

# W8BANAKI PILASKW



Vue aérienne de la communauté d'Odanak.

## MOT DU CHEF



**Richard O'Bomsawin**  
Chef - Conseil des  
Abénakis d'Odanak

**Kwaï chers membres de la bande,**

Une nouvelle année s'est écoulée. Mon souhait pour l'année à venir est que la sagesse de nos expériences nous aide à grandir et à poursuivre notre quête de santé et de bonheur.

Alors que notre communauté continue de se développer et que de nombreux nouveaux services publics sont en cours d'élaboration, nous continuons à travailler fort dans l'intérêt d'un avenir meilleur. Notre progression en tant que Nation se fait à un rythme régulier. Félicitations à nos équipes administratives, tant au niveau du Conseil que des services de W8banaki, qui orchestrent et suivent attentivement nos progrès dans les nombreuses initiatives de développement communautaire.

Les quelques années à venir sont cruciales pour le progrès continu de notre Nation. Nous nous trouvons à un moment charnière de l'histoire de nos petits-enfants, où nous avons reçu la responsabilité de gérer les ressources réparatrices de manière à continuer à couper les ficelles de la dépendance à l'égard de valeurs et de contraintes qui ne reflètent pas notre vision du monde. Il est de notre

responsabilité de continuer à marcher sur les traces de nos ancêtres et de penser aux sept prochaines générations. Nous travaillons actuellement d'arrache-pied à la finalisation de nos revendications territoriales. Nous en sommes au stade où nous devons décider de la manière dont nous pouvons allouer ces ressources de manière à fournir le filet de sécurité nécessaire à la poursuite du travail accompli par les générations qui nous ont précédés.

Nous aimerions que ce processus soit mené par des personnes de terrain qui, au cours de leur vie, ont acquis les compétences et la sagesse nécessaires pour prendre les meilleures décisions en matière de restauration. Nous travaillons actuellement sur l'importante réflexion et les bonnes actions nécessaires pour traiter la question de la colonisation de nos ancêtres. Nous devons planifier la manière dont nous progresserons pour assurer l'avenir des générations futures. Si vous travaillez dans le domaine juridique, financier ou administratif et que vous êtes membre d'une communauté, il se peut que nous fassions appel à vous pour nous aider dans cet important processus.

Contrairement à la perception dépassée de ceux qui gouvernent l'État, nous ne sommes pas un peuple qui a besoin d'être dirigé, conquis ou civilisé vers un autre mode de vie - nous avons besoin de continuer à affirmer et à revendiquer notre parcours de retour chez nous. La frontière est claire pour nous : la lutte de nos provinces pour la souveraineté n'est pas si différente de la nôtre, bien que nous ayons souvent des agendas conflictuels. Nous poursuivrons notre travail, comme

le montrent clairement les enseignements du wampum à deux rangs, en restant fermes sur les accords conclus dans le cadre du traité de Niagara, qui nous protège à mesure que nous affirmons nos droits souverains et que nous récupérons notre pouvoir d'autodétermination.

Nous continuerons à construire un cadre sur lequel nos enfants pourront s'appuyer. Un cadre qui comporte des orientations, des intérêts et des investissements durables nous permettant de continuer à coexister et à prospérer en tant que Nation souveraine. Nous étudions actuellement des projets d'investissement dans les domaines de l'énergie et de l'immobilier. Notre objectif est de créer un filet de sécurité avec un retour sur investissement durable à long terme.

Nous devons continuer à développer un environnement qui valorise nos systèmes distincts fondés sur les enseignements originaux qui reflètent nos propres façons de faire dans nos propres droits et pratiques. Le rétablissement de notre langue et de nos pratiques de gouvernance continuera à consolider et à ancrer notre existence. La planification d'un avenir sain et stable est la continuité de notre histoire en tant que peuples Abénakis. Se souvenir de nos coutumes et de nos cérémonies, reconstituer notre véritable histoire, se souvenir de nos chants et de nos danses, c'est édifier un pont vers les générations futures.

Nous avons la chance d'avoir la force de poursuivre ce combat. Nous devons rester concentrés ; nos arrière-petits-enfants comptent sur nous.

Paix et amitiés,





MOT DES CONSEILLERS



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

SOIRÉE DE RECONNAISSANCE  
DES FINISSANTS : CÉLÉBRONS  
LA PERSÉVÉRANCE ET LA RÉUSSITE

Le 7 juin 2025, la communauté W8banaki se réunira au Camping Abenaki Aventure pour célébrer la Soirée de reconnaissance des finissants, un événement marquant dédié aux étudiants ayant complété un cycle de leurs études, du primaire au doctorat.

UN HOMMAGE À LA RÉUSSITE ACADÉMIQUE

Cette soirée mettra à l'honneur la détermination et les efforts des étudiants. Les moments forts incluront des remises de prix personnalisées, des témoignages inspirants et des performances musicales captivantes pour faire de cette célébration un moment inoubliable.

UNE ORGANISATION SOIGNÉE

Des capsules vidéo, des discours motivants, des photos officielles et une décoration soignée viendront agrémenter l'événement, conçu pour inspirer la fierté et l'engagement de la communauté.

MOBILISATION COMMUNAUTAIRE

Pour garantir le succès de cette célébration, un questionnaire Google Form sera acheminé via la responsable à l'éducation. Tous les étudiants, étudiantes vivant sur et hors communauté, sont invités à y répondre. Vos commentaires et réponses permettront d'assurer une organisation optimale et de faire de cet événement un véritable succès.

Ne manquez pas cette belle occasion de souligner les réussites académiques et d'encourager nos jeunes à persévérer dans leur parcours éducatif!

Pour toute autre question, envoyez-nous un courriel à l'adresse suivante : [alakwsak@caodanak.com](mailto:alakwsak@caodanak.com)



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

Kwaï,  
J'espère que vous avez passé un bel été et que vous profitez bien des températures plus fraîches. Le solstice d'hiver est arrivé, nous avons donc de belles activités prévues dans la communauté. Des événements familiaux et rassembleurs seront d'actualité.

Par la suite, j'espère que vous avez pu constater les belles améliorations de l'église. De nouvelles portes ont été ajoutées à l'arrière et le portique a été rénové. Nous avons aussi fait refaire les marches en béton. J'ai reçu plusieurs commentaires positifs durant le Pow Wow sur l'apparence entretenue et sophistiquée de l'église tout en respectant les vestiges culturels de celle-ci. Voici des photos du nouveau portique de l'église.

Par après, j'aimerais laisser une mention spéciale au Musée des Abénakis qui a reçu le Prix Prospère employeur autochtone par le CPQ (Conseil du patronat du Québec) et le prix de la catégorie innovation par Tourisme Centre-du-Québec. C'est une belle distinction qui démontre le travail acharné du personnel. Félicitations à vous.

En terminant, j'espère que vous avez passé un beau temps des fêtes et une belle année 2024. Je vous souhaite santé, bonheur et prospérité pour l'année 2025.

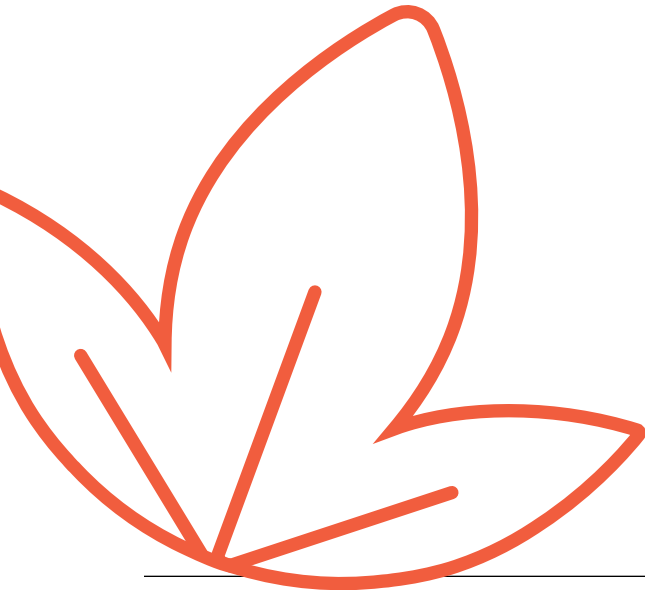
Wliwni!



Nouvelles marches en béton.



Nouvelles portes et portique rénové.





# AEC Transmission linguistique et culturelle



Tu aimes ta langue et ta culture et tu veux les garder vivantes ?

Ce programme te permettra de transmettre efficacement tes connaissances linguistiques et culturelles aux membres de ta communauté dans le cadre d'activités scolaires, communautaires et institutionnelles.

Inscris-toi via [admission.sram.qc.ca](https://admission.sram.qc.ca) !



