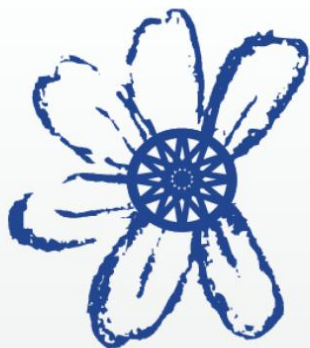




CAPTCHPL

Centre d'Aide Personnes Traumatisées Crâniennes
et Handicapées Physiques Laurentides

LE CAPTCHPL SUR LA CARTE

Défense de droit

Collaboration

Solidarité

Concertation

Nouveauté

Sensibilisation

Mobilisation



Rapport annuel 2025-2026

TABLE DES MATIÈRES

LEXIQUE DES ABRÉVIATIONS DU DOCUMENT	1
PRÉSENTATION DU CAPTCHPL	2
TERRITOIRE COUVERT	2
AVIS DE CONVOCATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2026.....	4
PROPOSITION DE L'ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CAPTCHPL	5
MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION	6
RAPPORT DES ACTIVITÉS DU CAPTCHPL ENTRE LE 1ER AVRIL 2025 ET LE 31 MARS 2026.....	7
SOUTIEN INDIVIDUEL.....	8
NOMBRE D'INTERVENTIONS INDIVIDUELLES	8
RÉFÉRENCES	9
LE SERVICE DE RÉPIT LA MARGUERITE DU NORD	9
ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, DE SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION	11
LISTE DES ACTIVITÉS D'INTÉGRATION ET D'INTERVENTIONS DIRECTES OFFERTES PAR LE CAPTCHPL AUX MEMBRES EN 2025-2026	11
NOMBRE DE PARTICIPATIONS AUX ACTIVITÉS	15
ACTIVITÉS COLLECTIVES DE MOBILISATION	15
LA PRÉVENTION ET LA SENSIBILISATION AU CAPTCHPL EN 2025-2026	16
LANCEMENT DU PROJET BD	16
IMPACT	18
DÉFENSE DE DROITS	20
REPRÉSENTATION POUR LA MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES	20
BILAN DES PLANS D'ACCÈS DES VILLES POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES	20
SONDAGES/QUESTIONNAIRES/PÉTITIONS/FORMULAIRES/RECHERCHES	21
LE COMMUNAUTAIRE À BOUTTE.....	21
ACTIVITÉS GRAND PUBLIC	23
PUBLICITÉ PAYANTE.....	23
LES BEAUX 4 H FONDATION MARTIN-MATTE.....	23
PROMOTION ET SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ	24
CONTRIBUTION EN MATIÈRE DE RESSOURCES HUMAINES	24
<i>Formations offertes au CAPTCHPL durant l'exercice financier 2025-2026.....</i>	<i>24</i>
<i>Stagiaires en 2025-2026.....</i>	<i>24</i>
<i>Suivis de dossiers dans les villes des Laurentides</i>	<i>25</i>
<i>Disponibilité pour la communauté lorsque notre mission s'y prête</i>	<i>25</i>
<i>Contribution en matière de ressources matérielles.....</i>	<i>25</i>
CONTRIBUTION EN MATIÈRE DE RESSOURCES FINANCIÈRES	26
<i>Campagne de financement du CAPTCHPL 2025-2026.....</i>	<i>26</i>
L'IMPLICATION BÉNÉVOLE EN 2025-2026 AU CAPTCHPL	26
SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT	27
PUBLICITÉS GRATUITES OU AUTRES ÉLÉMENTS DE VISIBILITÉ DANS UN AUTRE RÉSEAU	27
<i>Annonces communautaires dans les hebdomadaires régionaux.....</i>	<i>27</i>
INVITATION À UN FORUM, À UN COLLOQUE, À DES WEBINAIRES OU AUTRES	28
REPRÉSENTATION ET CONCERTATION	29
LE CAPTCHPL, MEMBERSHIP ET REPRÉSENTATION EN 2025-2026.....	29
IMPLICATION EN CONCERTATION AVEC LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS ISSUS D'INSTANCES GOUVERNEMENTALES ET AUTRES	32
REPRÉSENTATION AVEC LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS ISSUS D'INSTANCES GOUVERNEMENTALES ET AUTRES	32
VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DE L'ORGANISME	34
NOS MEMBRES.....	34

<i>Comités internes</i>	34
<i>Nombre de membres au CAPTCHPL 2025-2026</i>	34
NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE.....	35
<i>Nombre de membres présents à l'AGA 2025</i>	35
<i>Nombre d'assemblées générales</i>	35
NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	35
<i>Les membres du Conseil d'administration du CAPTCHPL</i>	35
<i>Nombre d'assemblées régulières du conseil d'administration</i>	35
<i>Nombre d'assemblées spéciales du conseil d'administration</i>	35
LES RÉSULTATS DU PLAN D'ACTION 2025-2026	36
GESTION ADMINISTRATIVE	37
LISTE DES ACTIVITÉS INDIRECTES.....	37
MEMBRES DU PERSONNEL.....	37
REDDITIONS DE COMPTES FAITES EN 2025-2026	37
STATISTIQUES DU CAPTCHPL 2025-2026	38
LAC-À-L'ÉPAULE 2025-2026	39
REVUE DE PRESSE	40

LEXIQUE DES ABRÉVIATIONS DU DOCUMENT

Acronymes	Définitions
AGA	Assemblée Générale Annuelle
ALPABEM	Association Lavalloise de Parents et Amis pour le Bien-Être Mental
APHAL	Aide aux Personnes Handicapées D’Antoine-Labelle
APHIL	Association des Personnes Handicapées Intellectuelles des Laurentides
AQLPH	Association Québécoise pour le Loisir des Personnes Handicapées
ARLPHL	Association Régionale de Loisirs pour Personnes Handicapées des Laurentides
CAPTCHPL	Centre d’Aide Personnes Traumatisées Crâniennes et Handicapées Physiques Laurentides
CDC	Corporation de Développement Communautaire
CISSSL	Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux Laurentides
CNESST	Commission des Normes, de l’Équité, de la Santé et de la Sécurité du Travail
CRDP	Centre de Réadaptation en Déficience Physique
CTROC	Coalition des Tables Régionales d’Organismes Communautaires
DPA-PC	Développement du Pouvoir d’Agir des Personnes et des Collectifs
FMM	Fondation Martin-Matte
FSR	Fonds de Sécurité Routière
HLM	Habitation à Loyer Modique
MRC	Municipalités Régionales de Comtés
MSSS	Ministère de la Santé et des Services Sociaux
MTQ	Ministère du Transport du Québec
OBNL	Organismes à But Non Lucratif
OPHQ	Office des Personnes Handicapées du Québec
PPA	Personne Proche Aidante
PSOC	Programme de Soutien aux Organismes Communautaires
RCPHL	Regroupement pour la Concertation des Personnes Handicapées des Laurentides
RIPPH	Réseau International sur le Processus de Production du Handicap
ROCL	Regroupement des Organismes Communautaires des Laurentides
RRFS_GCF	Régime de Retraite des Groupes Communautaires et de Femmes
RUTAC	Regroupement des Usagers du Transport Adapté et Collectif
SAAQ	Société d’Assurance Automobile du Québec
SNACA	Semaine Nationale de l’Action Communautaire Autonome
SQPH	Semaine Québécoise des Personnes Handicapées
SQTCC	Semaine Québécoise du Traumatisme Craniocérébral
TACL	Transport Adapté et Collectif des Laurentides
TCC	Traumatisme Craniocérébral

PRÉSENTATION DU CAPTCHPL

Le CAPTCHPL est un organisme communautaire autonome sans but lucratif fondé en 1997 dont la mission est de faciliter l'**intégration sociale** des personnes vivant avec un **traumatisme crânien**, modéré ou sévère, et des adultes autonomes ayant un **handicap physique**.

Territoire couvert

Nous desservons les huit MRC des Laurentides.

Les enjeux de couvrir un si important territoire :

- Une des priorités du CAPTCHL étant de créer d'intéressantes opportunités d'activités pour rejoindre ses membres et les sortir de l'isolement, travailler sur un territoire de plus de 20 000 km² représente bien des défis. Il est important de considérer les obstacles qui se dressent devant l'équipe d'intervention et d'animation. De comprendre comment le budget et le temps sont impactés par les grandes distances à parcourir. De réaliser comment tout cela affecte l'offre de services directs aux membres.
- Grand territoire : coût et temps de déplacement élevés.
- Transport collectif et adapté moins disponible en zones éloignées, voire même inexistant. Cela affecte grandement la participation des membres. L'intervenant doit prévoir faire du covoiturage pour rejoindre certains des membres. Cela affecte encore le coût et le temps des déplacements.
- Plus ou moins 16 activités sont réalisées mensuellement. Vu le manque de personnel, nous devons prioriser les régions centralisées autour des plus grands bassins de membres ; Mont-Laurier, Mont-Tremblant, Sainte-Agathe, Saint-Jérôme, Sainte-Thérèse.
- Enfin, la météo très changeante d'une région à l'autre, chaleur accablante, pluie intense et neige, fait que certaines activités doivent être annulées pour la sécurité et le bien-être de tous.

