

# LIBERTÉ DE CHOISIR



## Rapport d'activités

2019-2020

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres et partenaires de *Liberté de choisir*,

L'année 2019-2020 s'est déroulée sous le signe de la résilience et de la solidarité. Le contexte actuel très particulier a grandement sollicité les capacités d'adaptation de toute la population et les priorités de toutes les organisations ont été bousculées.

À partir du confinement de mars 2020, certaines activités de *Liberté de Choisir* ont été suspendues telles que les animations dans les écoles et la participation en présence aux nombreux comités et concertations. Cependant, il serait faux de croire que le travail de l'équipe a été mis sur pause. Tant le personnel que les bénévoles ont récupéré ce temps pour faire avancer des dossiers qui ont été malheureusement trop souvent relégués au second plan.

Soutenue par la direction, l'équipe a peaufiné certains outils destinés à la clientèle scolaire ainsi qu'aux partenaires afin de les adapter au nouveau contexte. Durant la période estivale, les éducatrices et l'éducateur ont consolidé leurs connaissances en s'inscrivant au programme *Tendances et pratiques en toxicomanie* offert par le Collège Laflèche et menant à l'obtention d'une attestation d'études collégiales. Nous les félicitons pour leur succès.

Les bénévoles siégeant au conseil d'administration ne sont pas en reste. Depuis le confinement, toutes les réunions du conseil d'administration prévues sont tenues en téléconférence et la participation des membres est soutenue. De plus, des comités de travail ont contribué à la révision ainsi qu'à la création de nouveaux outils de gestion structurants pour l'organisme.

Résilience, solidarité, mais aussi engagement envers les jeunes et la mission de *Liberté de Choisir*, toute l'équipe a relevé ce défi.

Merci à vous et au plaisir de poursuivre ensemble dans la prochaine année.

*Jo-Anne Themens,*

Présidente du conseil d'administration

## TERRITOIRES DESSERVIS

MRC du Haut-Saint-Laurent  
MRC Beauharnois-Salaberry  
MRC Vaudreuil-Soulanges  
MRC Roussillon jusqu'à Châteauguay

## MISSION

Notre mission vise, par plusieurs moyens, la promotion des saines habitudes de vie ainsi que la prévention des dépendances et de ses problèmes associés auprès des jeunes et de leur entourage dans leurs différents milieux de vie.

## HISTORIQUE

Fondé en 1990, *Liberté de choisir* est un organisme communautaire sans but lucratif, qui a été mis sur pied grâce à la mobilisation de la population. À l'époque, des parents bénévoles dispensaient le programme *Prisme* aux élèves du primaire. Sous la direction de Madame Céline Lefebvre, plusieurs années se sont écoulées qui ont mené au déploiement de notre programme de prévention dans les écoles primaires, secondaires et post-secondaires du territoire par des éducateurs en prévention des dépendances. Depuis 2014, l'organisme est dirigé par Madame Marie-Josée Dumas. En plus de 30 années de prévention, *Liberté de choisir*, a touché plus de 200 000 jeunes et adultes sans oublier les nombreuses implications dans l'amélioration du tissu social par les concertations, les comités de travail et les projets réalisés.

## L'ÉQUIPE

### Direction générale :

Marie-Josée Dumas

### Éducateurs en prévention des dépendances :

Lindsay Leroux

Stéphanie Weaner

Rémi Brossoit

### Coordonnatrice Projet Vigie dépendances :

Véronique Gibeault

### Conseillère / formatrice :

Céline Lefebvre



De gauche à droite: Stéphanie Weaner, Marie-Josée Dumas, Céline Lefebvre, Véronique Gibeault, Lyndsay Leroux et Rémi Brossoit.

31 réunions d'équipe

Plus d'une dizaine de rencontres de travail entre éducateurs

7 rencontres de travail avec la conseillère / formatrice

Assemblée générale annuelle, 30e anniversaire et lancement de programmation, 45 participants

8 réunions régulières du C.A.

2 réunions extraordinaires du C.A.

3 rencontres comité de travail C.A. - Règlements généraux (6h x 3 participants)

15 rencontres comité de travail C.A. - Politique de conditions de travail (30h x 3 participants)

143 heures d'implication pour les membres du C.A. en 2019-2020

Nous comptons présentement 86 membres chez *Liberté de choisir*.

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jo-Anne Themens, présidente

Stéphanie Bonhomme, vice-présidente

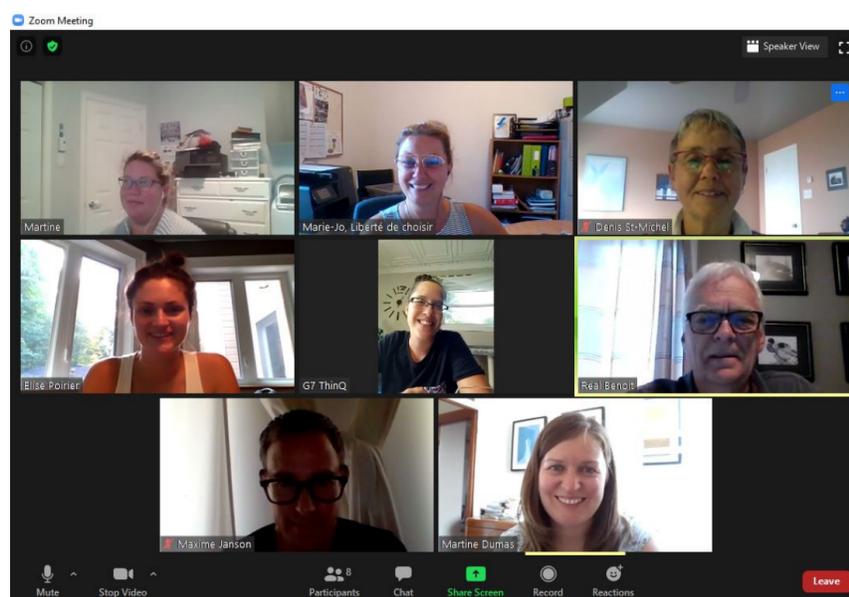
Martine Dumas, secrétaire

Martine Vaillancourt, trésorière

Élise Poirier, administratrice

Réal Benoit, administrateur

Maxime Janson, administrateur



Réalité 19-20, rencontre du C.A. sur la plateforme Zoom

De gauche à droite, de haut en bas : Martine Vaillancourt, Marie-Josée Dumas, Jo-Anne Themens, Élise Poirier, Stéphanie Bonhomme, Réal Benoit, Maxime Janson et Martine Dumas