KIUNA.CA

1205 QC-132

ODANAK, QC

J0G 1H0

1-866-568-6464





## Deviens :

Intervenant culturel et linguistique

Agent.e culturel.le

Aide-enseignant.e

Éducateur.rice

Animateur.ice

Facilitateur.rice linguistique

Et tellement plus !

## Un cégep exceptionnel !

Résidences étudiantes abordables

Environnement accueillant

Service de navette Trois-Rivières-Odanak

Équipe psychosociale

Services enfance-famille Skamon

Activités culturelles et sportives

Soutien pédagogique personnalisé

Et plus encore !

MOT DES CONSEILLERS



**Martin Gill**  
Conseiller – Conseil  
des Abénakis d'Odanak

Kwaï,

Bonjour à vous chers membres de la communauté. Étant dans le conseil d'administration du Musée des Abénakis, je suis fier d'annoncer que le 7 novembre 2024, le Musée était en nomination pour deux prix dans deux catégories différentes, soit pour le prix Prospère employeur autochtone délivré par le Conseil du Patronat du Québec et le prix Innovation Centre-du-Québec pour son exposition permanente qui a été inaugurée le 21 juin 2024.

Lors de cette soirée, le Musée a gagné les deux prix. Je profite donc de l'occasion pour féliciter toute l'équipe du Musée pour ce succès, et je leur souhaite encore plusieurs belles années à venir avec une hausse significative de visiteurs en 2024-25.

Le 29 novembre dernier, le Musée a également été honoré d'une autre nomination, cette fois au gala Maurice Richard, dans la catégorie Entreprise des Premières Nations. Cet événement s'est tenu à l'Hôtel Montfort, à Nicolet.

En ce qui concerne les projets des parcs éoliens de Lotbinière et de Broughton, les dossiers progressent bien. Je vous fournirai davantage de détails dans la prochaine édition du journal.

DEUX DISTINCTIONS  
POUR NICOLE  
O'BOMSAWIN

Le 10 mai dernier, Nicole O'Bomsawin a reçu la médaille de la lieutenant-gouverneure pour sa contribution au monde autochtone.

Le 13 octobre de cette année, elle a également remporté le trophée Jocelyn-Bérubé, remis à la meilleure conteuse lors du Festival du conte de Trois-Pistoles. Cet événement rassemblait 24 conteuses et conteurs venus des quatre coins du monde.



Le 7 novembre dernier, la conseillère Florence Benedict et moi sommes déplacé à la Place Griffith situé à Sherbrooke, sur le Ndakina, afin d'assister au dévoilement d'une murale réalisée par M. Patrice Côté, en partenariat avec le Musée des Abénakis, qui a fourni les photos, ainsi que des membres de la communauté d'Odanak qui ont aidé à traduire certains mots en Abénakis.



Florence Benedict et Martin Gill à la Place Griffith, à Sherbrooke, pour le dévoilement d'une murale réalisée par M. Patrice Côté, le 7 novembre.

En terminant, le 13 novembre dernier, la conseillère Florence Benedict et moi avons rencontré des membres de l'équipe de la mairie de Saint-Hilaire au Manoir Rouville, soit le maire, le directeur général ainsi que l'agente de communication pour discuter de possibles partenariats avec la ville de Saint-Hilaire, qui se trouve en territoire Abénakis. La possibilité d'effectuer des fouilles archéologiques et l'identification de zones protégées dans un avenir rapproché font partie des sujets qui ont été abordés. D'ailleurs, la ville a exprimé une grande ouverture à poursuivre ces discussions dans un avenir rapproché.

Wliwni, Merci!





MOT DES CONSEILLERS



Florence Benedict  
Conseillère – Conseil  
des Abénakis d’Odanak

Kwaï,

Je ne vous apprends rien en vous disant que l’hiver est à nos portes et à l’approche du temps des fêtes, toute notre attention est focalisée à conclure une entente finale de règlement avec le gouvernement fédéral dans le dossier des Revendications territoriales.

La période automnale a été très occupée avec les suivis de nos dossiers respectifs, des rencontres bihebdomadaires et parfois hebdomadaires du Conseil, ainsi que les représentations au sein de diverses activités.

Lorsque vous lirez ces lignes, la construction du Refuge sera terminée et nous espérons accueillir nos premières femmes et enfants fuyant la violence au cours de la prochaine année.

RAPPORT SOMMAIRE D’ACTIVITÉS

SEPTEMBRE 2024

15 septembre

Une rencontre de Femmes autochtones a eu lieu à la salle Aln8bawaï. Les élections suivantes ont été organisées pour les postes dont les mandats arrivaient à leur terme :

- Représentante de la Nation : reconduction de mon mandat pour une durée de 2 ou 3 ans (durée à définir après les changements apportés aux lois et règlements de Femmes autochtones du Québec)
- Représentante aînée : Mme Annette Nolett
- Représentante jeunesse : Mme Jessica Ann Watso

Félicitations aux représentantes! Merci de votre implication et de votre confiance.



L’AGA de Femmes autochtones du Québec. De gauche à droite Kassandra Killia Lachapelle, Annette Nolett, Florence Benedict, Jessica Ann Watso, Elise Boucher Degonzague et Thérèse O’Bomsawin Gaudet.

DÉLÉGATION POUR L’AGA

La délégation choisie pour assister à l’Assemblée générale annuelle à Québec est composée de :

- Florence Benedict
- Annette Nolett
- Jessica Ann Watso
- Kassandra Killia Lachapelle
- Élise Boucher Degonzague
- Mme Thérèse O’Bomsawin Gaudet

Lors de cette assemblée générale, des élections auront lieu pour choisir la présidente de Femmes Autochtones du Québec pour les trois prochaines années.

Je vous communiquerai les résultats dans la prochaine édition du Pilaskw, au printemps 2025.



OCTOBRE 2024

4 octobre

Une vigile s’est tenue pour souligner la Journée nationale pour les Femmes assassinées et disparues, ainsi que l’attaque du Major Rodgers en 1759.



Vigile du 4 octobre.

NOVEMBRE 2024

9, 20 et 21 novembre

J’ai participé pour une deuxième année consécutive à une formation pour les Femmes élues du Québec, organisé par l’A.P.N.Q.L.

- Nous étions 21 femmes élues à y participer.
- Une visite de l’Assemblée nationale a été organisée, avec le privilège d’assister à la période de questions.
- Nous avons partagé un dîner avec l’Honorable Manon Jeannotte, Manon Massé, ainsi que d’autres élues de l’Assemblée nationale.

C’est toujours enrichissant de rencontrer d’autres femmes élues et de partager nos expériences personnelles en politique.

Une consultation sur les changements proposés au Code de citoyenneté aura lieu au centre communautaire en février ou mars 2025. Un vote sera organisé.

La réunion se tiendra en mode hybride. Je vous invite à aller consulter la page Facebook du Conseil pour accéder au lien.

En terminant, je vous souhaite une heureuse année 2025. Santé et bonheur à vous chers membres ainsi qu’à vos proches.

Que paix, santé et bonheur vous accompagnent!

Soyez prudents sur les routes et au plaisir de se retrouver au printemps pour une prochaine édition du Pilaskw.

Wliwni!



Rick faisant une allocution pour la Vigile du 4 octobre.



Vigile du 4 octobre. De gauche à droite, Danielle Philibert, Florence Benedict, Marcelle R. O’Bomsawin.



# MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



**Daniel G. Nolett**  
Directeur général -  
Conseil des Abénakis  
d'Odanak

## Kwaï mziwi!

La construction du refuge pour les femmes et les enfants autochtones fuyant la violence s'est terminée le 13 décembre dernier. Au moment d'écrire ces lignes, nous étions en processus d'embauche de la directrice du refuge. Celle-ci, une fois entrée en fonction, devra mettre toute la structure en place pour assurer ensuite le bon fonctionnement du refuge. Elle devra notamment procéder à l'élaboration des descriptions de poste à pourvoir et devra aussi élaborer les procédures et les politiques administratives. De plus, elle aura à acheter tout le mobilier et les différents équipements pour les chambres, les aires communes ainsi que les bureaux administratifs. Finalement, elle collaborera à la mise en place du conseil d'administration du refuge. Comme vous le constatez, il reste encore beaucoup de choses à accomplir avant d'envisager l'ouverture du refuge. La directrice générale a fort à faire de son côté, mais soyez assurés qu'elle ne fera pas tout cela toute seule. Nous verrons à l'accompagner avec la collaboration de différentes ressources à l'interne et, s'il le faut, nous irons chercher des ressources externes pour l'aider.