Nos objectifs :

- Appuyer par diverses actions l'intégration sociale et l'amélioration de la qualité de vie des personnes traumatisées crâniennes et des personnes handicapées physiques adultes et autonomes.
- Promouvoir les intérêts des personnes traumatisées crâniennes et des personnes handicapées physiques adultes et autonomes et répondre à leurs besoins dans le but de briser leur isolement et maintenir leurs acquis.
- Accompagner les personnes traumatisées crâniennes et les personnes handicapées physiques adultes et autonomes dans la défense et le respect de leurs droits.
- Favoriser la participation et l'implication communautaire des personnes traumatisées crâniennes et des personnes handicapées physiques adultes et autonomes.
- Apporter un soutien en référence vers les services gouvernementaux et communautaires en recueillant et diffusant l'information auprès des personnes traumatisées crâniennes et des personnes handicapées physiques adultes et autonomes.
- Sensibiliser l'ensemble de la population aux réalités des personnes qui ont subi un traumatisme crânien, modéré ou sévère, et des personnes handicapées physiques adultes et autonomes.

- Offrir du soutien aux proches et aux familles des personnes ayant un traumatisme crânien, modéré ou sévère, et des personnes handicapées physiques adultes et autonomes.
- Offrir des services à toutes personnes traumatisées crâniennes et personnes handicapées physiques adultes et autonomes qui, dans leur région, n'ont pas accès à des services reliés à leurs conditions.
- Développer, appuyer et coordonner l'action bénévole auprès et par les personnes traumatisées crâniennes et personnes handicapées physiques adultes et autonomes en privilégiant le partenariat.
- Susciter et encourager des liens de solidarité aux besoins des personnes traumatisées crâniennes et personnes handicapées physiques adultes et autonomes au moyen d'une campagne de levée de fonds régionale afin d'appuyer cette démarche.

Services offerts :

- Accueil et références
- Intervention psychosociale (au besoin)
- Intervention de groupe
- Relation d'aide, écoute active dans un but d'inclusion sociale
- Groupes d'entraide et de socialisation
- Activités d'intégration sociale
- Actions bénévoles
- Centre de documentation

Services offerts selon les subventions obtenues en 2025-2026 :

- Accompagnement aux membres
- Répit

L'accessibilité aux services

Nous sommes ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, et ce, douze mois par année. Nous avons quelquefois des activités en soirée ou la fin de semaine.

- Dépliants
- Site internet : www.captchpl.org
- Adresse courriel : captchpl@videotron.ca
- Journal « CAP sur sa vie »
- Affiches et cartes professionnelles
- Ligne gratuite 888
- Site Facebook : Fonds de Sécurité Routière



Le siège social du CAPTCHPL est situé au 643, rue de Martigny Ouest, Saint-Jérôme J5L 1Z6
 Vous pouvez nous joindre au 450-431-3437 ou au 1-888-431-3437.

AVIS DE CONVOCATION DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2026

Tous nos membres en règle entre le 1^{er} avril 2025 et le 31 mars 2026 recevront cet avis de convocation quinze jours avant la tenue de l'Assemblée Générale Annuelle 2026 tel que spécifié dans les règlements généraux du CAPTCHPL.

Toutes les personnes vivant avec un **traumatisme crânien**, modéré ou sévère, et les adultes autonomes ayant un **handicap physique et leurs proches** dans les Laurentides sont invitées à participer à cette Assemblée Générale Annuelle 2026.

Madame,
Monsieur,

Par la présente, le CAPTCHPL vous invite à son ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2026 qui se tiendra le :

Mercredi le 10 juin 2026
Au 643 De Martigny Ouest, Saint-Jérôme
10 h 30 à 13 h 30

Un dîner vous sera offert !

Vous devez vous inscrire en appelant au 450-431-3437 ou par courriel au captchpl@videotron.ca avant le 4 juin 2026.

Nous espérons vous voir en grand nombre et veuillez agréer, Madame, Monsieur, nos salutations les plus cordiales.

M^{me} Ann Kaine, secrétaire du C.A.

PROPOSITION DE L'ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU CAPTCHPL

1. Ouverture de l'assemblée générale annuelle 2026
2. Vérification du quorum
3. Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire de l'assemblée générale annuelle 2026
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour de l'assemblée 2026
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle 2025
6. Lecture et adoption du rapport d'activités du CAPTCHPL 2025-2026
7. Pause
8. Lecture et adoption des états financiers du 1er avril 2025 au 31 mars 2026
9. Choix d'un vérificateur comptable 2026-2027
10. Présentation des prévisions budgétaires du CAPTCHPL 2026-2027
11. Lecture et adoption du plan d'action du CAPTCHPL 2026-2027
12. Élections au conseil d'administration du CAPTCHPL
 - a. Nomination d'un président(e) et d'un(e) secrétaire d'élections
 - b. Mises en candidature par les membres
 - c. Élections
 - d. Fermeture des élections
13. Ratification des actes du C.A. en 2025-2026
14. Varia
15. Levée de l'assemblée

BONNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE À TOUS !

MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Bienvenue à notre 28^e rencontre annuelle du CAPTCHPL.

Ce nombre d'années d'existence illustre bien le besoin de sa présence dans la région des Laurentides par les divers types d'activités offertes aux membres présents et futurs et à leurs proches.

En plus de sa pertinence unique dans tout le milieu communautaire et celui de la santé et des services sociaux de la région, dont le CAPTCHPL est le seul organisme présent et formé pour les gens ayant vécu un traumatisme craniocérébral. La formation continue des employées, la présence de stagiaires et de bénévoles en accompagnement (il en faudrait davantage !) illuminent la vie du centre par la quantité et la qualité des activités qui nous sont présentées, en plus de la qualité de ses interventions au niveau social. C'est à nous toutes et tous d'en profiter !

La présence de notre nouvelle directrice générale, Guylaine LeHouillier, qui a été intervenante au centre depuis l'an 2000, a pu accompagner et soutenir les employées et le conseil d'administration, dont deux de ses cinq postes viennent en élection cette année, avec une vision à court, moyen et long terme pour la réalisation de la mission du Centre d'aide.

La mission du Centre d'aide est soutenue, en plus des employées et des membres du conseil d'administration, par des partenaires qui y croient et qui s'y investissent pour que le centre continue d'offrir ses activités aux membres et aux proches, ainsi que sa présence et ses interventions au niveau social (milieux de la santé et des services sociaux ainsi que celui du communautaire).

Nos bailleurs de fonds, la Société d'Assurance Automobile du Québec (SAAQ), le CISSS Laurentides, des partenaires financiers et des demandes ponctuelles de subvention de projet offert pour nos besoins, ainsi que sa campagne de financement assure la pérennité du Centre d'aide, répondant aux besoins essentiels pour des gens ayant subi un traumatisme craniocérébral dans la région des Laurentides.

Bonne assemblée générale. Prenez le temps de lire les documents qui vous éclaireront sur la qualité et la quantité du travail fait durant l'année pour les membres, les proches et pour la communauté.

Bel été.

Dominique



RAPPORT DES ACTIVITÉS DU CAPTCHPL ENTRE LE 1ER AVRIL 2025 ET LE 31 MARS 2026

SOUTIEN INDIVIDUEL

Nombre d'interventions individuelles

Intervention individuelle par séance téléphonique	89
Intervention individuelle en présentiel	86
Intervention de crise	12
Plan d'intervention individuelle	20
Défense de droits	25
Soutien civique	29

Les intervenants du CAPTCHPL n'offrent pas de suivi individuel à long terme, puisque cela ne fait pas partie de la mission de l'organisme. Toutefois, en situation de crise, elles peuvent assurer un accompagnement à court terme afin d'aider la personne à se stabiliser et à reprendre son équilibre.

Une fois la situation apaisée, l'intervenant oriente la personne vers le service approprié, selon ses besoins et les ressources disponibles dans la communauté. Cette approche permet d'offrir un soutien ponctuel, tout en favorisant la continuité des services pour chaque individu.

Le CAPTCHPL offre à sa clientèle un service de soutien civique, une aide personnalisée assurée par les intervenants de l'organisme. Ce service vise à accompagner les personnes dans leurs démarches administratives, sociales et quotidiennes, afin de favoriser le maintien de leur autonomie et leur intégration dans la communauté. Le soutien civique se réalise en collaboration avec la personne, sans prise en charge, dans le respect de son rythme et de ses décisions.

Au cours de l'année, plusieurs accompagnements ont été réalisés, notamment :

- ❖ Une demande de réouverture de dossier auprès du Bouclier pour réévaluation ;
- ❖ Un accompagnement auprès de la SAAQ pour l'adaptation d'un domicile ;
- ❖ Démarche auprès du transport adapté ;
- ❖ Un soutien à une famille dans le cadre de l'évaluation d'un proche pour un placement en résidence.

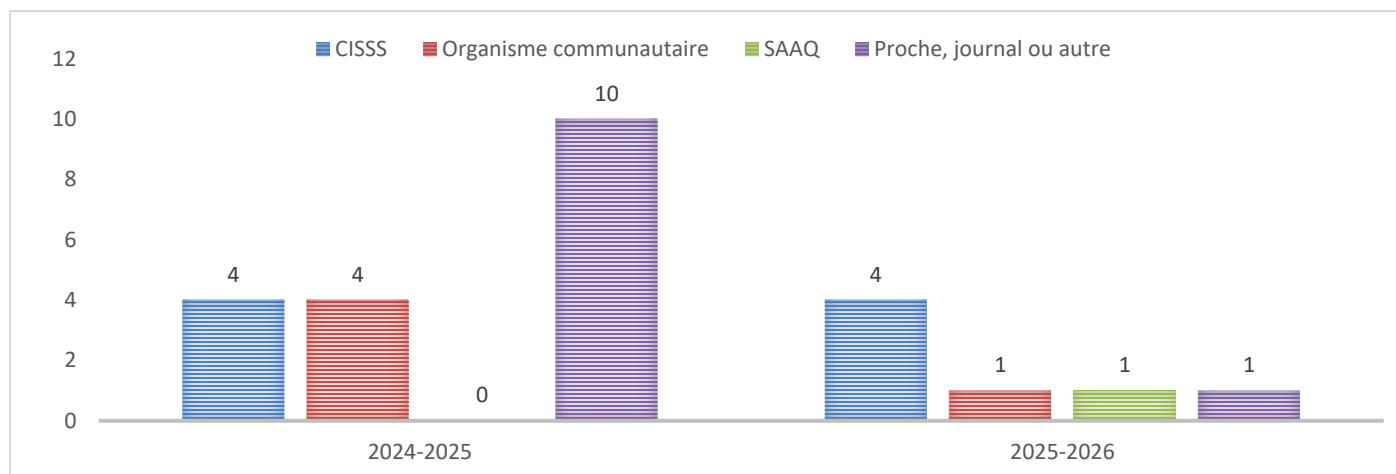
Ces interventions témoignent de la diversité des besoins rencontrés et de l'importance du soutien civique dans la vie quotidienne des membres.