# TABLE DES MATIÈRES

---

Pour les besoins du présent rapport, nous avons répertorié les activités par territoire de Réseau Local de Services (RLS). Afin de mieux vous y retrouver, voici quelques indications :

Lancement de programmation et 30e anniversaire	page 5
Programmation globale: <i>Prévenir à tous les niveaux</i>	page 6
Programme <i>POP</i>	page 7
RLS Haut-Saint-Laurent	page 8
RLS Vaudreuil-Soulanges	page 9
RLS Roussillon	page 10
RLS du Suroît	page 11
Autres projets	page 14
Représentations régionales et nationales	page 15
Formations	page 16
COVID-19	page 17
Remerciements et priorités 2020-2021	page 18
Faits saillants et coordonnées de l'organisation	page 19

# LISTES DES ACRONYMES ET LEXIQUE DES ABRÉVIATIONS

---

Assemblée générale annuelle	AGA
Association québécoise des centres d'intervention en dépendances	AQCID
Corporation de Développement communautaire	CDC
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est	CISSS-ME
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest	CISSS-MO
Centre de formation professionnelle	CFP
Commission scolaire des Trois-Lacs	CSTL
Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands	CSVV
Chateauguay Valley Regional High School	CVR
Fêtez sans perdre la tête	FSPT
Justice Alternative du Suroît	JAS
Maison des jeunes	MDJ
Mieux prévenir à tous les niveaux	MPTN
Municipalité régionale de comté	MRC
Organismes en prévention des dépendances de la Montérégie	OPDM
Prévenir pour mieux grandir	PPMG
Programme de soutien aux organismes communautaires	PSOC
Réseau local de services	RLS
Recherche et intervention sur les substances psychoactives - Québec	RISQ
Sûreté du Québec	SQ
Table régionale des organismes communautaires de la Montérégie	TROC-M

# LANCEMENT DE PROGRAMMATION PROJET *MIEUX PRÉVENIR À TOUS LES NIVEAUX*

En 2017, une collaboration avec Madame Myriam Laventure, Ph.D., professeure titulaire au département de psychoéducation de l'Université de Sherbrooke, a permis une évaluation scientifique de pratiques de prévention des dépendances de nos programmes *Prévenir pour mieux grandir* et *Prévenir à tous les niveaux* avec des résultats plus que satisfaisants.

À la suite de cette évaluation et à l'aide d'un financement du gouvernement et du PSOC, nous avons pu mettre en œuvre le projet *Mieux prévenir à tous les niveaux*. Ce projet, chapeauté par Madame Céline Lefebvre, a pour objectif de consulter nos partenaires scolaires, communautaires et institutionnels pour nous permettre de mieux cibler leurs besoins en lien avec la prévention des dépendances. Nous désirons les remercier pour leur généreux apport à l'amélioration de nos services.

Afin de souligner tout le travail réalisé dans le projet *Mieux prévenir à tous les niveaux*, c'est le 13 novembre 2019, que nous avons fait le lancement officiel de notre nouvelle programmation. Ce lancement a été réalisé conjointement avec notre assemblée générale annuelle et notre 30e anniversaire. Afin de remercier tous les partenaires et membres de *Liberté de choisir*, nous avons eu le plaisir de recevoir Monsieur Jean-Sébastien Fallu, professeur agrégé à l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal et chercheur au groupe de Recherche et intervention sur les substances psychoactives du Québec (RISQ). Il œuvre aussi à titre de directeur de la revue *Drogues, santé et société*. Il est également fondateur et co-porte-parole de l'organisme GRIP Montréal. Lors de cette soirée, monsieur Fallu nous a dressé un bilan de la légalisation du cannabis après un an.



De gauche à droite :

- Vickie Courchesne, conseillère politique pour Claude Reid, député de Beauharnois
- Marie-Josée Dumas, directrice Liberté de choisir
- Claude de Bellefeuille, députée de Salaberry-Suroît
- Céline Lefebvre, conseillère-formatrice Liberté de choisir
- Miguel Lemieux, maire de Salaberry-de-Valleyfield

## Un prix national en prévention portera le nom de Céline Lefebvre

Lors du tout premier colloque du réseau en dépendance et usage de substance (CRÉDUS) qui s'est déroulé à Thetford Mines en octobre 2019 et auquel participait toute l'équipe de *Liberté de choisir*, un prix national a été remis à Madame Céline Lefebvre.

L'Association québécoise des centres d'intervention en dépendance (AQCID) a créé un prix portant le nom de Céline Lefebvre qui sera remis à chaque année à un organisme en prévention des dépendances pour souligner le travail, l'implication et le dévouement pour cette cause. Au cours de sa carrière, Céline Lefebvre a travaillé d'arrache pied pour l'intérêt et la santé des jeunes du territoire de *Liberté de choisir*. Depuis le tout début, ce sont ces jeunes qui l'ont motivée à développer une programmation complète pour la promotion des saines habitudes de vie et la prévention des dépendances.



Une équipe pas mal fière de son mentore!

## 30 ANS DE LIBERTÉ DE CHOISIR



# OFFRE DE SERVICES ET PROGRAMMATION

## CLIENTÈLES ET ACTIVITÉS

### PROGRAMME POP

Écoles primaires, 6e année

#### 4 ateliers :

- Les émotions
- Le stress et l'anxiété
- Les influences et la pression
- La prise de décision

### CYBERÉFLEXION

Écoles primaires, 5e et 6e année - Projet pilote dans Beauharnois-Salaberry

#### 3 ateliers :

- Restez équilibrés avec les nouvelles réalités
- En sécurité dans le CyberEspace (collaboration avec Espace Suroît) - 2 rencontres

### LES MONTAGNES RUSSES

Parents inquiets de la consommation de leur adolescent  
Entraide, information, réflexion et soutien

#### 4 rencontres :

- Les drogues: mieux comprendre les effets
- Les drogues et la souffrance
- Les drogues et le bonheur
- Agir ou réagir

### PRÉVENIR À TOUS LES NIVEAUX

Écoles secondaires, écoles postsecondaires et organismes en insertion socioprofessionnelle, intervenants scolaires et communautaires.