Nous sommes actuellement en processus d'appel d'offres en SEO (Système électronique d'appel d'offres) pour l'embauche d'une firme d'architectes et de génie-conseil pour le dossier de construction du nouveau CPE. Ces professionnels auront ensuite pour tâches d'élaborer les plans finaux en architecture et en génie du bâtiment (fondations, structures, électricité, ventilation, chauffage, etc.). Nous croyons que la construction du nouveau CPE devrait débuter en juin prochain. Nous parlons toujours d'un investissement d'un peu plus de 4 millions de dollars.

Afin de stabiliser le nombre d'agents de police autochtones au Québec, nous sommes en discussions avec le ministère de la Sécurité publique du Québec ainsi que le ministère de la Sécurité publique du Canada. Ces discussions portent sur l'augmentation de nos effectifs ainsi que l'obtention de financements supplémentaires. Les ministères visent que les corps de polices autochtones obtiennent la parité avec les policiers de la Sûreté du Québec en termes de rémunération globale pour nos policiers.

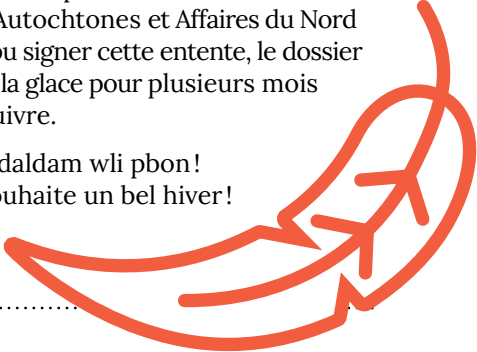
Nous avons reçu une offre des ministères de la Sécurité publique du Québec et de la Sécurité publique du Canada pour augmenter nos effectifs policiers au CPDA. L'offre ferait passer le nombre d'officiers financés par l'entente de financement de 7 à 14 pour l'année 2024-2025. Ils ajouteraient deux autres agents pour passer à 16 pour l'année 2025-2026. Nous sommes actuellement en train d'analyser la proposition des ministères. Nous avons même fait une contreproposition. Au moment d'écrire ces lignes, nous sommes en attente d'une réponse à notre contre-offre. Nous avons, entre autres, un enjeu avec le déficit actuariel du fonds de pension des policiers des corps de police autochtones au Québec. Ce déficit actuariel est d'ailleurs causé par cette augmentation de la rémunération de nos policiers. Nous vous tiendrons au courant de l'avancement de ce dossier.

Pour ce qui est du dossier des revendications particulières « Régime seigneurial et les 38 lots », nous sommes toujours en attente du texte final de l'entente de règlement. Dès que cette étape sera réglée, nous tiendrons des séances d'information afin de vous présenter cette offre et qu'elle soit entérinée par vous, nos membres.

Par la suite, nous tiendrons d'autres rencontres d'information pour les membres afin de vous présenter comment nous utiliserons l'argent de la compensation de nos revendications et quel sera le meilleur véhicule pour gérer la compensation. Nous vous parlerons, entre autres, de la fiducie, comment celle-ci pourrait prendre forme, etc. À suivre.

Une assemblée générale spéciale pour l'adoption des propositions de modifications au code de citoyenneté se tiendra en quelque part au mois de février ou mars. La date définitive n'est pas encore choisie. En raison de l'incertitude politique qui règne présentement au fédéral, nous devons mettre toutes nos énergies sur les dossiers des revendications particulières. C'est un sprint final qui se joue. Si des élections fédérales étaient déclenchées avant que nous ayons pu ratifier l'entente de règlement et que le ministre Relations Couronne-Autochtones et Affaires du Nord Canada aie pu signer cette entente, le dossier sera mis sur la glace pour plusieurs mois encore. À suivre.

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



# PETITE CHRONIQUE SUR LA LANGUE ABÉNAKISE

## LES ADJECTIFS NUMÉRAUX CARDINAUX (SUITE)<sup>1</sup>

DE 100 À 1 000 000			
100	Ngwedatgwa	600	Ngwed8s kassatgwa
200	Nisatgwa	700	T8baw8s kassatgwa
300	Nasatgwa	800	Ns8zek kassatgwa
400	Iawatgwa	900	Noliwi kassatgwa
500	N8nnatgwa		

(Tous les nombres de 100 à 900 se terminent par **atgwa**)

1 000	Ngwed8mkwaki	6 000	Ngwed8s kass8mkwaki
2 000	Nis8mkwaki	7 000	T8baw8s kass8mkwaki
3 000	Nas8mkwaki	8 000	Ns8zek kass8mkwaki
4 000	Iaw8mkwaki	9 000	Noliwi kass8mkwaki
5 000	N8nn8mkwaki	10 000	Mdala kass8mkwaki
		11 000	Ngwed8nkaw kass8mkwaki
		20 000	Nisinska kass8mkwaki
		90 000	Noliwi kassinska kass8mkwaki
		100 000	Ngwedatgwa kass8mkwaki
		1 000 000	Kchi ngwed8mkwaki

<sup>1</sup> Tirer de l'ouvrage INITIATION À LA GRAMMAIRE ABÉNAKISE, Monique Nolett-Ille, Odanak 2006.





# DES NOUVELLES DE TOURISME ODANAK

**Stéphanie-Nika Trottier**  
Conseillère en développement touristique  
- Conseil des Abénakis d'Odanak

Odanak, le 20 novembre 2024 – Une belle nouvelle pour la communauté d'Odanak : il s'agit de la création de Tourisme Odanak. **Tourisme Odanak** a pour mission de promouvoir la destination en mettant en valeur le patrimoine culturel et naturel de la communauté. Ses principales fonctions incluent la **promotion du tourisme**, le **développement des infrastructures** nécessaires à l'accueil des visiteurs, ainsi que la gestion de l'**accueil et de l'information** des touristes. Le comité de tourisme d'Odanak travaille activement à la création de « Tourisme Odanak », une initiative visant à promouvoir la richesse culturelle et historique de la communauté. Ce projet est déjà en pleine phase de développement avec la mise en place d'une vision, d'une mission et de valeurs claires, ainsi que la création d'un logo et d'une image de marque. L'organisme collabore étroitement avec les **parties prenantes** locales, régionales et gouvernementales. Il soutient des **événements et festivals** culturels tels que le Pow Wow. Il joue également un rôle crucial dans la **recherche et la collecte de données** pour améliorer l'offre touristique, tout en sensibilisant la population et les visiteurs à la **préservation culturelle et environnementale** de la région.

## LA TOURNÉE DE LA SAINT-FRANÇOIS : UN CIRCUIT TOURISTIQUE PHARE

Dans le cadre de ce projet, la communauté participe activement à l'élaboration d'un circuit touristique appelé **La Tournée de la Saint-François**. Ce circuit mettra en lumière les éléments historiques et culturels propres à Odanak et ses environs. Il offrira aux visiteurs une occasion unique de découvrir des lieux et des histoires essentielles à la nation. Un comité de travail a été formé pour réfléchir à la création de **marqueur de territoire** significatifs, le long d'**Alsig8ntegw** qui tient une place centrale dans l'histoire et la culture de la communauté.

## LA SOCIÉTÉ DU RÉSEAU ÉCONOMUSÉE

Dans cette démarche de valorisation du patrimoine, la communauté d'Odanak bénéficie de l'accompagnement de **La Société du réseau ÉCONOMUSÉE**, un organisme spécialisé dans la mise en valeur des savoir-faire artisanaux. Leur expertise dans le développement de musées vivants et d'espaces d'interprétation sera essentielle pour concevoir des expériences touristiques authentiques et enrichissantes. Leur soutien permettra de faire rayonner l'artisanat et les traditions de la communauté d'Odanak tout en facilitant l'accessibilité à ces savoir-faire pour les visiteurs. Grâce à leur accompagnement deux projets seront mis en place :

### 1. Un Espace Patrimoine et un Espace Culinaire

Parmi les projets phares de « Tourisme Odanak », deux espaces dédiés à la mise en valeur du patrimoine seront aménagés. Le premier, **Espace Patrimoine**, sera axé sur des pratiques ancestrales telles que le **battage du frêne** et la **vannerie**, permettant ainsi de préserver et de transmettre ces savoirs traditionnels aux nouvelles générations et de permettre aux visiteurs d'en apprendre plus sur ces savoir-faire. Le second, **Espace Culinaire**, offrira une immersion dans les recettes et les pratiques gastronomiques traditionnelles de la Nation, favorisant ainsi la découverte des saveurs locales et des produits du terroir.

### 2. Le Pow Wow : Un événement rassembleur

Le projet bénéficie également d'une attention particulière portée aux événements culturels. Une **stagiaire pour le Pow Wow** a été engagée pour assister à la mise en œuvre de cet événement annuel emblématique. Le Pow Wow est un moment de rassemblement incontournable, où la culture et les traditions des Premières Nations sont célébrées à travers la danse, la musique et les chants. Cette stagiaire travaillera en collaboration avec les organisateurs pour enrichir et dynamiser cet événement.