Nous avons rappelé aux membres que les plaintes et les revendications peuvent être des outils importants pour exiger des changements concrets et faire avancer les choses. Ces discussions ont aussi permis de renforcer leur sentiment de pouvoir d'agir et de leur rappeler que nous sommes présents pour défendre, protéger et préserver leurs droits ainsi que leur dignité.

Références

Au cours de la dernière année, nous avons traité une trentaine de demandes d'accueil, de transferts d'information et de références, que ce soit par téléphone, par courriel ou en personne. Parmi celles-ci, sept ont mené à l'intégration de nouveaux membres au sein du CAPTCHPL.

Pour les autres demandes, nous avons orienté les personnes vers les ressources les plus appropriées à leur situation, par exemple : s'ils n'ont pas de diagnostics de traumatisme craniocérébral modéré ou sévère ou pour les personnes en situation de handicap adultes autonomes, car nous ne faisons pas de doublons de services.



Le service de répit La Marguerite du Nord

Le CAPTCHPL a mis sur pied un service de répit en 2015, grâce à une subvention obtenue auprès de la Fédération des Médecins Spécialistes du Québec. Depuis sa création, ce service a évolué au fil des années afin de répondre aux besoins changeants des membres proches aidants.

Aujourd'hui, le répit prend la forme d'un séjour dans un chalet dans la région des Laurentides, incluant deux nuitées.

Cette année, nous avons eu la chance d'offrir deux répit à nos membres, soit un groupe pour les femmes et un groupe pour les hommes. Chaque groupe a eu accès à un chalet pendant 48 heures, offrant ainsi une occasion précieuse de sortir du quotidien et de vivre un moment de détente dans un environnement différent et apaisant.

Ils ont également favorisé l'intégration sociale, la création de liens et le partage de moments significatifs entre les membres.

Plusieurs activités étaient proposées durant le séjour, tout en laissant à chacun la liberté de participer à son rythme ou simplement de profiter du calme et du moment présent.

Ces séjours de répit ont principalement permis aux participants de se ressourcer, de se détendre et de profiter d'un moment qui leur était entièrement consacré, dans un environnement convivial et bienveillant. Par ailleurs, ils ont également offert aux proches aidants une période de répit leur permettant de prendre du temps pour eux-mêmes, de récupérer et d'alléger temporairement la charge mentale associée à leur rôle d'accompagnement.



ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, DE SOCIALISATION ET D'ÉDUCATION

Liste des activités d'intégration et d'interventions directes offertes par le CAPTCHPL aux membres en 2025-2026

Activités d'intégration

Afin de réaliser sa mission, l'équipe du CAPTCHPL planifie chaque année une série d'activités d'intégration visant à favoriser la participation sociale des personnes vivant avec un traumatisme crânien modéré ou sévère ainsi que des adultes autonomes ayant un handicap physique de la région des Laurentides.

La diversité des activités proposées permet d'éveiller la curiosité, de stimuler de nouveaux champs d'intérêt, de développer des connaissances, et de maintenir les acquis, tout en favorisant les échanges entre pairs qui partagent une réalité semblable.

Ces activités offrent aux membres l'occasion de développer leurs aptitudes dans un climat de confiance et de respect, essentiel à leur cheminement personnel et à leur intégration dans la communauté. C'est grâce à ce climat bienveillant que ces activités atteignent pleinement leurs objectifs.

Dans le cadre des activités de Vie Associative, plusieurs échanges ont porté sur la défense des droits des membres. Ces discussions ont permis d'aborder leurs droits, l'importance de les faire respecter ainsi que la nécessité de revendiquer des changements lorsque certaines situations sont perçues comme injustes ou inadéquates.

Les rencontres ont également permis d'informer les membres sur différentes initiatives de mobilisation communautaire, notamment l'annonce de la grève du « Communautaire à boutte » ainsi que la pétition concernant EXO, que plusieurs participants ont choisi de signer.

Ces activités ont favorisé une meilleure compréhension des démarches réalisées pour défendre les intérêts des membres et contribuer à l'amélioration de leurs conditions de vie. Les échanges ont aussi permis de déconstruire certaines perceptions, notamment la crainte d'être mal perçu lors du dépôt d'une plainte ou dans le cadre d'une démarche de revendication.

Enfin, ces rencontres ont encouragé la participation, la réflexion collective et l'engagement des membres dans la défense de leurs droits.

Activités d'intégration sociale	À la découverte d'un pays (4)
	Activité aux pommes (1)
	Activité jeu vidéo (1)
	Activité le Bonheur (2)
	Activité Qui suis-je (1)
	AdaptaVie (9)
	Atelier d'écriture (2)
	Billard (2)
	Bingo de Noël (2)
	Cabane à sucre (2)
	Célébration des samedis (1)

	Célébration du jour de l'an (1) Cinéma (2) Crémerie (4) Cuisinons ensemble (4) Décoration thématique (3) Domaine Taiga (1) Épluchette pour souligner le 28 ^e anniversaire du CAP (1) Fête de l'amitié (1) Fête de Noël (4) Formation aux membres (2) Halloween (1) Lancement BD (2) Multisport (1) Musique vibratoire (2) Party fleuri (1) Peinture sous les arbres (1) Pique-nique (2) Présentation Impact (4) Projet capsule (4) Quilles (3) Randonnée Parc du Lac Jérôme (2) Resto (20) SQPH à Montréal (1) Théâtre (3) Tournoi de jeux (2) Vie associative (2) Zoothérapie (3)
<u>Groupes d'intervention</u> Depuis plusieurs années, les intervenants ont mis sur pied des groupes d'intervention favorisant la participation active et l'entraide entre les membres. Ce projet est issu de la formation « Développer le Pouvoir d'Agir », qui vise à amener les participants à passer à l'action et à s'appropriier leur espace collectif. Ensemble, ils déterminent les modalités du groupe — le lieu, la fréquence des rencontres, les thèmes abordés, etc. Les sujets discutés suscitent des réflexions, des échanges d'expériences et renforcent le sentiment d'appartenance au sein du groupe. À l'origine, ces groupes manquaient de stabilité. L'implantation de la formation « Développer le Pouvoir d'Agir » a permis de consolider leur fonctionnement : les rencontres sont désormais récurrentes, et la demande des participants d'en augmenter la fréquence témoigne de leur engagement et de la pertinence de l'approche.	
Groupes d'intervention	❖ Groupe de femmes : 10 ❖ Groupe d'hommes : 9





Nombre d'activités annulées pour les raisons suivantes :

Chaleur extrême	4
Conflit d'horaire	3
Maladie	1
Manque de participants	13
Pluie ou neige	9

Étant donné que notre clientèle a une santé précaire, nous annulons toute activité dès qu'un membre de l'équipe est malade, afin d'assurer la protection des participants.

De plus, comme nous accompagnons majoritairement des personnes ayant été victimes d'accidents de la route, nous suspendons nos services lorsque les conditions météorologiques ne permettent pas des déplacements sécuritaires.

Enfin, compte tenu de l'étendue de notre territoire, nous n'effectuons pas de déplacement lorsque le nombre de membres inscrits est inférieur à deux.

Nombre de participations aux activités

Activités d'intégration	945
Activités grand groupe (15 participants et plus dans la région sud ou 10 participants dans la région nord)	36
Interventions de groupe (aide et entraide)	90

ACTIVITÉS COLLECTIVES DE MOBILISATION

Journal interne du CAPTCHPL : *Cap sur sa vie* : 3

Le journal « Cap sur sa vie » vise une approche par et pour les membres, cela signifie que les membres ne sont pas seulement des lecteurs, mais bien des acteurs au cœur du contenu proposé. Leurs expériences, leurs réflexions et leurs voix contribuent directement à faire vivre ce journal et à le rendre représentatif de leur réalité.

Ainsi, plusieurs articles sont rédigés par les membres eux-mêmes, ce qui permet de mettre de l'avant leurs vécus, leurs idées et leurs initiatives. Cette participation favorise un sentiment d'appartenance, valorise l'expression de chacun et renforce le pouvoir d'agir individuel et collectif.



En complément, certains textes sont également produits par les intervenants de l'équipe. Ceux-ci visent à offrir des astuces pratiques, à partager des informations utiles et à faire découvrir des ressources pertinentes pouvant soutenir les membres dans leur quotidien.

Publication du CAPTCHPL sur Facebook : Environ 529 partages et publications générant plus de 11 256 vues.