#### Ateliers proposés selon évaluation des besoins

- Les drogues et influences
- Les boissons énergisantes
- Gestion du temps d'écran
- La Gestion des plaisir
- Le cycle de l'assuétude
- Ma conso, mon cerveau
- Cannabis, on va se parler des vrais affaires
- La machine à vapeur
- Fêtez sans perdre la tête

### AD MODUS VIVENDI

Prévenir chez les jeunes consommateurs un mode de vie indésirable pouvant entraîner une dépendance (15 à 17 ans)

#### 5 rencontres :

- Le tableau des drogues
- Le plaisir et la souffrance
- Le cycle de l'assuétude
- Me connaître et me faire connaître
- Vivre comme cela me convient

### ENGRENAGE (MILIEU DE TRAVAIL)

Aide les entreprises à mieux comprendre les raisons qui motivent la consommation et propose des outils et une approche préventive et optimale basée sur le respect de chaque individu.

#### Ressources humaines :

- Les drogues, effets et conséquences
- Les différents types de consommateurs
- Impacts de la consommation en milieu de travail
- Agir ou réagir

#### Superviseurs :

- Les drogues, effets
- Les drogues, mieux reconnaître pour intervenir dans l'optimalité

#### Les employés :

- Impact de la consommation en milieu de travail

### KIOSQUES, FORMATIONS ET CONFÉRENCES

Parents, enseignants, intervenants scolaires et communautaires ou tout autres partenaires

- Kiosques thématiques (information, sensibilisation)
- Jeux serpents échelles géants
- Conférences: Le cannabis expliqué aux parents
- Formations: Sensibilisation à la gestion expérientielle, La gestion du doute.

[www.libertedechoisir.ca](http://www.libertedechoisir.ca)



# PROGRAMME POP

## PROGRAMME DE PRÉVENTION UNIVERSELLE

Le programme *POP* priorise une approche universelle en prévention, en tenant compte de la réalité des jeunes. Les ateliers favorisent l'adoption de saines habitudes de vie et ont pour objectif le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes de 6<sup>e</sup> année du primaire.

La programmation est constituée de 4 rencontres portant sur les thématiques suivantes : les émotions, le stress et l'anxiété, les influences et la pression et la prise de décision. Ces ateliers visent à outiller les jeunes afin qu'ils soient en mesure de faire face aux différentes situations vécues dans leur quotidien.

Au fil des ateliers, les jeunes sont amenés à s'informer, discuter, questionner et réfléchir à travers des activités, telles que des jeux, des introspections ou des sketches à l'aide d'un cahier personnel spécialement conçu pour l'occasion. De plus, grâce à la possibilité pour les jeunes de donner des commentaires ou de poser des questions plus personnelles dans une fiche d'évaluation, l'éducateur peut leur répondre à l'atelier suivant. Au besoin, l'éducateur peut accompagner le jeune vers des ressources afin de créer un filet de sécurité.

Suite à chacun des ateliers, une lettre à l'intention des parents est également transmise. Dans cette missive, ceux-ci ont accès à ce que les jeunes ont vu lors des ateliers et ils sont encouragés à en parler avec eux.



Projet 2020-2021: Nous actualiserons tout le visuel de notre programme primaire par de nouvelles images jeunes et dynamiques!

---

**32** ÉCOLES VISITÉES

---

**28** GROUPES RENCONTRÉS

---

**137** ATELIERS

---

**1 034** ÉLÈVES PRÉSENTS

---

**258** QUESTIONS

---

**14** INTERVENTIONS

---

**4** RÉFÉRENCES

---

**100** ATELIERS ANNULÉS - COVID

---

# RLS HAUT-SAINT-LAURENT

## ANIMATION PRÉVENTIVE EN MILIEU SCOLAIRE

### Écoles primaires visitées

Centrale Saint-Antoine-Abbé, Saint-Antoine-Abbé, 1 groupe, 4 ateliers

Notre-Dame-du-Rosaire, Ormstown, 1 groupe, 4 ateliers

Notre-Dame, Huntingdon, 2 groupes, 2 ateliers, + 6 autres ateliers prévus, non réalisés

### Écoles secondaires visitées

Arthur-Pigeon, Huntingdon, 15 groupes, 16 ateliers, + 4 autres ateliers prévus, non réalisés

Chateauguay Valley Regional High School, Ormstown, 6 ateliers prévus, non réalisés

TITRE DES ATELIERS	NOMBRE D'ATELIERS RÉALISÉS	NOMBRE D'ÉLÈVES PRÉSENTS	ATELIERS PRÉVUS, NON RÉALISÉS, COVID-19
PROGRAMME POP	10	76	6
GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN	7	127	
QUIZ SUR LE DROGUES	4	102	
LA CONSO ET MON CERVEAU	3	89	
VAPOTAGE			6
FÊTEZ SANS PERDRE LA TÊTE			3
SUR MESURE	1	11	1
<b>TOTAL DES ATELIERS</b>	<b>25</b>		
<b>TOTAL DES ÉLÈVES</b>	<b>405</b>		

\*LORSQUE LES ÉLÈVES SONT RENCONTRÉS PLUS D'UNE FOIS DANS L'ANNÉE, ILS NE SONT COMPTABILISÉS QU'UNE SEULE FOIS.

## REPRÉSENTATIONS, CONCERTATIONS, ADHÉSIONS ET COMITÉS DE TRAVAIL

TABLE DE CONCERTATION  
**jeunesse**  
DU HAUT-SAINT-LAURENT

**Table de concertation jeunesse du Haut-Saint-Laurent** : 5 rencontres + 1 rencontre virtuelle, 14h d'implication pour *Liberté de choisir*, 23 partenaires.

**Projet Vigie Dépendances** : 7 rencontres pour le développement du projet, 7,5h d'implication pour la direction, 26 partenaires rencontrés (Comité, MRC et ses représentants).

**Comité prévention de la criminalité Haut-Saint-Laurent** : 9 rencontres pour la mise en place du projet, 16h d'implication pour la direction.