## UNE COMMUNAUTÉ UNIE AUTOUR DU PROJET

« Tourisme Odanak » est bien plus qu'un simple projet touristique. Il représente un effort collectif où chaque membre de la communauté est invité à contribuer. Le comité de tourisme et les divers comités de travail s'efforcent de bâtir un projet durable qui bénéficie à la fois à la population locale et aux visiteurs. Par cette initiative, Odanak souhaite non seulement attirer des touristes, mais aussi renforcer le sentiment d'appartenance et préserver les traditions vivantes de la Nation.

En développant ces espaces culturels et touristiques, Odanak se positionne comme une **destination incontournable** pour ceux qui souhaitent découvrir le patrimoine de la communauté d'Odanak dans un cadre authentique et respectueux.

# LE PROJET W REVIENT POUR SA 13<sup>E</sup> ÉDITION !

**Karine St-Aubin**  
Organisatrice communautaire -  
W8banaki

Réservez dès maintenant le 31 mai 2025 dans votre agenda ! Ne manquez pas la 13<sup>e</sup> édition du Projet W, qui se déroulera pour la troisième année consécutive au Théâtre Belcourt de Baie-du-Febvre. Cette année encore, la culture abénakise sera mise à l'honneur à travers des prestations intergénérationnelles offertes par les membres de la communauté.

Sous forme de diverses expressions culturelles, le spectacle débutera à 19 h sur la scène du théâtre et vous plongera dans l'univers w8banaki, avec une riche programmation d'expression artistique et culturelle.

Notre équipe recherche actuellement des membres de la Nation intéressés à participer à la création de ce spectacle, que ce soit par une prestation artistique (chant, danse, conte, poésie, etc.) ou en partageant un savoir-faire traditionnel. Votre implication est essentielle à la réussite de cet événement convivial et intergénérationnel, qui séduit chaque année un large public !

Si vous souhaitez participer ou si vous avez des questions concernant le Projet W 2025, contactez Karine St-Aubin pour manifester votre intérêt.

Participez dès maintenant : la créativité et le plaisir seront au rendez-vous !

[kstaubin@gcnwa.com](mailto:kstaubin@gcnwa.com)  
819 294-1686, poste 5308



SERVICES  
SOCIAUX N8WKIKA

Mathieu O'Bomsawin

Coordonnateur  
des projets-partenaires – Niona  
Agent de développement culturel d'Odanak

UN ÉTÉ CULTUREL EXCEPTIONNEL  
POUR NOS JEUNES DE 11 À 17 ANS !

L'été dernier, 16 jeunes des communautés d'Odanak et de W8linak ont eu la chance de vivre des expériences culturelles uniques et profondément enrichissantes, en immersion sur leur territoire ancestral. Ce programme, ayant pour objectif de renforcer leur identité, de favoriser la cohésion de groupe et de leur offrir une compréhension plus intime de la culture et de l'histoire abénakise, a permis à ces jeunes de se reconnecter à leur héritage de manière vivante et significative.

Accompagnés par des porteurs de savoirs, ces jeunes ont exploré leur territoire tout en apprenant des connaissances traditionnelles. Ils ont ainsi découvert les techniques du canotage, les principes de survie en forêt, les secrets du pistage, ainsi que l'art de chasser le gros gibier. Ces apprentissages se sont déroulés dans une ambiance conviviale, favorisant l'échange et la camaraderie, et permettant aux jeunes de tisser des liens forts entre eux, tout en nourrissant leur fierté culturelle.

Un des moments marquants de cet été a été leur voyage à Mashteuiash, au Lac Saint-Jean, où ils ont eu l'honneur de participer au pow-wow annuel de la communauté. Ce fut un moment privilégié pour s'imprégner de l'effervescence de cette grande célébration des traditions autochtones.

Pour clore cet été mémorable, les jeunes ont eu l'opportunité de s'évader vers la pourvoirie du Lac-Portage, un site d'une beauté saisissante, niché au cœur de la forêt. Ce lieu, riche en patrimoine, occupe une place centrale dans l'histoire de la Nation abénakise et leur a permis de mieux comprendre le lien profond qu'entretien les Abénakis avec ce territoire. Ce séjour a allié exploration, apprentissage et reconnexion à la nature, offrant ainsi aux jeunes un véritable voyage sensoriel.

Au-delà des connaissances acquises, ces moments partagés ont aussi été l'occasion de créer des souvenirs impérissables, de tisser des liens durables et de vivre des expériences à la fois joyeuses et formatrices. Si tu as entre 11 et 17 ans et que tu rêves de vivre des aventures culturelles aussi inspirantes, garde l'œil ouvert ! De nouvelles escapades seront proposées pour l'été 2025, et nous avons hâte de t'y retrouver !



Initiation aux techniques de canotage au Parc national de la Mauricie le 9 et 10 juillet 2024.

LA CÉLÉBRATION DU SOLSTICE  
D'HIVER ÉCLAIRE LE SENTIER TOLBA  
POUR UNE 5<sup>E</sup> ANNÉE !

Depuis 2020, une belle tradition prend racine à Odanak pour marquer le solstice d'hiver : l'illumination du sentier Tolba. Cette année encore, le sentier s'est paré de mille feux du 18 décembre 2024 au 5 janvier 2025, offrant ainsi un spectacle féerique qui a ravi petits et grands.

Chaque année, cet événement lumineux devient un moment incontournable de la saison hivernale, une occasion de se rassembler et de célébrer ensemble la magie de l'hiver. Grâce à la beauté de cette installation, le sentier Tolba a offert un véritable voyage au cœur de la nature, illuminé par des milliers de lumières, créant une atmosphère chaleureuse et festive en plein cœur de l'hiver.



Sortie au Grand rassemblement des Premières Nations | Mamuhitunanu à Mashteuiatsh, le 12 et 13 juillet 2024.

CARNAVAL D'ODANAK 2025 :  
UNE JOURNÉE FESTIVE POUR  
TOUTE LA FAMILLE !

Notez la date dans vos agendas : le Carnaval d'hiver revient pour une nouvelle édition le samedi 15 février prochain ! Fort du succès retentissant des années précédentes, qui a vu la participation enthousiaste de centaines de membres de la communauté ainsi que des résidents des municipalités avoisinantes, le comité vous propose une fois de plus une journée pleine d'activités hivernales pour petits et grands.

Dès 13 h, rendez-vous dans la cour de l'Église catholique, où le comité vous attend en grand nombre pour découvrir une programmation d'activités extérieures et intérieures variées. Au programme : mini-ferme, tour de poney, tour de carriole dans la communauté, jeu du serpent des neiges, jeux gonflables, hockey bottine, glissade, station de maquillage et bien d'autres surprises tout au long de la journée ! Un espace chaleureux autour du feu sera aménagé pour vous permettre de vous réchauffer et de savourer guimauves et saucisses grillées sur place.

Enfin, les festivités se clôtureront en beauté avec un magnifique spectacle de feux d'artifice, à partir de 18 h 30, derrière la salle communautaire.

Nous avons hâte de vous retrouver pour cette journée inoubliable, où rires et sourires seront au rendez-vous pour toute la famille !







# N'kzaldamen ndakina

**Kwaï mziwi,**

Voici quelques nouvelles du Bureau du Ndakina de W8banaki et comment vous impliquer pour nous aider à accomplir notre mandat.

## ARCHÉOLOGIE

Les archéologues sont à pied d’œuvre pour protéger le patrimoine de la Nation sur Le Ndakina. Voici quelques projets qu’ils ont réalisés récemment :

- Inventaire archéologique à Sainte-Victoire-de-Sorel, Odanak, sur la rive ouest de la rivière Gentilly, etc.;
- Fouille archéologique du site Wajosis à Bécancour;
- Suivi des zones archéologiques en érosion sur Alsig8ntegw (rivière Saint-François) et W8linaktegw (rivière Bécancour);
- Visite du site des pétroglyphes de Brompton avec des membres et gardiens du territoire.

L’équipe s’implique de plus en plus auprès des archéologues du New Hampshire, du Maine et du Vermont afin que les intérêts et la présence de la Nation W8banaki soient mieux reconnus et représentés du côté américain du Ndakina.

Pour accompagner des archéologues sur le terrain ou pour toute question, contactez : [archeologie@gcnwa.com](mailto:archeologie@gcnwa.com) | 819 294-1686



L’archéologue Louis-Vincent Laperrière-Désorcy dans le cadre d’un inventaire archéologique le long de la rivière Gentilly à Bécancour.



## CARNET DE PÊCHE

L’application **Carnet de pêche abénakis** est disponible sur *l’App Store* ou *Google Play* en utilisant votre numéro de permis de pêche de la Nation. Elle vous permet d’enregistrer vos prises, leur poids, et leur longueur.

