



Assemblée générale annuelle de l'ADOO 2025



Une rentrée festive



Congrès à Québec

LE SOMMAIRE

Mot de direction	2	Action collective : Institution des Sourds-Muette	10
Assemblée générale annuelle 2025	3-4	Rentrée festive	11
AGA du RGPAQ à Québec	5	Cuisinier ensemble, apprendre ensemble	12
AGA de l'Association des Sourds du Canada	6	Lac à l'épaule	13
Atelier à la violence conjugale et familiale	7	Sortie éducative avec l'OTrain	14
Programme d'appréciation des bénévoles	8	Journée mondiale des Sourds	15
Les deux loups	9		



Diversifier, impliquer, célébrer : l'ADOO en action



L'été tire déjà à sa fin. Elle a été marquée par des températures élevées, un ensoleillement abondant et de belles journées. Maintenant, l'automne arrive, et toute l'équipe de l'ADOO est prête à vous revoir.

Au cours de l'été, les employés ont tenu une rencontre importante, le

«Lac à l'épaule», au cours de laquelle nous avons pu réfléchir ensemble sur notre avenir. Une idée phare a émergé : nous devons étendre notre base de membres. Nous désirons attirer plus de jeunes, qui sont actuellement sous-représentés au sein de notre communauté.

En tant que nouveau directeur, je continue mon chemin. Je poursuis mon apprentissage de la Langue des signes québécoise (LSQ), je découvre l'équipe, les membres et les défis de la communauté Sourde et malentendante.

Nous souhaitons que les membres aient encore plus de place pour s'impliquer et participer à la vie de l'organisme.

Nos activités régulières continuent : aide à la communication, sensibilisation, aide alimentaire,

activités sociales, soutien informatique et bien plus. Les Nouvelles LSQ reviendront bientôt, en même temps que Michael, devenu papa cet été pour une seconde fois. Le petit Mathis est en pleine forme. Félicitations Michael (et Sonia) ! Nous continuerons à soutenir les droits des personnes Sourdes, par exemple avec le recours collectif contre les Sœurs de la Providence à Montréal, ainsi que dans d'autres dossiers en Outaouais.

En plus, nous préparons déjà le 30e anniversaire de l'ADOO, prévu pour avril 2026. Restez à l'affût!

Nous travaillons aussi à élargir notre offre de cours LSQ. Nous espérons un partenariat avec la Ville de Gatineau.

Cet automne, vous verrez de nouveaux visages : Olivia et Monica, étudiantes en médecine à McGill, et aussi des stagiaires en droit de l'Université d'Ottawa.

N'hésitez pas à venir nous voir : l'ADOO, c'est vous, les membres. Et surtout... venez me signer, car je dois pratiquer ma LSQ !

François Marchand





Assemblée générale annuelle 2025

Notre salle communautaire était bien remplie par vous, les membres de l'ADOO lors de notre Assemblée générale Annuelle (AGA) tenue le mardi 17 juin dernier! Nous étions un total de 60 personnes incluant les deux interprètes LSQ-français, nos trois invités : Carole Normand, Vincent Greason (président) et Pierre-Luc Baulne (secrétaire), et tous les membres du conseil d'administration et l'équipe de travail.



L'îlot de la cuisine était rempli par un buffet froid : des sandwiches avec du pain baguette et des wraps, des salades, les crudités, un plat de fromage varié, puis du dessert.

Tout se déroulait avec la présentation de l'ordre du jour, des deux vidéos des procès-verbaux traduits en LSQ, les états financiers, le rapport annuel, les prévisions budgétaires 2025-26 puis finir par l'élection des 3 membres pour le conseil d'administration. Nous remercions tous les candidat.es qui ont fait leur présentation pour être élu. Anne-Marie Chapman, Jean-Marc Rivest



puis France Beaulieu sont réélus pour une période de deux ans.