# RLS VAUDREUIL-SOULANGES

## ANIMATION PRÉVENTIVE EN MILIEU SCOLAIRE

### Écoles primaires visitées

Collège Bourget, Rigaud, 3 groupes, 7 ateliers, + 5 ateliers prévus, non réalisés  
 François-Perrot, Île-Perrot, 4 groupes, 8 ateliers, + 8 ateliers prévus, non réalisés  
 José-Maria, Terrasse-Vaudreuil, 1 groupe, 2 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 La Perdriolle, Île-Perrot, 2 groupes, 2 ateliers, + 6 ateliers prévus, non réalisés  
 Marguerite-Bourgeois, Les Cèdres, 2 groupes, 6 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Notre-Dame-de-la-Garde, Île-Perrot, 1 groupe, 3 ateliers, + 1 atelier prévu, non réalisé  
 Papillon-Bleu, Vaudreuil-Dorion, 4 groupes, 6 ateliers, + 10 ateliers prévus, non réalisés  
 Sacré-Coeur (Val-Des-Prés), Saint-Télesphore, 2 groupes, 8 ateliers  
 Saint-Thomas, Hudson, 3 groupes, 9 ateliers, + 3 ateliers prévus, non réalisés

### Écoles secondaires visitées

Cité-des-Jeunes, Vaudreuil-Dorion, 53 groupes, 53 ateliers, + 16 ateliers prévus, non réalisés  
 Chêne-Bleu, Pincourt, 13 groupes, 13 ateliers  
 Collège Bourget, Rigaud, 7 ateliers prévus, non réalisés

### École postsecondaire visitée

Centre des Belles-Rives, Vaudreuil-Dorion, 5 ateliers prévus, non réalisés

TITRE DES ATELIERS	NOMBRE D'ATELIERS RÉALISÉS	NOMBRE D'ÉLÈVES PRÉSENTS	ATELIERS PRÉVUS, NON RÉALISÉS, COVID-19
PROGRAMME POP	51	411	37
BOISSONS ÉNERGISANTES	22	533	
GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN	25	623	
LA CONSO ET MON CERVEAU	6	168	16
FÊTEZ SANS PERDRE LA TÊTE			12
<b>TOTAL DES ATELIERS</b>	<b>104</b>		
<b>TOTAL DES ÉLÈVES</b>	<b>1 735</b>		

\*LORSQUE LES ÉLÈVES SONT RENCONTRÉS PLUS D'UNE FOIS DANS L'ANNÉE, ILS NE SONT COMPTABILISÉS QU'UNE SEULE FOIS.

## REPRÉSENTATIONS, CONCERTATIONS, ADHÉSIONS ET COMITÉS DE TRAVAIL



**Salon de la prévention du Collège Bourget** : Notre participation annuelle a été annulée compte tenu du contexte de pandémie cette année.

**Table intersectorielle jeunesse Vaudreuil-Soulanges** : 4 rencontres + 3 rencontres virtuelles, 18h d'implication pour *Liberté de choisir*, 23 partenaires.

**Comité réflexion** : Issu de la Table intersectorielle jeunesse, ce comité s'est penché sur les critères d'analyse lors des demandes annuelles d'allocation de la DSP afin d'outiller le comité d'analyse, 2 rencontres, 6h d'implication pour la direction.

# RLS DE ROUSSILLON

## ANIMATION PRÉVENTIVE EN MILIEU SCOLAIRE

### Écoles primaires visitées

Sainte-Martine, Sainte-Martine, 3 groupes, 12 ateliers

Collège Héritage, Châteauguay, 2 groupes, 2 ateliers, + 6 ateliers prévus, non réalisés

### Écoles secondaires visitées

Louis-Philippe-Paré, Châteauguay, 29 groupes, 29 ateliers

Sainte-Martine, Sainte-Martine, 6 groupes, 6 ateliers

Collège Héritage, Châteauguay, 6 groupes, 6 ateliers, + 12 ateliers prévus, non réalisés

TITRE DES ATELIERS	NOMBRE D'ATELIERS RÉALISÉS	NOMBRE D'ÉLÈVES PRÉSENTS	ATELIERS PRÉVUS, NON RÉALISÉS, COVID-19
PROGRAMME POP	14	106	6
GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN	17	287	3
QUIZ SUR LES DROGUES	11	331	3
LA CONSO ET MON CERVEAU	18	480	
VAPOTAGE			3
FÊTEZ SANS PERDRE LA TÊTE			16
<b>TOTAL DES ATELIERS</b>	<b>60</b>		
<b>TOTAL DES ÉLÈVES</b>	<b>1 204</b>		

\*LORSQUE LES ÉLÈVES SONT RENCONTRÉS PLUS D'UNE FOIS DANS L'ANNÉE, ILS NE SONT COMPTABILISÉS QU'UNE SEULE FOIS.

## REPRÉSENTATIONS, CONCERTATIONS, ADHÉSIONS ET COMITÉS DE TRAVAIL



Table de concertation jeunesse de Châteauguay : 1 rencontres, 3h d'implication pour *Liberté de choisir*, 26 partenaires.

Comité Vigie dépendances : 7 rencontres d'implication pour la direction, dépôt de projet aux différentes municipalités, 14h d'implication pour *Liberté de choisir*.

# RLS DU SUROÎT

## ANIMATION PRÉVENTIVE EN MILIEU SCOLAIRE

### Écoles primaires visitées

Edgar-Hébert, Valleyfield, 5 groupes, 8 ateliers, + 8 ateliers prévus, non réalisés  
 Élisabeth-Monette, Valleyfield, 2 groupes, 6 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Frédéric-Girard, Valleyfield, 1 groupe, 2 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Marie-Rose, Valleyfield, 1 groupe, 2 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Institut Gault, Valleyfield, 1 groupe, 1 ateliers, + 3 ateliers prévus, non réalisés  
 Jésus-Marie, Beauharnois, 2 groupes, 4 ateliers, + 4 ateliers prévus, non réalisés  
 Langlois, Valleyfield, 2 groupes, 6 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Montpetit, Valleyfield, 1 groupe, 2 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Notre-Dame-de-l'Assomption, Saint-Stanislas-de-Kostka, 1 groupe, 4 ateliers  
 Notre-Dame-de-la-Paix, Beauharnois, 1 groupe, 2 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Notre-Dame-du-Saint-Esprit, Valleyfield, 1 groupe, 2 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Omer-Séguin, St-Louis-de-Gonzague, 1 groupe, 4 ateliers  
 Sacré-Coeur, Valleyfield, 1 groupe, 4 ateliers  
 Sainte-Agnès, Valleyfield, 2 groupes fusionnés, 3 ateliers, + 1 atelier prévu, non réalisé  
 Saint-Étienne, Saint-Étienne-de-Beauharnois, 1 groupe, 4 ateliers  
 Saint-Eugène, Maple Grove, 2 groupes, 6 ateliers, + 2 ateliers prévus, non réalisés  
 Saint-Eugène, Valleyfield, 1 groupe, 1 ateliers  
 Saint-Joseph Artisan, Valleyfield, 1 groupe, 1 atelier, + 3 ateliers prévus, non réalisés