Ces informations sont très importantes pour nous. Elles nous aident à protéger les sites, les espèces et nos droits ancestraux. Les données sont **confidentielles, anonymes et sécuritaires**.



Les archéologues Alexandre Tellier et Louis-Vincent Lapperrière-Désorcy dans le cadre d’un inventaire archéologique à Odanak.





GARDIENS DU TERRITOIRE

L'équipe compte désormais cinq gardiens du territoire! En plus de chasser, trapper et pêcher pour la communauté, ainsi que de former la relève, ils développent de nouvelles collaborations avec plusieurs organismes et entreprises dans le but de retrouver l'accès à des territoires du Ndakina et de ramener le plus de W8banakiak sur le territoire.

Pour accompagner les gardiens du territoire durant l'une de leurs sorties, vous n'avez qu'à contacter Jean-Guy Jr Landry, chef d'équipe des Gardiens du territoire : [jgjlandry@gcnwa.com](mailto:jgjlandry@gcnwa.com) | 819 294-1686

CONSULTATIONS TERRITORIALES

Pour visualiser l'ensemble des consultations territoriales reçues, consultez **notre carte interactive** : [gcnwa.com/carte-interactive](http://gcnwa.com/carte-interactive)

Dans l'intérim suivant le départ de Geneviève Campbell, à la coordination de la réponse aux consultations territoriales, contactez Mickaël Castilloux-Gaboury : [mcgaboury@gcnwa.com](mailto:mcgaboury@gcnwa.com) | 819 294-1686

PROJETS COMMUNAUTAIRES

**Écrivons ensemble un ouvrage (livre illustré) sur la nation W8banaki**

Le Bureau du Ndakina a mis en place un comité éditorial dans le but de rédiger collectivement un **livre grand public sur la Nation** – son histoire, son territoire et sa culture.

Différents niveaux d'implication possible :

- Partager votre point de vue durant une rencontre;
- Rédiger des sections, encadrés ou vignettes thématiques;
- Réviser des sections du livre;
- Etc.

Pour vous impliquer, contactez Sigwanis Lachapelle : [slachapelle@gcnwa.com](mailto:slachapelle@gcnwa.com) | 819 294-1686



(Pour les trois photos) Jean-Guy Junior Landry et Isaak Lachapelle-Gill. Gardiens du Ndakina, en action, à trapper des castors sur le territoire d'aires protégées, qui seront cuisinés lors du banquet Wlipogwat.

LE BANQUET WLIPOGWAT (C'EST BON) !

Wlipogwat signifie « c'est bon » ou « ça a bon goût » en Aln8ba8dwaw8gan. Il vise à revaloriser l'alimentation w8banaki et la nourriture qu'on retrouve sur le Ndakina et rendre plus accessibles ces ressources et ces savoirs.

Tout au long de l'année, le Bureau a organisé des sorties en territoire pour récolter des ressources traditionnelles (poissons, outardes, castors, ail des bois, etc.).

Le Kchi Mijow8gan (grand repas communautaire) aura lieu le **3 mai 2025**, où tous les membres de la Nation sont invités à y goûter les saveurs qui proviennent du territoire.

Pour ce beau projet, nous cherchons :

- Des membres qui auraient **des ressources du Ndakina à partager** (gibier, plantes, fruits, etc.);
- Des **volontaires pour cuisiner ces aliments** lors de l'événement!

Pour vous impliquer, contactez [eblanchet@gcnwa.com](mailto:eblanchet@gcnwa.com) | 819 294-1686





MOT DU DIRECTEUR  
DU CENTRE DE SANTÉ



**Jean Volland**  
Directeur - Centre  
de santé d'Odanak

Chers membres de la communauté,  
employés et partenaires,

En ce début d'année 2025, je tiens à vous adresser mes meilleurs vœux. Que cette nouvelle année vous apporte bonheur et épanouissement. Je souhaite également profiter de cette occasion pour remercier chaleureusement l'ensemble de notre personnel. Votre travail acharné, votre passion et votre engagement tout au long de l'année 2024 ont été essentiels pour servir notre population abénakise avec dévouement.

Le passage à la nouvelle année est un moment propice à la réflexion et à l'évaluation de nos réalisations. Il est primordial de garder à l'esprit la belle et noble mission qui nous unit : venir en aide à ceux qui en ont le plus besoin. Grâce à l'engagement de chaque membre de notre organisation, nous sommes en mesure de faire une différence significative dans la vie de ceux que nous soutenons. Chaque jour, nous conjuguons l'action d'aider, soigner, réadapter, protéger et prévenir.

Pour 2025, nous continuerons à poursuivre les mêmes objectifs et à adopter les mêmes méthodes qu'en 2024. Nous sommes heureux de constater une augmentation significative de la collaboration entre le Centre de santé et nos précieux partenaires, ce qui témoigne de notre progrès collectif.

Nous restons engagés à maintenir une gestion rigoureuse et transparente de nos ressources, tout en veillant à l'accompagnement et au développement des compétences de notre personnel. La contribution de chacun, qu'il s'agisse des équipes cliniques, administratives ou de soutien, est essentielle pour réaliser notre mission commune. Soyez fiers des bilans que nous tirons ensemble!



RENOUVELLEMENT DU STATUT D'AGRÉMENT  
DU CENTRE DE SANTÉ D'ODANAK (CSO)

**Michel Paul**  
Coordonnateur à l'agrément (contractuel) - Centre de santé d'Odanak

Kwei à vous tous,

Le processus de renouvellement du statut d'agrément du CSO poursuit son cheminement conformément au plan d'amélioration continue de la qualité et la sécurité (PACQS/2024-2025) présenté et adopté à cet effet par les diverses instances concernées.

Depuis le début du mois d'avril dernier, nous avons travaillé sans relâche de concert avec la majorité des chefs d'équipe désignés afin d'assurer un suivi des résultats découlant de l'exercice d'auto-évaluation (audit de conformité) réalisé l'année dernière sur la base des normes, des critères et des pratiques organisationnelles requises (POR) contenus à notre manuel d'évaluation.

Lors de notre dernière publication concernant l'agrément, nous vous avons présenté un tableau illustrant les différentes étapes par ordre chronologique en lien avec nos objectifs fixés au PACQS en préparation à notre prochaine visite d'agrément prévue pour le mois de mai 2025. Voici donc une évaluation sommaire à ce jour sous forme de pourcentage (%) de la réalisation de nos objectifs associés à chacune des activités principales décrites ci-dessous :

ÉVALUATION DE LA MISE EN ŒUVRE DU PACQS (2024-2025)  
EN PRÉVISION DE NOTRE PROCHAINE VISITE

	ACTIVITÉS PRINCIPALES	ÉCHÉANCIER	ÉVALUATION (%)
ÉTAPES	1 Déploiement du sondage sur la main-d'œuvre, communication des résultats aux parties prenantes et aux membres de l'équipe et suivi de l'application des mesures correctrices le cas échéant.	Décembre 2024	90 %
	2 Déploiement des sondages entourant l'appréciation des services en matière de services et soins de santé auprès de la clientèle, communication des résultats au CQGR et suivi de l'application des mesures correctrices le cas échéant.	Mai 2024	100 %
	3 Réalisation d'un exercice pratique d'évacuation en cas d'incendie, production d'un rapport d'évaluation de l'événement et suivi de l'application des mesures correctrices.	Juin 2024	100 %
	4 Révision et mise à jour de l'ensemble de nos processus clinico-administratifs (re : politiques, procédés de soins, protocoles d'interventions cliniques, etc.).	Novembre 2024	95 %
	5 Évaluation de la conformité des POR applicables en vertu de notre manuel d'évaluation des normes.	Décembre 2024	100 %
	6 Suivi de l'ensemble des critères jugés non conformes lors de la dernière visite, des pistes d'amélioration retenues suite à l'exercice d'autoévaluation et mise en place des mesures correctrices.	Février 2025	85 %
	7 Planification, mise en œuvre et coordination de certaines autres activités en prévision de notre visite prévue en mai 2025.	Mars 2025	30 %

Ce tableau illustre tout le travail que nous avons effectué en équipe à ce jour. Nous estimons être en mesure de réaliser tous nos objectifs dans les délais fixés au PACQS et être prêt pour notre rencontre d'évaluation avec les visiteurs en mai prochain.

Kitci Mikwetc!





# MOT DE LA DIRECTRICE ADJOINTE DU CENTRE DE SANTÉ

**Julie Durand**  
*Directrice adjointe du CSO -  
Centre de santé d'Odanak*

**Kmaï mziwi!**

Je tiens d'abord à vous offrir mes meilleurs souhaits pour l'année qui débute! Santé, douceur et de magnifiques moments de joie en famille, entre amis et avec votre communauté!