La gestion du fil Facebook du CAPTCHPL s'est faite de façon encore plus assidue depuis l'automne 2025 dans le but de faire connaître l'organisme en invitant la population au lancement des bandes dessinées créées par les membres. Depuis, nous profitons du partage de messages de l'organisme et de partenaires multisectoriels pour entre autres :

- Informer et sensibiliser la population aux enjeux vécus par les personnes traumatisées crâniennes et les personnes handicapées ;
- Faire connaître les services offerts par notre organisme et certains partenaires ;
- Lancer des invitations à des projets et événements spéciaux ;
- Faire la promotion de la sécurité routière.

La prévention et la sensibilisation au CAPTCHPL en 2025-2026

En mai 2025, le Regroupement des associations de personnes traumatisées craniocérébrales du Québec a dénoncé les nouvelles modalités du programme d'aide financière du Fonds de la sécurité routière annoncées par le ministère des Transports du Québec. Ces changements excluent désormais le financement des activités de sensibilisation, de prévention, d'éducation et d'accompagnement destinées aux victimes de la route, redirigeant plutôt les organismes vers les CISSS et CIUSSS, sans transfert de ressources financières. Cette décision fragilise considérablement les actions communautaires essentielles offertes aux personnes touchées par un accident de la route. En appui à cette mobilisation, nous avons réalisé une vidéo mettant en lumière l'importance du Fonds de la sécurité routière pour notre organisme.

Lancement du projet BD

Pour réaliser la fin du projet de Fonds de sécurité routière, nous avons planifié une démarche de groupe auprès des membres du secteur sud. Ce projet portait sur le lancement de la bande dessinée *Rebâtir sa vie, une brique à la fois*, réalisé à Saint-Jérôme et à Mont-Laurier.

Ce projet s'inscrivait pleinement dans la mission du CAPTCHPL, soit de briser l'isolement en favorisant l'intégration sociale des personnes traumatisées crâniennes et des personnes vivant avec un handicap physique adultes autonome. À travers cette démarche, nous souhaitons répondre aux besoins d'appartenance des membres ainsi qu'à leur besoin de développer davantage leurs habiletés sociales.

Le lancement de la bande dessinée a été à l'image des membres, puisque chaque élément présenté à la population a été réfléchi et conçu collectivement. De la création des invitations aux affiches explicatives du projet, en passant par les kiosques présentés lors de l'événement, l'ensemble de l'organisation portait la couleur et la vision des membres.

Ce projet a permis de redonner du pouvoir aux membres grâce à une approche centrée sur la personne et à une approche motivationnelle. Il a été conçu pour les membres, afin de souligner et de valoriser les années de travail investies dans la réalisation de cette bande dessinée, mais également par les membres, en les impliquant activement dans l'ensemble de la préparation et la tenue de cet événement.



Impact

Le documentaire *IMPACT* présente les parcours de quatre personnes dont la vie a été bouleversée par un traumatisme craniocérébral à la suite d'un accident. Portées par une grande résilience, elles ont su surmonter les défis du TCC avec le soutien des associations communautaires.

Ce projet est né d'un réel besoin de sensibiliser la population québécoise aux conséquences souvent invisibles du TCC. Il constitue un outil durable visant à encourager l'éducation, la discussion et le soutien envers les personnes vivant avec un TCC ainsi que leurs proches.

La promotion des cinq événements de visionnement s'est déployée à l'échelle régionale grâce à l'envoi d'invitations à divers acteurs clés, notamment les députés, les municipalités, les organismes communautaires, les équipes d'intervention du CISSS, ainsi que les cégeps et campus universitaires des MRC de Saint-Jérôme à Mont-Laurier.

Cette promotion a également bénéficié d'une présence médiatique significative dans les Laurentides, avec la diffusion d'une cinquantaine de messages publicitaires à la radio, sur CFLO et CIME, ainsi qu'une entrevue réalisée à l'heure de grande écoute sur CFLO, portant sur la Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral et la projection du documentaire *IMPACT*.

Par ailleurs, l'organisation des représentations et de la campagne publicitaire a mobilisé plusieurs moyens de diffusion complémentaires, dont l'affichage dans des lieux stratégiques, les publicités radiophoniques, les publications sur les médias sociaux et l'installation de panneaux de présentation en milieu urbain. Le tout a été soutenu par de nombreuses communications avec des acteurs clés du projet, notamment la responsable des communications de Connexion TCC, ainsi que les villes et les députés impliqués.

Donc, au CAPTCHPL, le documentaire *IMPACT* a été diffusé avant et pendant la Semaine québécoise du traumatisme craniocérébral (SQTCC). Nous avons utilisé ce film comme moyen de faire connaître la réalité du TCC, ses répercussions sur les personnes touchées et leurs proches, tout en sensibilisant la population à cet enjeu important. Notre organisme, qui œuvre quotidiennement auprès de cette clientèle, s'est joint à cette initiative afin de renforcer le message porté par le regroupement. Ce travail collectif a permis de mettre en lumière la résilience, la force et le courage des personnes vivant avec un traumatisme craniocérébral, tout en favorisant une meilleure compréhension de leur réalité au sein de la communauté.





Défense de droits

En 2025-2026, le CAPTCHPL a surtout travaillé sur le dossier suivant :

Nous avons entrepris des démarches visant à améliorer l'accessibilité d'un théâtre pour les personnes ayant un handicap physique. Ce dossier a progressé jusqu'à être porté devant de grandes instances, notamment l'OPHQ et le comité AQLPH, ce qui témoigne de son importance et de la portée des actions entreprises. Une plainte fut déposée par le comité.

Tous les intervenants au CAPTCHPL sont des vulgarisateurs facilitant la gestion de l'information qu'exige la bureaucratie.

Représentation pour la Marche mondiale des femmes

La participation du CAPTCHPL à la Marche mondiale des femmes à Québec s'inscrit directement dans sa mission de défendre les droits et les intérêts de sa clientèle, notamment celle plus à risque d'être victime de violence. En prenant part à cette mobilisation, l'organisme contribue à briser l'isolement et à sensibiliser la population aux réalités des personnes vivant avec un handicap physique ou un traumatisme crânien, qui peuvent être davantage exposées à différentes formes de violence et de discrimination.

Dans le cadre du 25^e anniversaire du mouvement, célébré le 18 octobre 2025, ainsi que de la 5^e marche mondiale, cette implication prend une signification particulière. Sous le thème « Encore en marche pour transformer le monde », l'événement met en lumière la nécessité de poursuivre les efforts collectifs afin de construire une société plus juste et sécuritaire pour toutes et tous.

Cette présence témoigne également de l'engagement du CAPTCHPL à accompagner les personnes dans la défense et le respect de leurs droits, tout en favorisant une société plus inclusive et équitable. Par sa participation, l'organisme renforce sa visibilité, consolide son rôle d'acteur engagé au sein de la communauté et s'inscrit activement dans un mouvement de transformation sociale durable.



Bilan des plans d'accès des villes pour les personnes handicapées

Depuis la pandémie, les critères relatifs aux plans d'accès municipaux pour l'accessibilité des personnes à mobilité réduite ont été modifiés. Dorénavant, toute municipalité de 10 000 habitants et plus est tenue d'élaborer un plan d'accès, ce qui augmente considérablement le nombre de villes concernées au cours des prochaines années.

Au cours de la dernière année, aucune municipalité n'a procédé à la mise à jour de son plan d'accès. Le CAPTCHPL assure un suivi annuel de la situation en consultant les sites internet des différentes villes de la région, afin de demeurer informé de l'évolution des démarches en matière d'accessibilité universelle.

Sondages/questionnaires/pétitions/formulaires/recherches

Sondages et questionnaires :

- ❖ Démarche d'évaluation pour la CDC Hautes-Laurentides
- ❖ Étude d'impact socio-économique communautaire CDC Rivière-du-Nord
- ❖ Étude d'impact socio-économique des membres de la CDC de Mirabel
- ❖ La maison de l'innovation sociale
- ❖ Particularités régionales et soutien du regroupement de Proche Aide Québec : « Évaluation de la qualité de collaboration des organismes avec les CSSS »
- ❖ Plan stratégique de développement du TACL (Transport adapté et collectif des Laurentides)
- ❖ Sondage des besoins de la CDC Hautes-Laurentides

Pétitions

- ❖ Accessibilité et financement du transport adapté afin de s'assurer que le transport public demeure équitable
- ❖ Demande visant à améliorer et à stabiliser le financement des organismes communautaires et des organismes à but non lucratif au Québec

Le communautaire à boutte

Né à Shawinigan et dans Mékinac suite à un rehaussement de financement dérisoire, le mouvement a émergé quand des groupes de base ont refusé de se taire face à des conditions de travail devenues indécentes. Ce cri du cœur a rapidement résonné partout au Québec : mêmes besoins explosifs, mêmes équipes épuisées en première ligne. Cette prise de parole locale s'est transformée en mouvement national, unissant des organismes de toutes les régions autour d'un objectif clair : faire reconnaître le rôle essentiel du communautaire et obtenir un financement adéquat.

Depuis trop longtemps, le sous-financement chronique des organismes communautaires leur a imposé une situation de précarité. Et à cela s'ajoute aujourd'hui une explosion des besoins partout au Québec. Afin que le filet social résiste, il est impératif d'agir, les organismes communautaires ont droit :

- ❖ À des conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du communautaire
- ❖ À un financement suffisant à la mission
- ❖ À une pleine et entière reconnaissance
- ❖ À la protection de leur autonomie et à la fin du financement précaire

La grève a eu lieu du 23 mars au 2 avril 2026



Nos revendications

Conditions de travail décentes pour les travailleuses et travailleurs du communautaire.