### Écoles secondaires visitées

Patriotes-de-Beauharnois, Beauharnois, groupes, 18 ateliers,  
 + 10 ateliers prévus, non réalisés  
 Baie-Saint-François, Valleyfield, 41 groupes, 41 ateliers,  
 + 6 ateliers prévus, non réalisés  
 Du Parcours, Valleyfield, 2 groupes, 2 ateliers

### École postsecondaire visitée

Centre La Nouvelle École, 1 groupe, 1 atelier  
 Centre d'éducation aux adultes Nouvel-Envol, 1 groupe, 1 atelier

TITRE DES ATELIERS	NOMBRE D'ATELIERS RÉALISÉS	NOMBRE D'ÉLÈVES PRÉSENTS	ATELIERS PRÉVUS, NON RÉALISÉS, COVID-19
PROGRAMME POP	62	441	51
GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN	24	476	1
QUIZ SUR LES DROGUES	16	372	
LA CONSO ET MON CERVEAU	19	388	
VAPOTAGE			15
BOISSONS ÉNERGISANTES	2	42	1
FÊTEZ SANS PERDRE LA TÊTE			12
CYBERÉFLEXION	11	167	6
<b>TOTAL DES ATELIERS</b>	<b>134</b>		
<b>TOTAL DES ÉLÈVES</b>	<b>1 886</b>		

\*LORSQUE LES ÉLÈVES SONT RENCONTRÉS PLUS D'UNE FOIS DANS L'ANNÉE, ILS NE SONT COMPTABILISÉS QU'UNE SEULE FOIS.

**Autres animations préventives :** Activité thématique sur la vapotage, 8 participants, Maison de la jeunesse 12-17.  
 Activité photo, semaine de prévention des dépendances, Qu'est-ce qui te fait tripper? Maison de la jeunesse 12-17 et au Centre jeunesse de Valleyfield, 35 participants. Atelier Fêtez sans perdre la tête, P.S jeunesse, 14 participants. Activité thématique sur la médication, Les Ateliers Cré-Actions, 6 participantes.

# RLS DU SUROÏT

## REPRÉSENTATIONS, CONCERTATIONS, ADHÉSIONS ET COMITÉS DE TRAVAIL



### Comité CybeRéflexion :

L'objectif est de sensibiliser et d'outiller les parents et les jeunes afin de prévenir la cyberdépendance et la cyberviolence en lien avec les nouvelles technologies: 19 rencontres, 48h d'implication, 6 partenaires. Un lancement officiel de la campagne de prévention CybeRéflexion a eu lieu le 8 janvier 2020.



COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
Pour diffusion immédiate

### LANCEMENT DU PROJET CybeRéflexion

Une Campagne de sensibilisation en lien avec le Cyberespace



Salaberry-de-Valleyfield, le 08 janvier 2020

Les nouvelles technologies font maintenant partie de notre quotidien et sont d'une très grande utilité pour tous les foyers du Québec. Par contre, il y a des actions à mettre en place afin que l'expérience en lien avec le Cyberespace reste positive pour les usagers des plates-formes Internet. C'est dans un souci de sensibiliser et d'informer les jeunes et leur famille sur les saines habitudes à adopter en lien avec les nouvelles technologies que le comité CybeRéflexion de la Table de concertation jeunesse de Beauharnois-Salaberry est fier de lancer sa première campagne de sensibilisation sur le sujet.

Les cinq thématiques ciblées par le comité ainsi que les semaines d'activités de sensibilisation et d'information seront:

#### LA CYBERSÉCURITÉ

Du 12 au 18 janvier 2020

#### LA CYBERINTIMIDATION

Du 9 au 15 février 2020

#### LE SEXTO

Du 18 au 14 mars 2020

#### LE CYBERPRÉDATEUR

Du 12 au 18 avril 2020

#### LA CYBERDÉPENDANCE

Du 10 au 16 mai 2020



Un plan de communication a été élaboré pour chacune des semaines thématiques proposées. Celui-ci inclut 3 volets: Le lancement des capsules vidéos sur les réseaux sociaux, la production d'affiches préventives distribuées dans les écoles secondaires et la distribution d'outils promotionnels aux jeunes de 12-17 ans. Les capsules vidéos a été vues de 1 500 à 5 700 fois.

### ANIMATION PRÉVENTIVE, 5e et 6e année CybeRéflexion

En collaboration avec Espace Suroît dans le cadre du projet CybeRéflexion, des animations préventives ont été offertes aux classes de 5e et 6e année. Avant la pandémie, c'est 11 groupes qui ont été touchés, 11 ateliers, 167 élèves présents par l'atelier *Restez équilibrés avec les nouvelles réalités!* de *Liberté de choisir*.

Publicité entente de partenariat



## Club Rotary Salaberry-de Valleyfield



Fier partenaire

## RLS DU SUROÎT

### REPRÉSENTATIONS, CONCERTATIONS, ADHÉSIONS ET COMITÉS DE TRAVAIL



#### Table de concertation jeunesse Beauharnois-Salaberry :

5 rencontres, 14h d'implication pour *Liberté de choisir*, 33 partenaires. 3 rencontres avec l'organisatrice communautaire en tant que fiduciaire, 5h. De plus, nous avons participé au 5 à 7 communautaire ayant eu lieu à l'école Montpetit avec la présentation d'un kiosque d'information s'adressant aux jeunes et parents présents. 75 participants

#### Comité Vigie cannabis :

6 rencontres d'implication pour la direction, 9h d'implication. Les objectifs sont d'informer les intervenants du RLS, les parents et les jeunes sur la légalisation du cannabis, sur la loi, sur son application et sur divers sujets en lien avec le cannabis et sa consommation. Il permet aussi d'offrir des formations et du soutien aux intervenants et gestionnaires, d'outiller les parents dans leur rôle parental face à la consommation de leurs enfants. Enfin, il permet aussi d'informer les jeunes sur la consommation en général et sur la gestion du plaisir : *Liberté de choisir* est responsable de la Vigie cannabis, nous produisons des infolettres pour les membres, développons des outils préventifs et tenons des kiosques.

#### Participation à La Nuit des sans-abri (2h x 2 éducateurs) :

Encore une fois cette année, afin de poursuivre notre mobilisation autour des enjeux importants, nous nous sommes impliqués dans l'événement d'octobre 2019. Notre kiosque à La Nuit des sans-abri a attiré plus de 100 personnes. Les gens étaient invités à écrire un message d'espoir sur une tasse qu'ils pouvaient conserver et / ou offrir à quelqu'un de leur choix.