Mme Claire du PAPPN a préparé des petits mocassins pour l'ensemble des enfants fréquentant le CPE dans le cadre du projet Rock your Mocs! De plus, afin de souligner la journée des aîné.e.s, elle a préparé 400 biscuits! Ils ont été remis aux aîleul.e.s d'Odanak avec le support des infirmières du CSO. À toutes les semaines, les enfants de deux à cinq ans ont la chance de fréquenter le local PAPPN afin de découvrir et s'approprier davantage la culture abénakise. De la musique autochtone accompagne les jeunes tout au long des activités et ils peuvent découvrir la flore, la faune, le vocabulaire, les chants, les danses et les traditions. Quoi de mieux que de faire le dodo d'après-midi dans le local avec Mme Claire? Pendant l'hiver, elle prendra des vacances bien méritées et le service reprendra comme à l'habitude à son retour.

Concernant le dossier de la sécurité alimentaire, la distribution du gibier est maintenant effectuée par le BETO en collaboration avec la nutritionniste du CSO. Si vous vivez une situation de précarité alimentaire, n'hésitez pas à contacter, Mme Marie-France David. La popote roulante sert tout près de 50 portions, les mercredis et les vendredis. Nous avons d'abord ouvert aux aîné.e.s de la communauté. Puisque toutes les places n'étaient pas comblées, nous avons aussi accepté les demandes des gens qui bénéficient de la sécurité du revenu. Enfin, afin de soutenir les parents qui sont en congé parental, nous avons ouvert aux mamans et aux papas qui sont à la maison avec bébé pendant la première année de vie de l'enfant. Nous avons accueilli deux nouveaux livreurs, Mme Eugénie Nolett- Descheaux et M. Marcel Durand. Ils ont commencé à livrer à la fin novembre. Un immense merci à Mme Andrée Provost, ainsi qu'à son conjoint Jean-Pierre, et à Mme Jessica Ann Watso pour avoir effectué ce travail!

Le comité Kchaïak souhaite offrir une diversité d'activités pour les personnes de 50 ans et plus habitant dans la communauté. L'objectif est de briser l'isolement chez les personnes aînées. De plus, nous vous rappelons que les après-midis tricot ont lieu les mardis de 13 h 00 à 15 h 00 à la salle Aln8baïwi. Des ajouts ont été faits afin d'augmenter l'offre. En effet, des casse-tête, des mandalas, de la peinture sur tissu, du diamond painting ainsi que des livres de mots croisés, de mots cachés et de Sudoku sont également disponibles sur place. Mensuellement, l'ensemble de la population est invité à un diner communautaire. Récemment, nous avons eu la visite de l'hygiéniste dentaire et des ateliers d'exercices physiques adaptés reprendront dès janvier avec Christina. Soyez à l'affut des activités qui sont proposées! Elles sont variées, se veulent inclusives et rassembleuses!

Au niveau communautaire, le souper de Noël a été un véritable succès! Ce sont 108 personnes qui étaient présentes pour le repas, la remise des cadeaux aux enfants et la soirée. Mme Angélie Lafontaine a accueilli son nouveau poupon en décembre dernier et elle est présentement remplacée par Mme Ann-Sophie Bédard pendant son congé de maternité. Si vous avez des suggestions ou des questions, n'hésitez pas à nous les communiquer!

Dans le secteur des saines habitudes de vie, d'autres ascensions en montagne seront prévues pendant l'année 2025. La clientèle cible sera les mères et les filles. De plus, les rencontres avec les mamans qu'elles soient enceintes ou postaccouchement se poursuivent. Pour sa part, Mme Marie-Pier, technicienne en diététique, poursuit les ateliers de cuisine familiale pour les débutants. Encore une fois, ces professionnelles de la santé sont présentes pour vous, pour vous aider à développer, ou à maintenir, de saines habitudes de vie!

Pour le principe de Jordan, Mme Justine M'Sadoques-Plourde multiplie les rencontres avec les partenaires et les organisations de la région afin de faire connaître la ressource. De concert avec les membres du comité qu'elle pilote, des mobilisations et des balises sont mises en place afin de répondre adéquatement aux besoins des enfants : le bon service, aux bons enfants, à la bonne hauteur!

En lien avec les activités de la direction adjointe, le plan de santé et de mieux-être communautaire 2025-2029 a été adopté par le CAO en novembre 2024. À l'hiver 2025, c'est le projet FEHNCY (état de santé des jeunes 3-19 ans) qui prendra son envol. Je siège aussi au conseil d'administration du CAB, sur le comité de direction du NoYau ainsi qu'à la TIR-SHV avec M. Vollant, je travaille au rayonnement du Centre de Santé dans la région auprès de nos partenaires.

Kchi wliwni!

# ARCHIVES MÉDICALES

**Paule Leiby**  
*Archiviste médicale et coordonnatrice  
du transport - Centre de santé d'Odanak*

## CONNAISSEZ-VOUS VOS DROITS ?

### DROIT DES USAGERS À LA CONFIDENTIALITÉ

Toute personne a droit du respect de sa vie privée. Ce droit fondamental est garanti par la Charte des droits et libertés de la personne et par le Code civil.

Les établissements de santé sont soumis à plusieurs lois afin de respecter ce droit fondamental. Plus particulièrement, l'article 19 de la Loi sur les services de santé et les services sociaux vient encadrer ce droit.

« Le dossier d'un usager est confidentiel et nul ne peut y avoir accès, si ce n'est avec le consentement de l'usager ou de la personne pouvant donner un consentement en son nom, sur l'ordre d'un tribunal ou d'un coroner dans l'exercice de ses fonctions ou dans le cas où la présente loi prévoit que la communication de renseignements contenus dans le dossier peut être requise d'un établissement. »

## ACCÈS AUX INFORMATIONS DE SANTÉ

### VOS INFORMATIONS DE SANTÉ PEUVENT SE RETROUVER :

- Au dossier médical physique conservé au service des archives médicales;
- Au dossier informatisé ou numérisé contrôlé par des accès (identifiant et mot de passe permettant la traçabilité des actions).

Le dossier médical est un outil multidisciplinaire indispensable à la continuité des soins. Les professionnels de la santé y ont accès uniquement dans le cadre de leur fonctions et dans le contexte où l'information est pertinente pour la prestation de soins. Des engagements à la confidentialité sont signés à cet effet et des sanctions peuvent être appliquées en cas de manquement.

### TOUT USAGER PEUT S'ADRESSER À L'ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ POUR :

- Consulter son dossier;
- Obtenir des photocopies de son dossier;
- Effectuer une demande de rectification;
- Obtenir assistance lors d'une demande d'accès;
- Exercer son droit de refus;
- Exercer son droit de recours.

Pour plus d'information, contactez Mme Paule Leiby au **450 568-6766, poste 4031** ou au **[pleiby@csodanak.com](mailto:pleiby@csodanak.com)**.





MOT DE  
L'HYGIÉNISTE DENTAIRE



**Élisabeth Morel**  
Hygiéniste dentaire -  
Centre de santé d'Odanak

RÉALISATIONS

- L'automne a été bien intéressant en prévention buccodentaire à Odanak.
- Les dépistages, les références pour besoin de traitement chez le dentiste ainsi que les premières applications topiques de vernis au fluorure ont été faits au CPE.
  - Une conférence sur « La santé buccodentaire à travers le temps » a été présentée le 12 novembre dernier où une quinzaine de personnes étaient présentes.



Un kiosque d'informations sur le programme Services Communautaires en Santé Buccodentaire (SCSB) lors de la journée de vaccination contre la grippe/covid était présent durant l'après-midi du 5 novembre.



La distribution de livres d'histoire sur la santé buccodentaire, intitulés « La magie des dents de lait », a été faite chez les familles d'Odanak ». Ce livre aux illustrations magnifiques est très invitant pour en apprendre davantage sur les saines habitudes de soins, d'encourager la lecture et les moments en famille.

À VENIR

- La soirée pour le scellement des puits et fissures a été remise au 15 janvier 2025. Les enfants de 6 à 14 ans pourront y participer sur rendez-vous.
- Prévention/dépistages chez les enfants d'âge scolaire lors des journées pédagogiques (dates à venir).
- Suivi des applications topiques de fluorure au CPE, pour un maximum de quatre applications par enfant, par année.

SCCELLEMENT DES PUIITS ET FISSURES

Avant :



Après :



SOYEZ PRÊT POUR  
VOS RÉOLUTIONS !