Avant de conclure et pour dévorer le gâteau, l'équipe a organisé un hommage pour Carole afin de souligner ses 18 années en tant qu'employée à l'ADOO en montrant une vidéo préenregistrée d'Alfonso Ibarra, qui exprimait en voix ce texte, car il ne pouvait pas être présent:



«Bonjour tout le monde,

Aujourd'hui, on fête quelqu'un qui déteste se faire fêter. Mais pas de chance, Carole, tu vas devoir endurer ces quelques minutes de gloire... promis, on fera ça vite et sans trop d'émotion pour ne pas te traumatiser!

Carole Normand, après 18 ans à la barre de l'ADOO, nous laisse un organisme transformé, mais attention, pas question de dire que c'est grâce à elle! Non, Carole a toujours insisté : tout ce qu'on accompli ici est le fruit d'un travail d'équipe. Une équipe formée de personnes sourdes, malentendantes, et même... d'entendants! Elle a toujours préféré se voir comme un simple « instrument » au service de l'émancipation de la communauté. Donc, si jamais vous entendez parler d'elle en héroïne solitaire, rappelez-vous qu'elle risquerait d'en faire des cauchemars!

Parlons-en rapidement quand même (désolé Carole!) : grâce à ce travail collectif, on a pu voir naître les Habitations ADOO des Hautes-Plaines. Vous savez, ce fameux village linguistique où tout



Assemblée générale annuelle 2025



est adapté : alarmes lumineuses, interphones vidéo. Bien sûr, Carole dira que son rôle était minime, mais nous, on sait bien qu'elle menait discrètement le bateau avec sa douceur légendaire et son écoute exceptionnelle. À propos, tu écoutais vraiment tout le temps, Carole? Des fois, tu hochais la tête tellement souvent qu'on se demande encore aujourd'hui si tu ne faisais pas juste semblant!



Carole, c'est aussi celle qui sait créer de bonnes vibes, même quand l'équipe traverse des tempêtes d'émotions fortes. Toujours chaleureuse, toujours patiente—et parfois même une tigresse sortait de sa tanière, mais toujours pour défendre les bonnes causes. Une vraie maman de l'ADOO, qui nous disait même d'aller nous reposer quand on avait mauvaise mine (ou alors, c'était juste une manière polie de nous envoyer à la maison pour ne pas contaminer les autres?).

En parlant d'équipe, mention spéciale aux projets comme « Une image vaut mille signes », ou encore



le journal Pile ou Face et les fameuses cliniques mobiles SRV. Carole insistait pour dire que c'était le résultat des efforts de chacun. Et si parfois on l'a vue batailler politiquement (par exemple, le fameux 311 en LSQ), c'était toujours avec humilité et sans jamais perdre son rire contagieux.

Au fond, Carole, tu es peut-être juste une fille de 2025 avec l'esprit d'une hippie des années 70 : curieuse, généreuse et définitivement en voie de disparition. Une espèce rare qu'on aime profondément, mais promis, on ne te glorifiera pas plus que ça!

Merci, Carole, d'avoir été notre complice durant ces 18 belles années. Maintenant, tu peux respirer, on arrête ici!»





AGA du RGPAQ à Québec



Du 9 au 11 juin 2025, Ryan, Michael et Andréanne ont participé à l'AGA du RGPAQ (Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec) à Québec.

L'Assemblée générale a duré deux jours et s'est très bien passée. Il y avait beaucoup de participants, tous membres des groupes d'alphabétisation du Québec. C'était une belle occasion de rencontrer d'autres personnes, de partager des idées et de parler de leurs projets.

Pendant l'AGA, il y a eu des discussions et des activités sur les projets et les réussites des groupes. Ryan, Michael et Andréanne ont trouvé ces échanges très intéressants et utiles.

Le 10 juin, en fin d'après-midi, il y avait un kiosque de développement pratique. Tout le monde a pu se détendre, socialiser et mieux se connaître. Ce moment a été apprécié par tous.

Lors de l'AGA, Ryan a été réélu au comité de développement pratique pour deux ans. C'est une belle reconnaissance de son travail et de son engagement auprès des membres.

L'AGA a été une réussite. Elle a permis de partager des idées et de renforcer les liens entre les groupes d'alphabétisation.

Ryan, Michael et Andréanne sont revenus contents et motivés, avec de nouvelles idées pour aider les membres de l'ADOO.