#### Escouade Fugue :

Ce projet est né à la suite d'un constat montrant un nombre important de fugues sur le territoire. C'est un projet concerté (dix partenaires impliqués), financé par le Ministère de la sécurité publique du Québec, dans le cadre du programme de financement Prévention jeunesse (2016-2019) : 4 rencontres du comité de gestion, 3 rencontres de la trajectoire de service prévention, une rencontre du comité activités parents et 4 rencontres de la communauté de pratique, 30 heures d'implication pour *Liberté de choisir*.



#### Projet Vigilance :

Initié par le CISSS-MO, ce projet consiste à améliorer les conditions de vie des familles du quartier Robert-Cauchon en raison de la vulnérabilité du quartier, 4 rencontres, 8,5h d'implication.

#### Comité continuum de service en dépendances :

Coordonné par le Centre de réadaptation des dépendances de la Montérégie, Le Virage, le comité rassemble différents partenaires offrant des services en dépendances. Nous sommes à se concerter pour s'assurer de comprendre et respecter les rôles de chacun, s'assurer qu'il n'y ait pas de trou de service et faciliter l'accès des jeunes aux services en dépendances. 3 rencontres, 7h d'implication.



# AUTRES PROJETS

## PROJET CANNABIS - EN BREF

Les Tables de concertation jeunesse de la région du Haut-Saint-Laurent, de Beauharnois-Salaberry et de Roussillon ont créé des comités de travail après avoir priorisé les enjeux en lien avec la légalisation du cannabis. Les comités visent à soutenir les partenaires dans leurs besoins ainsi qu'à développer différentes actions en prévention pour les jeunes et leur famille.

Une subvention versée aux municipalités en lien avec la légalisation du cannabis, provenant du Ministère des Affaires municipales permet à ces comités de réaliser un projet préventif. Sensible à cet enjeu national, c'est l'organisme *Liberté de choisir* qui coordonne le projet.



### OFFRE DE SERVICE - PROJET CANNABIS

- Infolettre mensuelle
- Formations (gestion du doute, expérientelle...)
- Conférences (parents, entreprises...)
- Outils promotionnels préventifs
- Activités préventives dans différents événements
- Dîners causeries (comestibles, vapotage...)
- et plus encore...

Véronique Gibeault, coordonnatrice du projet cannabis

Lors du COVID-19, le projet cannabis est toujours actif. Liberté de choisir reste disponible pour tous les partenaires.

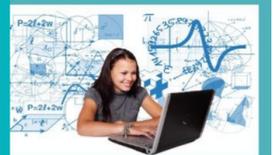


## BILAN EN CHIFFRE PROJET CANNABIS SEPT. 19 À JUIN 2020



3 comité de travail  
16 rencontres  
+ de 40 partenaires

7 formations  
2 conférences  
116 participants



47 ateliers de prévention dans les écoles secondaires

7 envois d'infolettre  
169 inscriptions  
moyenne de 50% d'ouverture



5 publications, saviez-vous que...  
293 personnes touchées en moyenne

A venir:  
Outils préventifs  
Capsule vidéo  
Brigade préventive  
Événement régional



### LE CANNABIS EST LÉGAL, MAIS ENCORE...

**Au Québec, il est interdit:**

- de fumer ou de vapoter du cannabis dans tous les lieux publics.
- de conduire un véhicule à moteur après avoir consommé du cannabis.
- de cultiver du cannabis à des fins personnelles.

**Attention:**

- Hausse de l'âge légal pour l'achat et la possession à 21 ans.
- Seule la Société québécoise du cannabis (SQDC) peut vendre du cannabis au détail.
- Les produits comestibles à base de cannabis provoquent des effets qui prennent plus de temps à se faire sentir et qui durent plus longtemps.

Plusieurs facteurs influencent l'effet d'une substance:

**S x I x C = EFFET**

- SUBSTANCE**: Quantité, qualité, fréquence, mélange, mode de consommation...
- INDIVIDU**: Âge, sexe, taille, poids, état physique, état d'esprit...
- CONTEXTE**: Endroit, ambiance, moment de la journée...

Avoir la **LIBERTÉ DE CHOISIR**, c'est réfléchir pour rester dans le plaisir!

**www.encadrementcannabis.gouv.qc.ca**  
**www.libertedechoisir.ca**

**Liberté de Choisir**

### CANNABIS IS LEGAL, BUT...

**In Quebec, it is prohibited to:**

- Smoke or vape cannabis in all public places.
- Drive a motor vehicle after consuming cannabis.
- Grow cannabis for personal use.

**Attention:**

- The legal age to buy or possess cannabis has increased to 21 years old.
- Only the Société québécoise du cannabis (SQDC) can sell cannabis commercially.
- The effects caused by edible cannabis products take a longer time to be felt and last longer.

Several factors influence the effect of a substance:

**S x I x C = EFFECT**

- SUBSTANCE**: Quantity, quality, frequency, mixing, method of consumption...
- INDIVIDUAL**: Age, sex, height, weight, physical condition, mental state...
- CONTEXT**: Location, atmosphere, time of day...

Having the **LIBERTÉ DE CHOISIR**, is pausing to think, so you can keep having fun!

**www.encadrementcannabis.gouv.qc.ca**  
**www.libertedechoisir.ca**

**Liberté de Choisir**

Le projet a permis une collaboration avec les cadets de la Sûreté du Québec et Sécuri-parc qui ont effectué une tournée des commerces et organisations des territoires partenaires dans le but de distribuer des affiches préventives. En tout, 300 affiches en français et 100 affiches en anglais qui ont été mises à la disposition des cadets pendant la période estivale.

Le projet *La Gang Allumée* vise la réalisation d'activités portant sur le tabagisme, il peut être intégré dans un contexte global de promotion des saines habitudes de vie. *Liberté de choisir* agit à titre d'agent local pour renseigner, soutenir les milieux qui souhaitent démarrer un projet, obtenir du financement et/ou du matériel de prévention ou qui recherchent une expertise sur le sujet. Cette année, nous avons reçu 6 inscriptions pour la subvention de 250\$ et 1 projet pour gagner la bourse supplémentaire de 1 000\$.