- Jessica Papineau**  
Kinésiologue - Centre de santé d'Odanak
- Marie-Pier Desnoyers**  
Éducatrice physique et étudiante  
en technique de diététique

**Parmi les résolutions du jour de l'an, vous avez le désir de vous remettre en forme, de faire plus d'activité physique ou de mieux manger.**

À bien y penser, une résolution qui semblait si simple devient soudainement complexe. Où vais-je faire pratiquer mon activité ou mon sport ? Quels sports m'intéressent ? Quels types d'installations sont à ma disposition ? Est-ce que je préfère m'entraîner à la maison, à l'extérieur ou dans un centre d'entraînement ? Si je m'entraîne à la maison, ai-je le matériel nécessaire ? Est-ce que je fais les bons exercices ? Quoi manger avant et après mon entraînement ? Est-ce que mon alimentation est adaptée à mes besoins ?

La période des fêtes terminée, vous reprenez votre routine occupée. Vous avez un bon début jusqu'à ce que la monotonie s'installe et qu'une vieille douleur au dos vienne vous ralentir.

Le changement demande de la préparation. Cette année, mettez toutes les chances de votre côté !

Au centre de santé, nous sommes plusieurs intervenantes et intervenants qui peuvent vous offrir un soutien et de l'information en ce qui concerne l'activité physique. Venez nous rencontrer !

La kinésiologie est une discipline de la santé spécialisée dans l'activité physique. Elle utilise le mouvement pour prévenir, traiter et améliorer la performance.



- Mettez sur papier 3 activités physiques accessibles que vous aimez.
- Réserver une ou des plage(s) horaire dans votre semaine.
- Fixez-vous un objectif « smart »
- Allez chercher du soutien dans votre communauté.
- Bouger au quotidien, chaque petit geste est important !





# SERVICES DE SANTÉ NON ASSURÉS (SSNA)

**Lyne Mailhot**  
Agente de liaison santé et navigatrice  
SSNA pour la province de Québec –  
Centre de santé d'Odanak

## ADMISSIBILITÉ AU PROGRAMME DES SSNA

Les clients admissibles doivent résider  
au Québec, qu'ils vivent dans ou en dehors  
de la communauté d'Odanak :

- un membre statué de la bande d'Odanak;
- un enfant de moins de 2 ans dont  
le parent est admissible aux SSNA.

## COMMENT OBTENIR UN PRODUIT OU UN SERVICE

- Avant de faire un achat ou de recevoir  
un service, communiquez avec l'agente  
de liaison du Centre de Santé d'Odanak,  
pour confirmer votre admissibilité au  
programme et la couverture des services,  
ainsi que pour trouver un fournisseur  
de services inscrit.
- Vous pourriez avoir à fournir une  
ordonnance ou une justification médicale.

## COMMENT OBTENIR UN REMBOURSEMENT

Si vous avez déjà payé pour un produit  
ou un service admissible, voici 2 options  
pour obtenir un remboursement :

- Par l'agente de liaison au programme  
des SSNA du Centre de Santé d'Odanak;
- Par Express Scripts Canada et peuvent  
être transmises par la poste, télécopieur  
ou en ligne à l'aide d'un compte Web  
sécurisé. Pour en savoir plus ou pour  
créer un compte client SSNA en ligne,  
visitez [nihb-ssna.express-scripts.ca](http://nihb-ssna.express-scripts.ca).

## PROCESSUS DES PROGRAMMES PAYEURS

1. Si vous êtes couvert par un autre  
programme ou régime de soins de  
santé, tel qu'un régime de soins de santé  
financé par l'employeur, les demandes  
de paiement doivent d'abord être  
soumises à l'autre régime.
2. Le programme des SSNA déboursa  
la différence jusqu'au montant maximal  
de la charte tarifaire.

### LES SERVICES DE SANTÉ NON ASSURÉS SONT :

SOINS DENTAIRES		EXEMPLES
Diagnostic		Examen buccal
Prévention		Nettoyage
Restauration		Obturations
Endodontie		Traitements de canal
Parodontie		Nettoyage en profondeur
Prothèses amovibles		Dentiers
Chirurgie buccale		Extractions
Orthodontie		Broches
Services complémentaires		Sédation

RELATION D'AIDE	EXEMPLES
Relation d'aide individuel ou de groupe pour des clients admissibles par un professionnel de la santé mentale autorisé	Un psychologue ou un travailleur social
Les services d'un guérisseur traditionnel peuvent également être offerts dans certaines communautés	-

SOINS DE LA VUE	
Examens de la vue	
Lunettes et lentilles cornéennes prescrites par un professionnel des soins de la vue	
Réparations de lunettes	

MÉDICAMENTS
Médicaments sur ordonnance ou en vente libre prescrits ou recommandés par un professionnel de la santé

ÉQUIPEMENTS MÉDICAUX ET FOURNITURES MÉDICALES	EXEMPLES
Vêtements et bas de compression	-
Fournitures médicales	Les pansements et les articles pour l'incontinence
Équipements de mobilité et de soins personnels	Les aides à la marche, au bain et à la toilette
Orthèses pour les membres et le corps, prothèses et équipements de chaussure	-
Fournitures et équipements d'oxygénothérapie et d'assistance respiratoire	Les appareils de ventilation en pression positive continue (CPAP)
Matériel d'audiologie	Les prothèses auditives
Téléphone : 450 568-6766, poste 4030   Télécopieur : 450 568-6717	





TRANSPORT MÉDICAL

Nous avons dénoté une **hausse des annulations à la dernière minute** lorsque le client n'a pas le chauffeur désiré. Lorsque l'on vous assigne le chauffeur contractuel, un chauffeur bénévole du CAB ou un taxi, cela signifie qu'il n'y a pas de disponibilité avec le chauffeur permanent.

**Veillez prendre note que lorsque vous refusez de voyager avec le chauffeur désigné, votre demande de transport sera annulée. De plus, aucun remboursement d'essence ne vous sera autorisé.**

Un formulaire de plainte est disponible à la réception du Centre de Santé dans le cas où vous avez une plainte à formuler envers le service de transport pour raisons médicales.

Pour une question d'assurance, tous les usagers utilisant le transport pour raison médicale doivent obligatoirement s'asseoir à l'arrière.

RENDEZ-VOUS ANNULÉ

Si votre rendez-vous est annulé, veuillez aviser le CSO le plus tôt possible (au minimum 24 heures à l'avance) afin d'éviter que le transport réservé se déplace à votre domicile et que vous ayez à payer des frais de déplacement.

PETIT RAPPEL

Dans le cas où un client manque son TRM préalablement autorisé par la coordonnatrice, ou oublie même d'appeler pour annuler son transport médical autorisé, des sanctions seront appliquées.



	1 <sup>ER</sup> MANQUEMENT	2 <sup>E</sup> MANQUEMENT	3 <sup>E</sup> MANQUEMENT
SANCTIONS	Envoi d'une lettre adressée au client par la direction du Centre de Santé.	Le service de TRM refusé au client pour une durée de 1 mois.	Le service de TRM est refusé au client pour une durée de 1 mois, avec des frais de 20 \$ payables au Conseil des Abénakis d'Odanak.

Pour des informations supplémentaires, veuillez contacter votre coordonnatrice, Mme Paule Leiby, ou Mme Sandrine Cardin au Centre de santé d'Odanak :

Téléphone : **450 568-6766**  
Cellulaire du TRM : **450 780-1363** (en dehors des heures d'ouverture du CSO)  
Courriel : **pleiby@csodanak.com** ou **scardin@csodanak.com**

LES RESSOURCES POUR NOUS AIDER AVEC LE DIABÈTE

**Marie-Noël Mayrand**

*Infirmière clinicienne et responsable du programme maladie chronique - Centre de santé d'Odanak*

Que le diagnostic soit nouveau ou que l'on vive avec la maladie depuis plusieurs années, il n'est pas rare d'avoir des questions en lien avec notre santé. Votre médecin, votre pharmacien, votre infirmière et le 811 sont disponibles pour vous accompagner. Parfois, nous préférons prendre le temps de nous renseigner à notre rythme. Internet regorge d'informations pour répondre à nos questions. Cependant, nous devons nous montrer prudents afin d'obtenir les informations dont nous avons besoin sur des sources d'informations fiables et validées.

Le site de Diabète Québec est l'une des références en la matière. Il contient une mine riche en renseignements de toutes sortes tel que :

- Le diabète et les différents types
- La gestion du diabète
- La vie avec le diabète
- Documentation
- Vidéos
- Formations
- Répertoires de services publics
- Accompagnement

Je vous invite donc à aller consulter le site internet **diabete.qc.ca**. Il pourrait être un outil précieux pour vous accompagner.

**450 568-6766, poste 4023**





# DÉFI COMMUNAUTÉ SANS FUMÉE

**Gabrielle Dolan**  
Infirmière clinicienne -  
Centre de santé d'Odanak

### Le saviez-vous ?

Encore une fois cette année le défi « Communauté sans fumée » aura lieu à Odanak. Nous vous encourageons à nous contacter pour obtenir de l'aide et du soutien personnalisé afin de vous accompagner à arrêter de fumer pendant ce défi de 6 semaines. Plusieurs prix seront distribués aux participants. Cesser de fumer est l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez vous offrir pour améliorer votre santé!