Financement suffisant à la mission.

Reconnaissance pleine et entière des organismes.

Protection de l'autonomie et fin du financement précaire.

Investir dans le modèle communautaire comme pilier stratégique.

Voici les participations de l'équipe à la mobilisation de la campagne « Le communautaire à boutte »

- ❖ 26 mars : Grand tintamarre de Saint-Jérôme, 3 membres du personnel ;
- ❖ 27 mars : « Sit-in » devant le bureau du député de Thérèse-de-Blainville, 4 membres du personnel ainsi que 4 membres, 1 stagiaire et 1 proche ;
- ❖ 27 mars : « Sit-in » devant le bureau du député de Sainte-Agathe-des-Monts, 1 membre du personnel ainsi que 2 membres et 1 accompagnatrice ;
- ❖ 12 mars : 1 membre du personnel a participé à la rencontre virtuelle nationale
- ❖ Implication aux 2 rencontres de la cellule locale des Hautes-Laurentides, 1 membre du personnel.

Dans le but de poursuivre notre mission d'intégration sociale, en remplacement de 3 activités prévues au calendrier lors de la campagne, des membres ont été informés des détails du « Communautaire à Boutte ». Suite à cela, certains ont appuyé le mouvement en signant la pétition nationale ou se sont joints à l'équipe de travail lors des activités de mobilisation.



ACTIVITÉS GRAND PUBLIC

Publicité payante

- ❖ Publication dans les carnets de l'Association des policiers de Saint-Jérôme Métropolitain Inc.
- ❖ Publication dans les carnets des infirmières du CISSS Laurentides
- ❖ Publication dans les carnets des pompiers de Saint-Jérôme
- ❖ Publication dans le journal Info Laurentides (2)

Les Beaux 4 h Fondation Martin-Matte

La 11e édition des Beaux 4 h s'est déroulée le samedi 7 février au Sommet Saint-Sauveur. Pour contribuer à cet événement de la Fondation Martin-Matte, des membres du CAPTCHPL ont effectué 4 activités d'une heure d'exercices physiques. Nous avons participé à notre façon afin de sensibiliser la population et d'impliquer les membres dans cette cause.

Nous étions inscrits comme équipe officielle à l'événement, permettant ainsi aux gens de contribuer directement sur le site afin d'encourager notre organisme. Plusieurs publications ont également été faites sur nos réseaux sociaux personnels et professionnels ainsi que sur le panneau extérieur du siège social afin de faire connaître la cause et de sensibiliser notre communauté.

Bien que notre participation ne se soit pas déroulée le jour même de l'événement, nous avons choisi d'intégrer cette initiative à nos activités régulières adaptées à nos membres. Dans notre calendrier, nous offrons déjà des activités physiques adaptées ; nous avons donc décidé de transformer ces moments en participation symbolique aux Beaux 4 h, tout en respectant les capacités et les limites de chacun.

Ces rencontres ont permis aux membres de bouger pour la cause dans un environnement sécuritaire, motivant et inclusif.

Nous avons également pris le temps d'expliquer aux membres le but de l'événement, l'importance de l'implication et la signification derrière cette initiative, favorisant ainsi leur participation et leur sentiment d'appartenance à la cause.

Puisque l'organisme a pour mission l'intégration sociale des personnes traumatisées crâniennes et des personnes handicapées physiques adultes autonome, la Fondation nous a remis 75 % du montant amassé par nos participants et participantes. C'est une belle façon d'impliquer les membres pour une cause qui les touche directement.



PROMOTION ET SOUTIEN DE LA COMMUNAUTÉ

Contribution en matière de ressources humaines

Formations offertes au CAPTCHPL durant l'exercice financier 2025-2026

Depuis sa création, le CAPTCHPL valorise la formation continue de l'équipe pour diversifier son champ d'expertise. Qu'il s'agisse de développer des compétences professionnelles et personnelles ou de demeurer à la fine pointe des avancées technologiques, ces formations se révèlent essentielles.

Elles contribuent également à la reconnaissance du travail des employés et soutiennent concrètement leurs interventions sur le terrain. Dans un contexte marqué par de nombreux changements, elles participent enfin à la préparation de la relève au sein du CAPTCHPL.

ROCL		
L'ABC du PSOC		La Reddition de comptes
VIEsÂGE		
Semer l'élan : cultiver la motivation au changement chez les personnes âgées		
Centre-St-Pierre		
CréaLab		
Autres		
Journée de mobilisation sur l'itinérance	Lecture sur le TDAH adulte	Le soi sauvage, journal créatif
Lecture Vivre avec le TCC après une séparation		Développement du pouvoir d'agir — des personnes et de la collectivité (2 intervenants)

Stagiaires en 2025-2026

Chaque année, le CAPTCHPL accueille des stagiaires afin de partager son expertise et de contribuer à la formation de la relève. Au cours de l'année, deux stagiaires en psychoéducation de l'Université de Montréal ont intégré notre équipe.

Grâce à la diversité des connaissances au sein de nos intervenants et aux particularités de notre clientèle, nous offrons un milieu d'apprentissage riche et stimulant.

Provenance	Session	Nombre Heure	Nombre de jours par semaine
Université de Montréal	Printemps 2025	42 heures	3 jours/2 semaines
Université de Montréal	Automne 2025	210 heures	2 jours/15 semaines
Université de Montréal	Hiver 2026	315 heures	3 jours/15 semaines
Université de Montréal	Automne 2025	210 heures	2 jours/15 semaines
Université de Montréal	Hiver 2026	315 heures	3 jours/15 semaines

Suivis de dossiers dans les villes des Laurentides

SUJET	NOMBRE DE VILLES
Être accrédité par des villes (prêt de locaux)	76
Être sur leur site internet et leur bottin municipal	76
Être inscrit comme organisme communautaire dans leur bulletin distribué à la population	76

Chaque année, nous transmettons aux municipalités des communications visant à les informer de la SQTCC et de la SQPH. Nous les invitons également à diffuser nos informations sur leur site Web et leurs réseaux sociaux, ainsi qu'à entreprendre les démarches nécessaires à l'obtention d'une accréditation.

Disponibilité pour la communauté lorsque notre mission s'y prête

- ❖ Salon des ressources RCPHL (3)
- ❖ CISSS Sainte-Agathe Le Bouclier
- ❖ CISSS Saint-Jérôme Volet déficience physique — santé mentale

En tant qu'organisme communautaire, le CAPTCHPL s'implique activement dans des actions de sensibilisation auprès de diverses organisations et institutions afin de faire connaître la réalité des personnes ayant subi un traumatisme crânien, qu'il soit modéré ou sévère, ainsi que celle des adultes vivant avec un handicap physique tout en étant autonomes.

Cette implication est essentielle à la réalisation de notre mission. En allant à la rencontre de différentes équipes et milieux de travail, nous favorisons une meilleure compréhension de notre organisme, de notre rôle, ainsi que de la réalité vécue par nos membres. Cette démarche contribue à améliorer les mécanismes de référence et à renforcer les collaborations entre les organismes et les différentes instances.



Contribution en matière de ressources matérielles

- ❖ Don de la barre de danse à l'école JuntaSamba
- ❖ Location de salles à la Ville de Saint-Jérôme et à l'Hôtel Super 8 de Mont-Laurier pour le lancement de la bande dessinée
- ❖ Location de salles pour les activités du CAPTCHPL :
 - Ville de Mont-Tremblant
 - Ville de Mont-Blanc
 - Maison Clothilde
 - CDC Hautes-Laurentides
 - Hôtel Super 8 de Mont-Laurier

Contribution en matière de ressources financières

Campagne de financement du CAPTCHPL 2025-2026

Au cours de la dernière année, le CAPTCHPL a procédé à l'envoi d'environ deux mille lettres dans le cadre de sa campagne de financement annuelle, ainsi qu'à différents moments au cours de l'année, auprès de la population des Laurentides. Chaque envoi incluait le dépliant du CAPTCHPL.

Cette initiative vise à diversifier nos sources de revenus tout en sensibilisant la population à notre mission et à nos services.

Voici nos généreux donateurs 2025-2026 :

0 \$ — 499 \$

Chevaliers de Colomb de Saint-Augustin	Gilles Lafleur CPA
Chevaliers de Colomb de Sainte-Agathe	MC Forêt
Club Lions de Sainte-Thérèse	Pharmacie Chantal Tremblay
Conseil Central des Syndicats Nationaux des	Ville d'Oka
Laurentides	Ville de Rosemère
Député de Deux-Montagnes	Ville de Saint-Jérôme

500 \$ — 999 \$

Ville de Saint-Sauveur

1 000 \$-4 999 \$

Député de Saint-Jérôme

MERCI À TOUS NOS DONATEURS !!!

L'implication bénévole en 2025-2026 au CAPTCHPL

Pour le volet bénévolat au CAPTCHPL, ce sont des membres de l'organisme qui mettent à profit leurs compétences en s'impliquant dans divers comités de travail, ainsi qu'en assistant l'équipe d'animation et d'intervention dans la préparation de certaines activités.

En discutant avec les personnes impliquées, on découvre que le bénévolat est vraiment valorisant pour elles. Avoir la possibilité de s'accomplir dans un lieu respectueux de leur différence, favorise une meilleure estime de soi.

En 2025-2026, ce furent 30 personnes qui ont cumulé plus de 1114 heures de bénévolat.

Service d'accompagnement

Durant l'année, le CAPTCHPL a pu offrir un accompagnement adapté aux différentes limitations cognitives et physiques d'une douzaine de participants et participantes aux activités d'intégration sociale. Grâce au soutien financier de la Fondation Martin-Matte, ce sont 330 heures d'accompagnement qui ont pu être réalisées. Cela a eu comme impact une plus importante implication des membres à la vie associative de l'organisme.

