

BOUFFE-ACTION DE ROSEMONT ORGANISME COMMUNAUTAIRE

ROSEMONT

Un organisme qui œuvre en sécurité alimentaire s'est donné pour mission d'améliorer la capacité des citoyennes et citoyens de Rosemont en situation vulnérable à mieux se nourrir en quantité et en qualité, et ce, à travers des activités participatives et éducatives. Parmi ces activités, il y a des ateliers de cuisine pour les futures et les nouvelles mamans, qui ont pour objectif de développer des liens avec les mères isolées du quartier. Une intervenante communautaire et une nutritionniste animent ces ateliers, ce qui donne envie aux mères de participer et d'être rassurées.

LA STRATÉGIE PAS À PAS

Entrer en contact

- L'intervenante communautaire de l'organisme entre en contact avec d'autres organismes et affiche des annonces dans des endroits stratégiques : Journal de Rosemont, au centre local d'emploi, bibliothèque, dans les buanderies, etc. Elle y dépose des dépliants qui expliquent les ateliers offerts.
- Les partenaires des tables de concertation, en particulier les intervenantes du CLSC et l'agente communautaire famille de la table petite enfance, réfèrent des familles à l'organisme. Elles les accompagnent parfois à la première visite de l'organisme.
- Au besoin, les dépliants relatifs aux activités pour les femmes enceintes et aux ateliers de purées pour bébé sont traduits, notamment en espagnol. Les noms de l'intervenante et de la nutritionniste qui animent les ateliers figurent sur les dépliants.

Favoriser la participation

- Les groupes sont mixtes, les mères qui participent vivent différents types d'isolement [insécurité financière, manque de soutien social, stress lié à la nouvelle réalité de parent, etc.]
- Un code de vie est présenté dès le début des ateliers pour favoriser un climat de respect.

- Trois ateliers de cuisine sont offerts : pour les femmes enceintes, pour parents de poupons et pour les parents d'au moins un enfant de moins de cinq ans. Les ateliers pour femmes enceintes et ceux pour les parents de poupons durent en moyenne 3 h et sont donnés une fois par semaine durant 9 semaines. Un maximum de trois recettes par atelier est proposé et les mères repartent avec les plats. Les ateliers pour parents d'enfants de moins de 5 ans ont lieu un samedi par mois et durent six heures avec une pause à midi pour manger.
- Les ateliers se déroulent dans une ambiance très conviviale. Tout le monde cuisine y compris les intervenantes. Après que tout soit prêt, on s'installe pour la collation et on traite de divers sujets. Les intervenantes répondent aux questions et besoins des participantes. Un thème alimentaire est abordé par la nutritionniste à chaque atelier et l'intervenante apporte de l'information en fonction des besoins et demandes des participantes. Les mères sont invitées à s'exprimer durant ces ateliers, à partager leurs connaissances et leurs préoccupations.
- Une halte-garderie est mise à la disposition des mères durant les ateliers.
- Les intervenantes sont à l'écoute des participantes et adaptent les recettes, lorsque c'est possible, selon les restrictions alimentaires de chaque groupe.
- Des frais de 5\$ pour la session sont demandés pour être membre. Une boîte pour cotiser est disponible pour celles qui aimeraient contribuer davantage. Des billets d'autobus pourraient être offerts selon la situation financière de la famille.
- Les intervenantes créent une relation de confiance avec les participantes au fil des ateliers de cuisine. Elles facilitent les relations entre les mères et renforcent leur sentiment d'appartenance à la communauté.
- Sous la supervision des intervenantes, les mères se répartissent les tâches entre elles et s'entendent sur la méthode de travail.
- Les achats des fruits et légumes se font auprès des commerces du quartier.
- Un livre de recettes est remis aux mères à la fin de la session.

Développer le sentiment d'appartenance

- Les familles peuvent appeler durant les heures d'ouverture de l'organisme si elles ont des questions ou des inquiétudes.
- À l'occasion, nous invitons des intervenants d'autres organismes à venir parler des services qu'ils offrent. Les intervenantes font aussi du soutien personnalisé et réfèrent les mères à des ressources appropriées.
- Des billets pour différentes activités sont remis à l'occasion [La Ronde, le Biodôme, etc.].
- La dernière semaine est consacrée à un atelier festif où chaque participante est invitée à apporter et faire découvrir un plat de son pays d'origine.
- Un pique-nique annuel rassemble toutes les mères qui ont participé aux ateliers durant l'année.

LES CONDITIONS GAGNANTES

- **La cuisine est un bon incitatif** pour rejoindre les nouvelles familles, pour apprendre à manger sainement et équilibré [elles repartent avec des plats, profitent d'un moment d'évasion, etc.] Par son caractère informel, cette activité constitue un bon milieu pour créer des liens et susciter les échanges et les confidences.
- **La fréquence des ateliers et la disponibilité** en tout temps des intervenantes permettent de créer un lien de confiance et d'appartenance.
- **Des ateliers en continu** pour que les mères puissent passer d'un atelier à un autre, développant ainsi réellement un sentiment d'appartenance à l'endroit, leur permettant de sortir de leur isolement.
- **La halte-garderie** est un bon moyen pour favoriser la participation des mères et pour créer des liens entre elles. Elles peuvent **échanger sur leurs enfants, un sujet rassembleur** peu importe la culture.
- **Avoir deux personnes qui animent les ateliers** donne un aspect plus complet à l'activité et permet aux intervenantes d'être vraiment à l'écoute du groupe. Ainsi, en plus de l'information nutritionnelle, il y a de l'information relative aux ressources qui est donnée en fonction des demandes des participantes.
- **Pour le recrutement**, présenter les ateliers dans d'autres organismes qui s'adressent à des familles isolées [les causeries OLO dans les CLSC].
- **Pour les ateliers offerts aux femmes enceintes et les ateliers de purées pour bébé, la publicité est parfois rédigée dans une langue différente afin** d'accrocher les familles immigrantes isolées qui se sentent rassurées de lire un message dans leur langue.
- **Lors des ateliers, des organismes viennent présenter leurs activités** pour faciliter le premier contact avec les mères et la référence.
- **Remettre un outil (par exemple, un livre de recettes)** qui permet des initiatives individuelles ou collectives.



LES DÉFIS ET LES SOLUTIONS

Défis

Rencontrer les mères plus isolées. Le démarchage dans les banques alimentaires, épicerie solidaire a peu fonctionné. Pour ce qui est des kiosques mis en place lors d'événements, ce ne sont pas les personnes visées qui viennent chercher l'information.

Certains organismes voient la collaboration comme une concurrence et craignent de perdre leur clientèle.

Solutions

Identifier des endroits structurés pour présenter les ateliers offerts par l'organisme, dont d'autres organismes et en particulier le CLSC.

Dialoguer avec les organismes, miser sur les besoins des familles.

LES RÉSULTATS



- Les mères se sentent écoutées, sont valorisées dans leurs compétences, prennent confiance en elles.
- Les mères brisent leurs préjugés quant aux différences culturelles.
- Les mères vont vers d'autres ressources et guident elles-mêmes d'autres familles vers celles-ci.
- Les mères s'échangent des courriels, se côtoient en dehors des ateliers de cuisine collective, développent un réseau.
- Les mères s'impliquent, certaines prennent des initiatives en faisant des cuisines collectives chez elles.
- Les partenaires profitent d'un lieu pour présenter leurs ressources.

LES PROJETS

- Même projet, mais dans les extrémités géographiques du quartier.
- Tournée du quartier avec les familles.