plurigénérationnelle? Je pense que c'est le contact avec eux. C'était plaisant. Ils étaient à l'aise et nous abordaient sans aucune barrière. Dans l'ensemble, tout a été bien parfait et agréable. On a même entendu dire qu'ils voulaient peut-être revenir l'an prochain!

Ils arrivent de partout, de divers horizons, on pouvait les questionner, s'intéresser à eux, ça fait du bien de voir que les jeunes sont dynamiques et intéressés à nous. Parfois on pense que les jeunes nous trouvent vieux, mais non, ils ont vu qu'on était des gens très ouverts, avec une belle dynamique, des gens vivants qui aiment le plaisir, participer et travailler avec eux, sans rechigner!

Racontez-moi votre meilleure anecdote pendant leur séjour? Oui, il y a eu quelque chose de touchant, lors d'un souper. Les jeunes ont dit ce qu'ils avaient aimé et ils ont tous dit qu'ils avaient beaucoup apprécié leur expérience et qu'ils avaient été accueillis à bras ouverts, qu'ils n'avaient ressenti aucune barrière entre les générations. C'était émouvant, ils nous ont sincèrement remercié de ce qu'on avait fait pour eux, même si c'était très simple.

Quelles sont selon vous les clés d'une expérience intergénérationnelle réussie? D'abord, quand c'est bien structuré à l'avance. Nous on a parlé de leur présence entre nous, et on s'est dit qu'on allait faire notre possible pour bien les accueillir, tout simplement, sans « flafra », avec notre cœur. C'est ça qui est arrivé et ça a été une réussite! Donc la recette c'est : une bonne organisation, une belle ouverture et le don du meilleur de nous-mêmes!

Photos et propos recueillis par Annabelle Petit, créatrice de contenu pour la Fondation Berthiaume-Du Tremblay

LE QUARTIER DES GÉNÉRATIONS
une initiative de la
Fondation
BERTHIAUME-DU TREMBLAY

En savoir plus : quartierdesgenerations.org