L'appui de la Fondation Martin-Matte au cours des dernières années est un bel atout pour le CAPTCHPL. Toutes les activités offertes au calendrier peuvent être accessibles à tous : les différents comités de travail, les sorties de loisirs, les ateliers éducatifs et créatifs, les groupes de discussion, les fêtes thématiques et les activités de sensibilisation auprès de la population, pour les semaines québécoises TCC et Personnes Handicapées ou autres.

Publicités gratuites ou autres éléments de visibilité dans un autre réseau

Annonces communautaires dans les hebdomadaires régionaux

Nous avons fait parvenir plusieurs annonces communautaires pour publication gratuite dans les hebdomadaires régionaux des Laurentides. Ces publications ont comme sujet : information sur la mission de l'organisme, demande de bénévole, annonce d'activité grand public, etc.

MRC	HEBDOS RÉGIONAUX	2024-2025	2025-2026
Rivière-du-Nord	Journal Info Laurentides	8 parutions	24 parutions
Laurentides	Journal Information du nord Mont-Tremblant	1 parution	0 parution
Antoine-Labelle	Journal le Courant Mont-Laurier	1 parution	0 parution
Deux-Montagnes	Journal l'Éveil Saint-Eustache	5 parutions	6 parutions
TOTAL		15 parutions	30 parutions

Bottins et Répertoires

CDC Hautes-Laurentides
Chambre de Commerce de
Saint-Jérôme

MRC d'Argenteuil
MRC des Laurentides
MRC Pays-d'en-Haut

MRC Sainte-Thérèse-de-
Blainville

Inscrit sur le site internet des villes et villages des Laurentides

MRC Laurentides :

Arundel
Huberdeau

Lantier
Mont-Tremblant

Sainte-Agathe-des-Monts

MRC Pays d'en-Haut :

Morin-Heights
Lac des seize Îles
Saint-Adolphe-D'Howard

Sainte-Adèle
Sainte-Marguerite-du-Lac-
Masson

Saint-Sauveur

MRC Rivière-du-Nord :

Saint-Colomban

Saint-Jérôme

MRC d'Argenteuil :

Brownsburg-Chatham

MRC Deux-Montagnes :
Saint-Eustache
Pointe-Calumet

Oka

Inscrit sur un site internet

211 Grand-Montréal
Appui Laurentides
CDC de Mirabel
CDCHL
CISSS Laurentides

Connexion TCC
Fondation Le Pilier
Fondation Martin-Matte
Gouvernement du Canada
HandicapLaurentides.ca

Info TCC
MRC des Laurentides
Pagesjaunes.ca

Autres publicités gratuites

- ❖ Quatre publications dans l'info communautaire du CISSS Antoine-Labelle

Invitation à un forum, à un colloque, à des webinaires ou autres

Webinaire

« Mieux comprendre la proche aidance pour mieux intervenir » présenté par L'Appui.

Il s'agissait d'une formation visant à mieux outiller les intervenants pour accompagner la clientèle en proche aidance. Lors de cette rencontre donnée, nous avons reçu plusieurs ressources et informations afin de mieux référer les personnes proches aidantes vers des services adaptés à leurs besoins.

Il était important pour nous d'y participer, puisque le mandat en proche aidance a changé d'intervenant. La nouvelle responsable a pu se mettre à niveau quant aux ressources et services disponibles et offerts.

Congrès

Congrès d'orientation historique du ROCL : Être collectif dans un monde qui divise

L'objectif de cette démarche était de définir collectivement des orientations porteuses de sens pour le mouvement communautaire laurentien dans un contexte social en constante évolution.

Au cours de ces rencontres, plusieurs enjeux ont été abordés, notamment la signification actuelle du rôle des organismes communautaires autonomes, la manière de maintenir des actions porteuses de sens dans un contexte marqué par la montée de la droite, l'effritement des services publics et la polarisation sociale, ainsi que l'importance de faire reconnaître et de valoriser l'autonomie des organismes, notamment à travers les rapports annuels.

Ces réflexions ont alimenté deux journées riches en échange, en analyses et en partage d'idées, favorisant une réflexion collective sur les défis actuels et les perspectives d'avenir du mouvement communautaire.



REPRÉSENTATION ET CONCERTATION

Le CAPTCHPL, membership et représentation en 2025-2026

Le CAPTCHPL est membre de plusieurs organismes partenaires issus des milieux public et communautaire, et participe à diverses représentations tout au long de l'année. Il est essentiel pour nous de faire partie de ces organisations dont la mission est en cohérence avec celle du CAPTCHPL.

Grâce à ces partenariats, nous sommes en mesure de mieux soutenir nos membres, de sensibiliser au traumatisme crânien, d'appuyer des organismes ayant une mission connexe à la nôtre et de défendre les droits des personnes en situation de handicap adulte autonome. Par ailleurs, cette implication contribue à faire connaître le milieu et les organismes de la région à la relève.

Organisme	Mission	Participations du CAPTCHPL
Regroupement des Organismes Communautaires Laurentides	Représenter les organismes communautaires des Laurentides et défendre leurs droits. Favoriser le développement et la consolidation des organismes par la formation, l'analyse, la réflexion et la concertation. Susciter et animer des actions et des projets collectifs.	AGA Formations
Connexion TCC	Regrouper, soutenir, représenter et favoriser la concertation des associations régionales membres qui œuvrent à l'amélioration de la qualité de vie des personnes ayant subi un traumatisme craniocérébral et leurs proches partout au Québec.	Rencontre pour le projet Impact Comité Communication (7) Réunion des associations TCC
Le Regroupement des Usagers Transport Adapté et Communautaire Rivière-du-Nord	Défendre les droits et intérêts des personnes handicapées, à mobilité réduite ou vivant des limitations fonctionnelles en matière de transport adapté et collectif.	AGA
Le Regroupement de Concertation des Personnes Handicapées des Laurentides	Défendre les droits et promouvoir les intérêts des personnes vivant en situation de handicap de la région des Laurentides.	AGA Rencontre de réseautage avec la CDC Hautes-Laurentides et le CISSSL (3) Lancement de leur site internet mise à jour Comité transport adapté (2)
La Corporation de Développement Communautaire Hautes-Laurentides	Assurer la participation active du mouvement populaire et communautaire au développement socio-économique de la MRC Antoine-Labelle.	AGA Journée de concertation Rencontre nouvelle table
CDC de Mirabel	Être l'organisme de concertation et de réseautage des organismes communautaires sur l'ensemble du territoire.	Gala Lumière

Organisme	Mission	Participations du CAPTCHPL
Chambre de commerce Mont-Laurier	Favoriser la vitalité et l'expansion de la communauté d'affaires de la MRC d'Antoine-Labelle.	Soirée réseautage
Régime de retraite des groupes communautaires et de femmes	Développer un outil qui permette aux travailleuses et travailleurs du communautaire de sortir de la pauvreté et de vivre leur retraite dans la dignité.	AGA
Proche-Aidance Québec	Protéger, promouvoir et défendre les droits fondamentaux, la situation économique ainsi que l'état de santé physique et mentale des personnes proches aidantes au Québec. S'emploie à : Promouvoir les intérêts et défendre les droits des personnes proches aidantes en agissant à titre de porte-parole de ses organismes membres auprès des pouvoirs publics. Sensibiliser les instances gouvernementales, les partenaires, les corps professionnels, les équipes d'intervention du milieu et le grand public aux besoins des personnes proches aidantes de toutes les régions du Québec ; Soutenir les organismes membres dans leurs actions, en les rassemblant, les informant, les outillant et en favorisant le partage d'expertise. Encourager le développement du savoir en proche aidance.	Webinaire

Organisme	Mission
ALPABEM	Soutenir les membres de l'entourage d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale, en leur offrant une gamme de services visant à les informer, les aider et les outiller en vue d'une meilleure qualité de vie.
Comité logement MRC Thérèse-de-Blainville	Défendre les droits de toutes les personnes, dans chaque municipalité, pour qu'elles aient accès à un logement décent et inclusif, adapté à leurs besoins et à coût abordable.
Ligue des droits et libertés	Un organisme qui vise à faire connaître, à défendre et à promouvoir l'universalité, l'indivisibilité et l'interdépendance des droits reconnus dans la Charte internationale des droits de l'Homme.
CASA Laurentides	La référence pour tous les services, les ressources et les activités pour les aînés de notre communauté.