## REPRÉSENTATION LOCALE

- Implication au sein du Conseil d'administration de Justice Alternative du Suroît et participation à l'assemblée générale annuelle;
- Participation à l'assemblée générale annuelle de l'organisme Pacte du rue;
- Rencontre avec les Chevaliers de Colomb pour remise de chèque;
- Rencontre bilan projet pilote été 2019 avec la Maison de la jeunesse 12-17;
- Participation au rassemblement Planète en grève, Ville de Valleyfield;
- Rencontres avec la Direction générale de la MRC Beauharnois-Salaberry;
- Rencontre avec les administrateurs des Jeux d'hiver d'Olympiques spéciaux Québec pour remise de dons;
- Visite de Monsieur Claude Reid, député de Beauharnois, pour souligner les 30 ans de l'organisme;
- Participation à la soirée reconnaissance des organismes communautaires organisée par la CDC Beauharnois-Salaberry et Monsieur Claude Reid, député de Beauharnois;
- Rencontre avec 4 cadets de la Sûreté du Québec, présentation de notre organisation;
- Présence au Scoot Fest de la Maison de la jeunesse 12-17, 81 présences.



## REPRÉSENTATIONS RÉGIONALES

- Rencontre avec Madame Malorie Toussaint-Lachance, M.Ps. Équipe développement des enfants et des jeunes Secteur promotion-prévention de la Direction de Santé publique de la Montérégie, présentation du projet MPTN et enjeux de financement (2h);
- Rencontre de la Direction de la Santé publique avec tous les membres de l'OPDM, projet 18-24 ans (10 partenaires, 3h);
- Rencontre avec Madame Bianca Bourdeau, M. Sc. Agente de planification, programmation et recherche et Monsieur David-Martin Millot, spécialiste en santé publique et médecine préventive de la Direction de Santé publique de la Montérégie (2h);
- Rencontre téléphonique TROC-M, enjeux de financement en Montérégie (1h);
- Rencontres des Organismes en prévention des dépendances de la Montérégie, OPDM (5 partenaires, 5h30);
- Rencontre téléphonique avec Madame Janie Roussel, agente de planification, de programmation et de recherche, Programme de soutien aux organismes communautaires, Direction générale adjointe aux programmes de soutien, d'administration et des partenariats, CISSS de la Montérégie-Centre, enjeux territoriaux et financement (1h);
- Participation à la consultation des membres de la TROC-M et CDC Beauharnois-Salaberry (3h);
- Assemblée générale régulière de la TROC-M, enjeux de financement (3h);
- Rencontre des membres de la TROC-M enjeux en contexte de pandémie (2 rencontres, 2h).



## REPRÉSENTATIONS NATIONALES

- Consultation: Étude des besoins de formation des intervenants en troubles concomitants chez les jeunes, Équipe de recherche de Monsieur Michel Perreault, Ph. D. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal (1h);
- Rencontre avec Madame Myriam Laventure, Ph.D., Professeure titulaire au département de psychoéducation de l'Université de Sherbrooke, présentation des résultats du projet MPTN (2h);
- Rencontre du comité prévention de l'AQCID, (6 rencontres, 29h);
- Participation à la journée annuelle de la Santé publique (6h);
- Partage d'expertise 4 partenaires du réseau de la prévention des dépendances (4 rencontres, 3h);
- Comité alternative à la prévention de l'AQCID en contexte de COVID-19 (9 partenaires, 8h);
- Rencontre hebdomadaire des membres de l'AQCID, enjeux en contexte de pandémie (11 rencontres, moyenne de 20 partenaires, 11h);
- Participation à la présentation sur les défis en contexte d'intervention et l'offre de service du Centre d'expertise et de collaboration en troubles concomitants (CECTC) (1h);
- Participation au colloque du réseau en dépendance et usage de substance, CRÉDUS, à Thetford Mines (2 jours).



## FORMATIONS, CONFÉRENCES PAR LIBERTÉ DE CHOISIR

- Formation en gestion du doute (2 formations, 14 participants);
- Animation de prévention en milieu de travail chez Pélican (3 ateliers, 63 participants);
- Formation sensibilisation à l'approche de gestion expérientielle (7 cohortes, 116 participants);
- Formation offerte à 12 participants de la Sureté du Québec et Sécuri-Parc. Coanimation avec l'équipe de Pacte de rue et Justice Alternative du Suroît;
- Formation Drogues en milieu de travail offerte aux membres de la Mutuelle d'Attraction (7 participants);
- Conférence aux parents *Comment passer de l'illégal au légal et rester zen ?* offerte aux parents à la bibliothèque Armand-Frappier (9 parents).

## FORMATIONS REÇUES, ATELIERS ET COLLOQUES

DANS UNE OPTIQUE DE PERFECTIONNEMENT, DE RESSOURCEMENT OU DE PARTAGE D'EXPERTISE

- Participation au colloque du réseau en dépendance et usage de substance, CRÉDUS, à Thetford Mines (5 employés, 2 jours);
- Formation PROFAN, *Faire face aux surdoses d'opioïdes* par Méta d'Âme (Association de pairs pour les personnes utilisant ou ayant utilisé des opioïdes) et l'Association des intervenants en dépendance du Québec (AIDQ) (4 employés, une journée);
- Formation *Utilisation problématique d'internet et troussees parents et intervenants*, par Madame Guylaine Sarrazin, TS. M.Sc. Coordonnatrice professionnelle Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest, Services externes de réadaptation en dépendance Saint-Hubert, Direction des programmes Santé mentale et Dépendance avec Madame Lynda Villeneuve, B.A., M.I.T. Directrice d'Actions dépendances;
- Webinaire *Comment gérer son stress durant la crise du Covid-19 ?* par Madame Sylvie Boisvert, formatrice en développement personnel;
- Webinaire *Santé mentale et consommation chez les jeunes* par Madame Karine Bertrand dans le cadre du CRI;
- Webinaire *Exploration E-Sport en milieu scolaire* par Monsieur Antoine Lemay, doctorat en psychologie dans le cadre du CRI;
- Webinaire *Demande de financement Fond d'urgence pour l'appui communautaire*, par la Fondation du Grand-Montréal;
- Attestation d'étude collégiale, *Tendances et pratiques en toxicomanie* par le Collège Lafèche (195h de formation pour les 3 éducateurs). Formation possible avec le soutien financier du PACME.