Les bienfaits de l'arrêt tabagique se font sentir immédiatement après....

- **20 minutes** : La pression artérielle et le pouls redeviennent normaux.
- **8 heures** : Le taux d'oxygène dans le sang augmente pour redevenir normal.
- **24 heures** : Le risque de faire une crise cardiaque commence à diminuer.
- **1 an** : Le risque de crise cardiaque diminue de 50 %.
- **3 ans** : Le risque du décès dû au cancer du poumon diminue de moitié.

Les dates d'inscription du défi paraîtront en janvier 2025, n'hésitez pas à nous contacter!

# MOT DE MADAME TRÉPANIER FEQUET

**Stacey Trépanier Fequet**  
Travailleuse sociale -  
Centre de santé d'Odanak

### Bonjour!

Mon nom est Stacey Trépanier Fequet. Je suis travailleuse sociale depuis près de 10 ans. Je suis originaire de Sept-Îles sur la Côte-Nord. J'ai travaillé en Basse-Côte-Nord, entre autres brièvement dans les communautés de Pakua Shipi et de Unamen Shipu, puis à Québec dans un hôpital anglophone, et ensuite à Drummondville pendant 3 ans en santé mentale.

Je suis au Centre de Santé d'Odanak depuis 6 mois. J'y offre mes services pour une clientèle adulte variée (autant pour les membres statués que non statués) et par rapport à différents enjeux : mieux-être mental (anxiété, dépression, etc.), difficultés conjugales ou familiales, difficultés de communication, estime de soi, et bien plus encore. J'accorde énormément d'importance à l'ouverture, au respect, et au non-jugement. Au plaisir de vous rencontrer!

Merci!

# TESTER VOS CONNAISSANCES !

**Isabelle Dupuis**  
Infirmière clinicienne et santé maternelle Infantile - Centre de santé d'Odanak

### QUESTION 1

Quelle maladie infantile est causée par un virus et se caractérise par des vomissements et une diarrhée ?

- A) Gastro-entérite
- B) Rotavirus
- C) Norovirus
- D) Dysenterie

### QUESTION 2

Quelle maladie infantile est une infection bactérienne qui peut provoquer une inflammation de la peau et des tissus mous ?

- A) Impétigo
- B) Eczéma
- C) Dermatite
- D) Cellulite

### QUESTION 3

Quelle maladie infantile est une infection virale qui peut provoquer une fièvre haute et des convulsions ?

- A) Méningite
- B) Encéphalite
- C) Roséole
- D) Rougeole

### QUESTION 4

Quelle maladie infantile est une affection respiratoire chronique qui peut provoquer des crises d'asthme ?

- A) Asthme
- B) Bronchite
- C) Pneumonie
- D) Emphysème

### QUESTION 5

Quelle maladie infantile est une infection bactérienne qui peut provoquer une inflammation des oreilles et de la gorge ?

- A) Otite
- B) Angine
- C) Sinusite
- D) Pneumonie

### Réponses

Question 1 : A) Gastro-entérite : infection virale ou bactérienne qui affecte l'estomac et les intestins

Question 2 : A) Impétigo : infection bactérienne de la peau, souvent causée par Staphylococcus aureus

Question 3 : C) Roséole : infection virale qui provoque une fièvre haute et une éruption cutanée

Question 4 : A) Asthme : affection respiratoire chronique qui provoque des crises de toux et de respiration difficile

Question 5 : A) Otite : infection bactérienne ou virale qui affecte l'oreille moyenne, provoquant une inflammation et des symptômes tels que douleurs aux oreilles, fièvre, écoulement de liquide et/ou diminution de l'audition





DES NOUVELLES  
DE VOTRE MUSÉE



**Vicky Desfossés-Bégin**  
Directrice générale - Musée des Abénakis

LE MUSÉE, LAURÉAT DE TROIS PRIX !

Au cours des derniers mois, le Musée des Abénakis s'est illustré à plusieurs niveaux et a été récipiendaire de trois prix significatifs récompensant ainsi l'équipe pour tous les efforts fournis. Ces derniers soulignent le rôle central du Musée dans la préservation et la mise en valeur de la culture abénakise.

- Lauréat du Prix *Innovation* 2024 de Tourisme Centre-du-Québec
- Lauréat du Prix *Prospère Employeur Autochtone* 2024 du Conseil du patronat du Québec
- Lauréat du Prix *Entreprise des Premières Nations* de la Chambre de Commerce et d'industrie du Cœur-du-Québec

L'année 2024 est l'aboutissement d'une somme de travail titanesque étalée sur plusieurs années. Nous souhaitons que la fierté ressentie à l'annonce de ces prix transcende les murs du Musée et se rende jusqu'à vous, membres de la communauté. C'est une année mémorable pour le Musée et la culture abénakise.

UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE  
SOUS LE SIGNE DE LA FIERTÉ

C'est avec grand plaisir que la présidente et la directrice générale ont présenté le rapport d'activités 2023-2024 lors de l'AGA en novembre dernier.

« Alors que nous tournons une page importante, nous envisageons l'avenir avec enthousiasme. Les succès de cette année — fréquentation accrue, collaborations fructueuses et soutien constant de notre communauté — réaffirment le rôle clé du Musée dans la préservation et la transmission de l'héritage abénakis », affirme Vicky Desfossés-Bégin, directrice générale du Musée des Abénakis.



De gauche à droite, Mme Émilie McKenzie, conseillère en développement à Tourisme Autochtone Québec, Mme Vicky Desfossés-Bégin, directrice générale du Musée des Abénakis ainsi que M. Jacques T. Watso, conseiller au Conseil des Abénakis d'Odanak.  
Crédit photo : Frédérick Côté

LE MUSÉE EN MODE NOËL

Les 7 et 8 décembre dernier, le Musée a vibré au rythme de son traditionnel Marché de Noël autochtone. Plus d'une vingtaine d'artistes et d'artisans talentueux ont accueilli les visiteurs avec leurs créations uniques : artisanat authentique, cadeaux gourmands, œuvres d'art saisissantes et vêtements originaux.

Envie de revivre ces moments magiques ? Découvrez les photos sur le site Internet du Musée, sous l'onglet *Marché de Noël*.

À NOUS 2025 !

En ce début d'année, nous tenons à vous offrir nos merveilleux vœux de santé et de joie et vous assurer que le Musée poursuivra sa mission, guidé par ces valeurs d'authenticité, de transmission et d'excellence.

Avec la rénovation de la salle d'exposition de l'étage, le Musée est prêt à recevoir des expositions temporaires d'artistes autochtones contemporains. Prochainement, Patricia et Raphaëlle Langevin, Innues de Mashteuiatsh, investiront cette salle avec leur exposition *Aianishkat, de génération en génération*, qui explore la transmission culturelle et identitaire au féminin et le rapport au statut Indien selon les générations de femmes.

Plus tard cette année, le bureau du Ndakina vous invitera à découvrir une exposition temporaire consacrée à l'histoire des guides de chasse et de pêche abénakis qui ont œuvré sur le Ndakina, le territoire ancestral. À l'automne, ce sera au tour de Sophie Basile-Martel, artiste atikamekw, de vous présenter son exposition *Warowik E Otciteian*, ou *Revenir de loin*.

De plus, le Musée travaille pour vous offrir des activités culturelles étonnantes et rassembleuses. Nous vous invitons à suivre nos réseaux sociaux et à consulter le site Internet du Musée afin de tout savoir de la programmation.



De gauche à droite, M. Philippe Forest, Vice-président Marchés autochtones de la RBC, Mme Helen Watso, présidente du Conseil d'administration du Musée, M. Ghislain Picard, chef de l'Assemblée des Premières Nations du Québec et du Labrador ainsi que M. Denis Deschamps, président du Conseil d'administration du Conseil du Patronat du Québec.

UN SOUHAIT POUR LA NOUVELLE ANNÉE

Si le Musée pouvait faire un souhait, il vous demanderait de soutenir l'organisme en devenant membre. Cet engagement démontre un geste de solidarité qui renforce la notoriété du Musée et le pousse en avant. Soyez de ceux qui prennent action et posent des gestes concrets afin de soutenir ce lieu de rassemblement et de célébration de la culture abénakise. Faites partie de l'aventure avec nous !

Pour connaître les avantages des membres et en savoir plus sur les conditions, consultez le [musecabenakis.ca](https://musecabenakis.ca) sous la rubrique Adhésion & dons.

Que la nouvelle année soit douce avec vous !