Organisme	Mission
Le Réseau International sur le Processus de Production du Handicap	Favoriser une réponse plus adéquate aux besoins des personnes ayant des déficiences, des incapacités et vivant des situations de handicap par le biais de la promotion, de l'application et du développement du cadre conceptuel du Modèle de développement humain.
Centre de la famille du Grand Saint-Jérôme	Offrir les outils nécessaires au développement des personnes et des familles démunies (sur le plan économique, psychologique, familial, social) et, conséquemment, à leur autonomie.
La Halte des Proches Association laurentienne des proches de la personne atteinte de maladie mentale.	Apporter aide et soutien aux proches et membres de l'entourage de personnes souffrant d'une maladie mentale. Éduquer la population sur les problèmes causés par la maladie mentale.
Chambre de commerce et d'industrie de Saint-Jérôme métropolitain	Promotion et la prospérité du milieu des affaires. Par ses activités de formation, de promotion et de réseautage, la CCISJM favorise la réussite des entreprises, petites et grandes. Par ses interventions publiques au nom de la communauté des affaires, elle se fait aussi porte-parole des intervenants économiques régionaux, dont elle défend les intérêts.
Centre de formation populaire	Soutenir le mouvement communautaire ainsi que toute autre organisation qui en partage les valeurs et principes, afin de renforcer leur vie associative et démocratique et de les aider à mieux intervenir dans leur milieu.
Corporation de développement communautaire de la Rivière-du-Nord	Participer au développement social et économique. Améliorer les conditions de vie des personnes vulnérables.
Un toit pour se reconstruire	Offrir des ressources afin que les personnes ayant vécu de la violence sexuelle accèdent à un mieux-être. Sensibiliser la population à la problématique afin de soutenir les personnes concernées et prévenir la violence sexuelle.
Télé communautaire Basse-Laurentides	Produire et diffuser des documents audiovisuels [émissions d'information, capsules, documentaires et messages promotionnels, etc.] centrés sur l'activité sociale, communautaire, politique, culturelle et économique.
Le Récif	Un lieu de réflexion collective, d'échanges, de promotion et de défense de la nature même du travail social. Il permet de soutenir l'identité professionnelle et de tisser des liens entre les différents milieux où s'exerce la profession.
L'Association Régionale en Loisirs des Personnes Handicapées des Laurentides	Transmettre des habiletés, de briser l'isolement par une offre d'activités de loisir, de sport, de culture et de plein air adaptées, d'organiser des activités spécifiques communautaires, municipales et récréatives à des fins d'intégration et de participation sociales.



Implication en concertation avec les différents intervenants issus d'instances gouvernementales et autres

Table de concertation PPA (personne proche aidante)

Le CAPTCHPL s'implique activement au sein de la table de concertation en PPA de Thérèse-De Blainville, considérant l'importance d'y représenter et de défendre les droits de ses membres dans la communauté. Cette présence permet de porter leur voix dans les espaces décisionnels et de s'assurer que leurs réalités et leurs besoins soient pris en compte.

Par son engagement, le CAPTCHPL contribue aux réflexions et aux actions visant à améliorer l'accessibilité, à promouvoir la défense des droits et à soutenir la reprise de pouvoir des personnes PPA dans la région de Thérèse-De Blainville. Cette implication favorise également le développement de collaborations solides entre les partenaires du milieu, au bénéfice direct des membres.

Nous avons participé à 4 rencontres de la table. De plus, nous nous sommes impliqués dans le comité organisateur de la soirée de reconnaissance de la proche aidance. Nous avons aussi participé à cette soirée.

Table de concertation des personnes handicapées des Hautes-Laurentides

Cette nouvelle table a été créée à la demande des organismes concernés par les enjeux touchant les personnes en situation de handicap sur ce territoire. Cela permet aux organismes de discuter de dossiers propres aux régions éloignées des grands centres. (2 rencontres)

Table ronde de la Rouge

Cette table réunit organismes, municipalités, associations et institutions offrant des services aux citoyens de la Vallée de la Rouge. (2 rencontres)

Pour mieux desservir le grand territoire des Laurentides, un des objectifs du CAPTCHPL est que l'intervenant du Nord fasse mieux connaître l'organisme et sa mission auprès de divers partenaires du milieu multisectoriel.

De s'impliquer sur différents lieux de concertation, permet de bénéficier de collaborations, d'échanges et d'actions sur des enjeux communs. Bien entendu, pour investir plus de temps sur le terrain, cela nécessite plus de déplacements, jouant ainsi sur la gestion budgétaire de l'organisme.

Représentation avec les différents intervenants issus d'instances gouvernementales et autres

Chaque année, les intervenants font la tournée des instances pour faire connaître notre mission, nos services et notre clientèle aux différents partenaires.

Centre de réadaptation Laurentides/Lanaudière

Blainville
Mont-Laurier
Mont-Tremblant
Sainte-Agathe-des-Monts

Saint-Eustache
Saint-Jérôme
Saint-Jérôme Le Centre d'Youville
Terrebonne

Hôpital

Hôpital de Lachute
Hôpital de Mont-Laurier
Hôpital de Sainte-Agathe-des-Monts

Hôpital de Saint-Jérôme
Hôpital Juif de réadaptation de Laval
Hôpital Saint-Eustache

CLSC

CLSC Argenteuil
CLSC Jean-Olivier Chénier
CLSC Lafontaine
CLSC Mont-Laurier
CLSC Mont-Tremblant
CLSC Piedmont

CLSC Sainte-Adèle
CLSC Sainte-Agathe-des-Monts
CLSC Sainte-Anne-des-Plaines
CLSC Sainte-Thérèse-de-Blainville
CLSC Saint-Sauveur

Villes

Bibliothèque Boisbriand
Bibliothèque de Bois-des-Filion
Bibliothèque de Lorraine
Bibliothèque de Rosemère
Bibliothèque de Sainte-Thérèse
Bibliothèque Luce Desrosiers
Secteur Saint-Canut
Bibliothèque Myra-Cree Oka
Bibliothèque Paul Mercier
Blainville
Bibliothèque Saint-Colomban
Bibliothèque Sainte-Sophie
Bibliothèque Saint-Eustache
Bibliothèque Saint-Joseph du Lac
Bibliothèque Saint-Placide
Bibliothèque Secteur Saint-Janvier
Bibliothèques Saint-Jérôme
Municipalité d'Arundel
Municipalité d'Ivry sur le Lac
Municipalité de Mont-Blanc
Municipalité de Montcalm

Municipalité de Sainte-Lucie-des-Laurentides
Municipalité de Val des Lacs
Municipalité de Val-Morin
Municipalité du Village de Val-David
Municipalité Huberdeau
Ville de Blainville
Ville de Boisbriand
Ville de Bois-des-Filion
Ville de Brownsburg-Chatham
Ville d'Oka
Ville de Deux-Montagnes
Ville de Grenville-sur-la-rouge
Ville de Lac des Seize Iles
Ville de Lorraine
Ville de Mille-Isles
Ville de Mirabel
Ville de Mont-Laurier
Ville de Mont-Tremblant
Ville de Morin-Heights
Ville de Piedmont
Ville de Prévost

Ville de Rosemère
Ville de Saint-André-d'Argenteuil
Ville de Saint-Colomban
Ville de Sainte-Adèle
Ville de Sainte-Agathe-des-Monts
Ville de Sainte-Anne-des-Plaines
Ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac
Ville de Sainte-Sophie
Ville de Sainte-Thérèse
Ville de Saint-Eustache
Ville de Saint-Hippolyte
Ville de Saint-Jérôme
Ville de Saint-Joseph-du-Lac
Ville de Saint-Placide
Ville de Saint-Sauveur
Ville de Wentworth Nord
Ville du Canton de Gore

Autres

Action sport physio Blainville
Action sport physio Boisbriand
Action sport physio Lorraine
Action sport physio Piedmont
Action sport physio Rosemère
CDC Hautes-Laurentides
Centre médical Saint-Jovite
Clinique de physiothérapie CMI Mirabel
Clinique de Physiothérapie universelle Deux-Montagnes
Clinique Physio-Ergo Bois des Filion
Clinique Vertex
Coop Val-Morin
GMF des Sommets
GMF Grand Mont-Tremblant
Marché de la Place Saint-Placide

Marché Val-Morin
Pharmacie Brunet Marie-Ève Labrecque et Geneviève Trépanier
Pharmacie Familiprix Geneviève Charbonneau
Pharmacie Jean Coutu Jean-Maurice Vandergoten et Angelo Zaccara
Pharmaprix Mirabel
Physio Extra Blainville Centre
Physio Extra Blainville Nord
Physio Extra Mirabel
Physiothérapie Boisbriand
Pharmacie Jean Coutu Saint-Janvier
Transport adapté et collectif des Laurentides
Uniprix Clinique Frédéric Gobeil et Gaétan Couillard
Uniprix Santé A. Bélanger, M.A. Joly et J. Kachami

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE DE L'ORGANISME

Nos membres

Comités internes

Cette année marquait la fin du comité FSR du CAPTCHPL. Ce comité avait été mis sur pied en 2023 grâce à une subvention obtenue dans le cadre du Programme d'aide financière du Fonds de la sécurité routière.

L'objectif du comité était de créer un outil de sensibilisation destiné à la population, portant sur les séquelles du traumatisme craniocérébral. Pendant plus de deux ans, des membres issus de l'ensemble du territoire ont collaboré afin de mettre en mots et en images leur vécu sous forme de courtes histoires, illustrant avec justesse leur réalité et les défis associés à leurs séquelles.

Le projet a abouti à la création d'une bande dessinée, dont le lancement officiel a eu lieu cette année auprès de la population régionale. Ce lancement marque ainsi la conclusion du mandat du comité FSR et la réalisation concrète de son objectif de sensibilisation.

Afin de remettre les autres comités en marche, nous avons choisi de débiter l'année avec la volonté de relancer le comité de la vie associative. L'objectif était de redonner une place active aux membres dans les décisions entourant les animations.

Une première rencontre a eu lieu afin de tâter le terrain et de voir si les membres avaient l'intérêt de se réimpliquer dans le processus, ou encore de comprendre pourquoi ils avaient perdu l'intérêt pour la vie associative. Lors de cette rencontre, nous avons revu le code de vie dans son ensemble et abordé plusieurs questionnements revenant fréquemment de la part des membres soit de l'annulation des activités, de l'importance de signaler sa présence, du respect du code de vie ainsi que de l'importance de l'inclusion au sein des activités.