Ryan McGuire





AGA de l'Association des Sourds du Canada

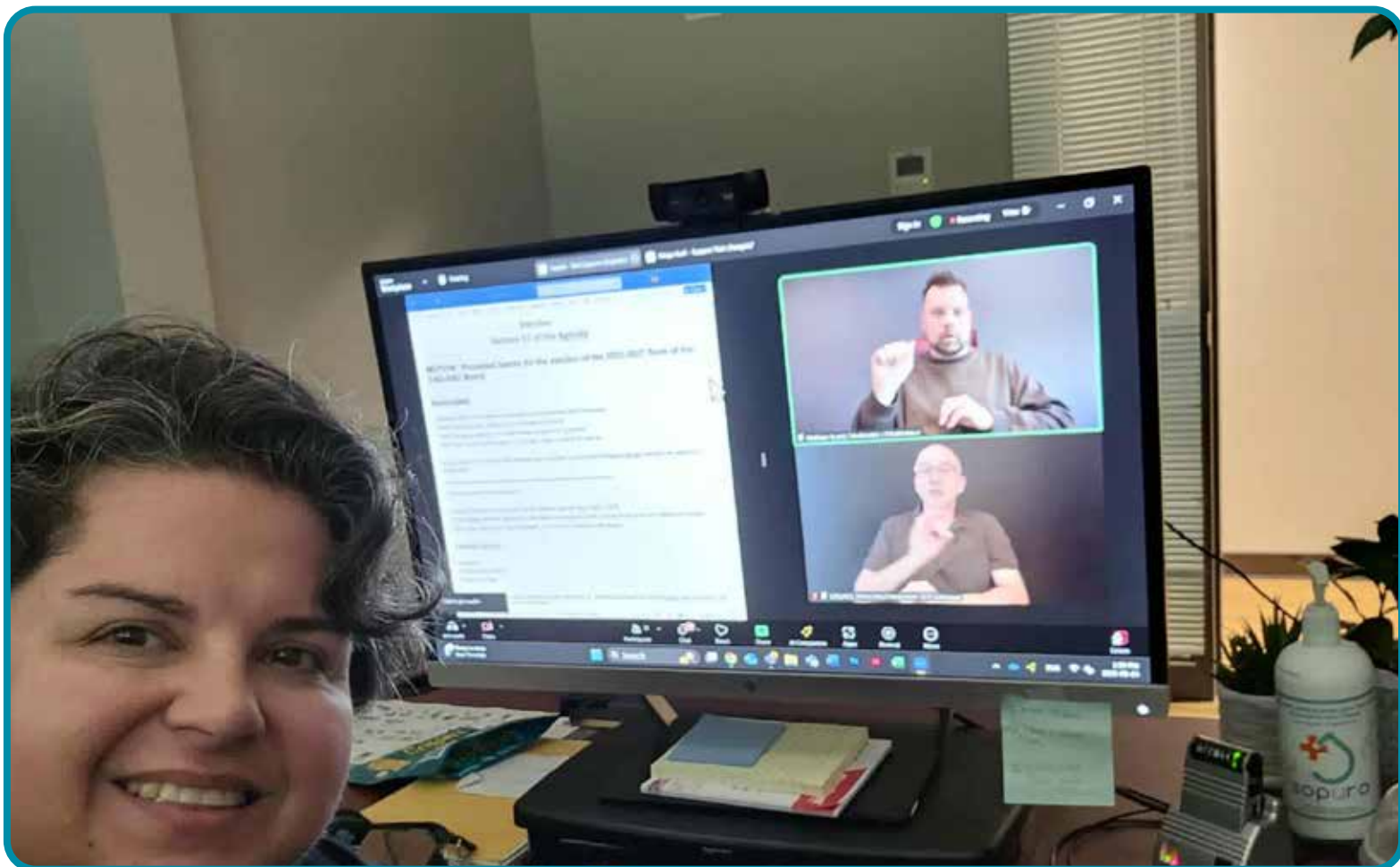
J'ai eu l'honneur de représenter l'ADOO pour une deuxième fois lors de l'Assemblée générale annuelle (AGA) de l'Association des Sourds du Canada (ASC-CAD).