Publicité entente de partenariat

**REGATE VALLEYFIELD**

1-877-577-8396



## COVID-19

Depuis le mois de mars 2020, le Québec a été atteint par la pandémie mondiale de COVID-19. L'équipe de *Liberté de choisir* s'est vite adaptée. Le défi de notre nouvelle réalité en télétravail a été quand même très productif. Nous étions parfaitement conscient des impacts du confinement sur la clientèle cible de notre organisation. Un changement aussi drastique des habitudes de vie avec une augmentation du niveau d'anxiété peut amener de mauvaises habitudes de vie qui pourraient avoir un impact significatif pour le bien-être de nos jeunes.

La promotion des saines habitudes de vie et la prévention des dépendances, en contexte de pandémie, prend une tout autre dimension. Équipe dévouée, dynamique et créative, nous nous sommes mis en action pour outiller la population.

L'arrivée de la pandémie et le confinement a forcé l'annulation des 2 dernières semaines thématiques dans le cadre du projet CybeRéflexion. Heureusement, un nouveau partenaire s'est joint à nous et nous a permis d'atteindre notre objectif dans cette nouvelle réalité. La ville de Salaberry-de-Valleyfield, avec le projet Quartier général virtuel, nous a permis de diffuser nos capsules vidéo et l'animation live de chacun des thèmes ayant ainsi une plus grande visibilité.

Les partenaires jeunesse de Beauharnois-Salaberry se sont également mobilisés sur cet enjeu. Une campagne pour le port du masque ciblant les jeunes du territoire a été priorisée. *Liberté de choisir* s'est occupé de la création de l'affiche et de coordonner la distribution. Nous avons également pu faire profiter les partenaires du Haut-Saint-Laurent de cet outil. Des activités ont été organisées afin d'offrir des masques aux jeunes et de les sensibiliser à l'importance de leur implication.

Comité masque: 5 rencontres, 7,5h d'implication.

N'ayant pu terminer le déploiement du programme *POP* auprès des élèves de 6e année, plusieurs enseignants nous ont offert l'opportunité d'entrer en contact avec leurs élèves en ligne, avec la plateforme Teams. Cela nous a permis de bien clore le programme en animant une activité qui a pu rejoindre les élèves présents en classe et ceux à la maison. En tout, ce sont 9 rencontres virtuelles qui ont touché 11 groupes dans 7 écoles.



Nous avons fait l'animation d'un kiosque informel auprès des jeunes présents au Scoot Fest, organisé par la Maison de la jeunesse 12-17, et ainsi prendre le pouls des jeunes face à leur vécu du confinement, 81 jeunes présents.

Plusieurs conférences en ligne ont également été offertes en collaboration avec les maisons des jeunes de Valleyfield et Beauharnois. Les jeunes ont choisi les thèmes qu'ils souhaitaient aborder en période de confinement. Ce sont 5 conférences différentes traitant des thèmes suivants : le lendemain de veille, la gestion du temps d'écran, le passage du primaire au secondaire, les boissons énergisantes et les drogues en général. Ces conférences ont généré en moyenne plus de 350 visionnements.

Ce sont également 112 publications Facebook sur la page de *Liberté de choisir* entre le 13 mars et le 31 août 2020. Nous y avons partagé différents outils pour les jeunes, les parents et les partenaires jeunesse. Ce sont 50 880 personnes touchées, 3 221 interactions et 764 abonnés.



# MERCI À NOS DONATEURS, PARTENAIRES ET BAILLEURS DE FONDS 2019-2020

TC Énergie  
CE Zinc  
Association des employés cadre de la Ville de Salaberry-de-Valleyfield  
Fondation du Club Rotary de Valleyfield  
T2 Design  
Kia Régate Valleyfield  
Clinique dentaire du Suroît  
Fondation Grand Montréal  
Club Optimiste, Beauharnois-Maple-Grove  
Fondation Bon Départ  
Les Entreprises Michel Choinière inc.

Goudreau, Poirier inc.  
Olympiques spéciaux 2019  
Chevaliers de Colomb, Conseil du Lac Saint-François  
Club Richelieu Salaberry-de-Valleyfield  
Monsieur Alain Clément  
Vitro Plus Valleyfield  
Ville de Salaberry-de-Valleyfield  
MRC Beauharnois-Salaberry  
MRC Haut-Saint-Laurent  
Ville de Léry

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre (PSOC)  
Membres de la Table de concertation Jeunesse du Haut-Saint-Laurent  
Membres de la Table de concertation Intersectorielle jeunesse de Vaudreuil-Soulanges  
Membres de la Table de concertation Jeunesse Beauharnois-Salaberry  
Membres de la Table Intersectorielle Enfance Jeunesse Roussillon (CLSC Châteauguay)  
Organismes en prévention des dépendances de la Montérégie (OPDM)  
Association québécoise des centres d'intervention en dépendances (AQCID)  
Table régionale des organismes communautaires de la Montérégie  
Justice Alternative du Suroît et Benado  
Sûreté du Québec Beauharnois-Salaberry  
Police de Châteauguay  
Sûreté du Québec Vaudreuil-Soulanges  
Sûreté du Québec du Haut-Saint-Laurent

**MERCI** à tous les organismes, toutes les écoles et tous les autres partenaires qui nous ouvrent les portes de leur établissement pour rencontrer les jeunes ciblés.

## PRIORITÉS 2020-2021

Tout en offrant notre programmation *Prévenir à tous les niveaux* :

- Adapter l'ensemble de nos services en lien avec la COVID-19;
- Soutenir les intervenants jeunesse dans le contexte de pandémie;
- Poursuivre la réalisation du plan d'action du projet Vigie cannabis;
- Poursuivre nos implications dans l'atteinte des objectifs des différents comités de travail et concertations.

# 2019-20

46	ÉCOLES RENCONTRÉES PRIMAIRES, SECONDAIRES ET POSTSECONDAIRES
213	GROUPES TOUCHÉS
323	ATELIERS DISPENSÉS DANS LES ÉCOLES
5 230	ÉLÈVES TOUCHÉS PAR LES ATELIERS
18	AUTRES ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
411	PARTICIPANTS À NOS ACTIVITÉS
5 641	PERSONNES TOUCHÉES AU TOTAL, EN PRÉSENTIEL
87	RENCONTRES DE CONCERTATION



Tous droits réservés

**Pour nous joindre :**

52, chemin Larocque, Salaberry-de-Valleyfield  
Québec, J6T 4A2

450 377-3444 (téléphone)

450 377-4394 (télécopie)

[www.libertedechoisir.ca](http://www.libertedechoisir.ca)

[marie-josee@libertedechoisir.ca](mailto:marie-josee@libertedechoisir.ca)