Les membres ont rapidement démontré leur désir de s'impliquer davantage, particulièrement dans le processus de création du calendrier d'activités. Lors de cette rencontre, nous avons pris le temps d'expliquer aux membres les différentes contraintes pouvant survenir dans le processus d'organisation afin que nous puissions, ensemble, distinguer ce qui était réalisable ou non.

Nombre de rencontres par comité	FSR (5)	Sensibilisation (1)
	Vie associative (2)	Journal (1)
Pour un total de 102 présences dans ces comités		

Plus que jamais au CAPTCHPL, les membres ont démontré de l'intérêt pour différents projets de promotion, sensibilisation et défense de droits. Ainsi, ils ont pu discuter et s'impliquer sur différents dossiers d'actualité :

- ❖ Le lancement de la BD issue du projet Fond Sécurité Routière à Saint-Jérôme et Mont-Laurier
- ❖ La préparation de la sensibilisation à faire auprès de la population.
- ❖ Pour un transport adapté plus juste, équitable et plus accessible.
- ❖ Pour appuyer la campagne du « Communautaire à Boutte ».

Ce volet d'éducation populaire responsabilise les membres dans leur rôle de citoyen. Ainsi, ceux-ci augmentent de façon significative leur participation sociale.

Nombre de membres au CAPTCHPL 2025-2026

130

Notre assemblée générale annuelle

Depuis plusieurs années, nous tenons notre assemblée générale annuelle en mode hybride grâce à la plateforme Zoom, afin de permettre au plus grand nombre de membres d'y participer, peu importe leur situation géographique ou leurs limitations.

Pour le CAP, il est essentiel que chaque membre puisse prendre part à la vie démocratique de l'organisme. Cette approche nous permet d'obtenir une vision plus représentative de l'ensemble de nos membres et de favoriser leur implication dans les décisions qui les concernent.

Dans le respect de notre mission d'intégration sociale, nous considérons qu'il est primordial d'offrir à tous les membres l'occasion de s'exprimer, de partager leur point de vue et de contribuer activement à la démocratie de l'organisme.

Nombre de membres présents à l'AGA 2025

18

Nombre d'assemblées générales

1

Notre conseil d'administration

Les membres du Conseil d'administration du CAPTCHPL

	Poste	Date d'élection	Provenance	
M ^{me} Dominique Cyr	Présidente	Juin 2016	Saint-Jérôme	Personne TCC
M. Stéfane Morris	Vice-Président	Juin 2006	Saint-Jérôme	Personne TCC
M ^{me} Ann Kaine	Secrétaire	Juin 2019	Sainte-Thérèse	Proche TCC
M. Patric Wattier	Trésorier	Juin 2011	Saint-Jérôme	Personne TCC
M ^{me} Nicole Nadeau	Administratrice	Juin 2022	Mirabel	Membre sympathisant

Madame Ann Kaine est la responsable au CAPTCHPL des plaintes

Nombre d'assemblées régulières du conseil d'administration

5

Nombre d'assemblées spéciales du conseil d'administration

1 par téléphone concernant le PSOC



LES RÉSULTATS DU PLAN D'ACTION 2025-2026

Le CAPTCHPL poursuit sa mission, qui est de faciliter l'intégration sociale des personnes traumatisées crâniennes, des personnes adultes handicapées physiques autonomes et leurs proches.

Afin d'assurer la mise en œuvre de notre plan d'action et de réaliser notre mission, nous avons diversifié les activités d'intégration sociale et déployé nos interventions, nos implications collectives, nos projets thématiques et nos actions de sensibilisation sur tout le territoire des Laurentides.

Au niveau des services répondant aux besoins directs des membres, le CAPTCHPL :

- ❖ Offre une programmation mensuelle d'activités d'intégration adaptées qui vise aussi l'amélioration des conditions de vie des membres et leurs proches
- ❖ Offre des interventions individuelles et de groupe, des services d'intégration sociale et de promotion des droits pour les personnes TCC et leurs proches
- ❖ Évalue les besoins et intérêts de la personne TCC et de ses proches
- ❖ Offre des services d'accompagnement civique à court ou moyen terme
- ❖ Favorise le maintien des acquis et l'acquisition de compétences des membres impliqués
- ❖ Développe la reprise du pouvoir sur leur propre vie
- ❖ Favorise la participation active des membres dans la vie associative du CAPTCHPL ainsi que dans la communauté
- ❖ Assure aux personnes vivant en situation de handicap cognitif et physique l'accessibilité aux services de santé et de services sociaux
- ❖ Assume le rôle d'accompagnateur et de médiateur entre les membres et les différents intervenants impliqués au niveau social, médical, juridique et autres
- ❖ Réfère au besoin

Nos réalisations plus ponctuelles :

- ❖ Recrutement de 7 nouveaux membres
- ❖ Finaliser le projet FSR avec les membres impliqués dans la réalisation de la bande dessinée et les deux stagiaires
 - Finaliser l'écriture
 - Finaliser les dessins
 - Imprimer la bande dessinée
 - Organiser les rencontres de diffusion
 - Préparer la rencontre de débriefing
- ❖ Organisation de deux randonnées adaptées pour faciliter une forte participation à des sorties pédestres (Sentier des Cimes, Lac Jérôme)
- ❖ Rencontres 2 comité vie associative.
- ❖ Obtention d'une subvention de la Fondation Martin-Matte pour de l'accompagnement, des ateliers spéciaux et deux activités de répit de 48 heures consécutives, dont une journée avec hébergement pour les femmes et l'autre journée pour les hommes. La réalisation de ce genre d'activité demande beaucoup d'organisation et de logistique.
- ❖ Offrir des formations aux stagiaires afin qu'ils développent leur pratique, pour faciliter l'intégration sociale des membres
- ❖ Réalisation de deux rencontres de lac-à-l'épaule
- ❖ Suivi à l'entente de services Impact

GESTION ADMINISTRATIVE

Liste des activités indirectes

Le personnel du CAPTCHPL a assisté à 33 réunions d'équipe, à une trentaine de réunions de planification et à une dizaine de comités cliniques. De plus, il y a eu une rencontre de partage en intervenants ainsi qu'un lac-à-l'épaule. Ces rencontres sont cruciales pour le bon fonctionnement de l'organisme. C'est un lieu d'échange, de réflexion et de partage qui permet à l'équipe de garder le cap sur sa mission.

Membres du personnel

Poste	Heures
Directrice générale	1820
Intervenante sociale principale	1820
Intervenante sociale	1820
Intervenante en loisirs adaptés	1820
Réceptionniste	1212
Adjointe administrative	1192
Animatrice en loisir adapté	1740
Intervenante en communication	735
Animatrice et soutien technique communautaire	735

Le total des heures travaillées par le personnel est 12 894 heures en 2025-2026.

En 2025-2026, le CAPTCHPL comptait dans son personnel une personne handicapée physique.

Redditions de comptes faites en 2025-2026

À qui	Nombre
SAAQ registres mensuels complétés par les employés	94
SAAQ rapports mensuels et annuels de fréquentation	3
Fondation Martin-Matte	2
Emploi été Canada	1
FSR	1
Centre d'intégration au travail des Laurentides	13
TOTAL DES REDDITIONS COMPTES	114

Statistiques du CAPTCHPL 2025-2026

	NOMBRE D'HEURES
Coanimation	674
Concertation	97
Déplacement	573
Formation	411
Gestion administrative/budgétaire	2017
Gestion immobilière/informatique	399
Planification/programmation	747
Préparation	3499
Promotion/sensibilisation	221
Représentation	192
Supervision	434

	NOMBRE D'APPELS ET D'ENVOIS
Appels faits et reçus autres que les membres	1571
Appels faits et reçus aux membres	3445
Envois d'annonces communautaires	170

	NOMBRE D'APPELS ET D'ENVOIS
Envois de calendriers	1464
Envois de cartes de membres	162
Envois dépliants et affiches	1315
Envois et réceptions de courriels	2693
Envois et réceptions de courrier	172
Envois et réceptions Fax	14
Envois et réceptions textos	1522
Envois et réceptions messages électroniques	906
Publications Facebook	528

TYPES DE MEMBRES	NOMBRE DE SERVICES RENDUS AUX :
TCC SAAQ	3020
TCC SAP	1600
Personnes handicapées	546
Sympathisant	448
Bénévole	9
Accompagnateur	324
Stagiaire	438
Partenaire	3314
Collègues	2638
Population	2687

LAC-À-L'ÉPAULE 2025-2026

Cette année, le thème abordé lors du lac-à-l'épaule portait sur la capacité et sur la façon de demeurer collectifs dans un milieu qui peut parfois nous diviser. Pour amorcer la réflexion, nous avons exploré nos besoins individuels afin de mieux identifier les points communs entre les collègues.

En prenant conscience de nos propres besoins ainsi que de ceux des autres membres de l'équipe, nous nous sommes demandé comment communiquer de façon saine et constructive. Nos échanges ont permis de faire ressortir certains éléments essentiels, notamment l'importance d'adopter une posture de non-jugement et de prévoir des moments dédiés aux discussions. Ces conditions favorisent une communication plus saine au sein de l'équipe et renforcent notre volonté de choisir de travailler ensemble dans un esprit de collaboration.

Faire vivre notre mission, c'est aussi choisir de travailler ensemble, valoriser les forces de chacun et favoriser un sentiment d'appartenance autant chez les collègues que chez les personnes que nous accompagnons.



REVUE DE PRESSE



*Infos. communautaire
antenne Labelle
7 février 25*



« Chaque changement nous a permis de grandir, et chaque rencontre a renforcé notre présence dans les Laurentides. Pas à pas, nous continuons de bâtir une communauté plus forte, plus visible et plus humaine. »

Anonyme