L'an dernier, ma première participation s'était déroulée en présentiel à Victoria, en Colombie-Britannique. Cette année, l'assemblée s'est tenue en ligne, sur Zoom, pendant deux après-midis complets les 26 et 27 juillet 2025. De nombreux sujets importants y ont été abordés, mais faute de temps, tous les points n'ont pas pu être traités. Une rencontre supplémentaire a donc eu lieu le dimanche 24 août afin de compléter l'ordre du jour. Certains dossiers seront également repris lors d'une Assemblée générale spéciale (AGS), prévue en octobre ou novembre 2025.

Nous espérons que le prochain AGA de l'ASC-CAD pourra se tenir en présentiel. Cela facilite non seulement le déroulement des travaux, mais offre aussi l'occasion précieuse de rencontrer les représentant·e·s d'organismes et d'associations venus de partout au Canada. Ces moments permettent de socialiser, d'échanger sur nos projets et nos réussites, de partager les préoccupations de la communauté et de développer ensemble de nouvelles idées pour l'avenir.

Je remercie sincèrement le conseil d'administration de me donner l'opportunité de représenter l'ADOO.

À suivre!
Marie-Josée



Les 18 et 19 août derniers, l'équipe de travail de l'Association de l'Ouïe de l'Outaouais (ADOO) et celle de l'Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais (AFMRO) ont eu le privilège de vivre des moments riches en échanges, en apprentissages et en émotions.

Nous avons eu la chance d'accueillir Diane Laurin et sa collègue Sandrine, qui nous ont offert un atelier des plus pertinents sur la violence conjugale et familiale. Grâce à leur expertise et leur approche bienveillante, nous avons pu approfondir notre compréhension de cette réalité

complexe. Parmi les nombreux éléments abordés, nous avons appris à reconnaître les signes avant-coureurs (ou "drapeaux rouges") de la violence, à comprendre le cycle de la violence, et à mieux cerner les impacts sur les personnes concernées.

Cet atelier nous a permis de repartir mieux outillés, plus conscients et surtout plus sensibles à ces enjeux cruciaux. Nous tenons à remercier chaleureusement l'AFMRO pour cette collaboration précieuse et inspirante.





Programme d'appréciation des bénévoles

– Dès septembre 2025

À l'ADOO, nous apprécions profondément l'aide que nos bénévoles nous offrent. C'est pourquoi nous sommes heureux de lancer un nouveau programme d'appréciation des bénévoles, qui débutera en septembre 2025.

Ce programme vise à récompenser celles et ceux qui donnent de leur temps pour soutenir l'ADOO lors de nos diverses activités : sorties, célébrations, conférences, ateliers, Moisson Outaouais, etc.

Comment ça fonctionne?

Chaque fois qu'une personne fait du bénévolat, son nom est automatiquement ajouté au tirage mensuel.

Si quelqu'un fait du bénévolat à plusieurs reprises dans le mois (par exemple, trois fois en septembre), son nom sera inscrit trois fois au tirage, ce qui augmente ses chances de gagner un cadeau surpris.

Affichage et reconnaissance :

- Une affiche installée à l'ADOO présentera chaque mois la liste des bénévoles actifs.

- Une autre affiche affichera les noms des gagnants mensuels tout au long de l'année.

Tirage de fin d'année et célébration

À la fin de chaque mois, tous les noms des bénévoles et celui du gagnant ou de la gagnante seront ajoutés au grand tirage de fin d'année.

En juillet, une célébration spéciale aura lieu pour honorer tous les bénévoles ayant contribué durant l'année. Lors de cet événement, l'ADOO offrira aux bénévoles exclusivement :

- Un goûter festif
- La remise de certificats d'appréciation
- Le tirage du prix de l'année

Si vous souhaitez vous impliquer comme bénévole, contactez l'ADOO pour vous inscrire dès maintenant!





Les deux loups : légende autochtone et leçon de vie intérieure

Dans la profondeur d'une forêt calme, au milieu des murmures du vent et du chant des oiseaux, un vieil homme, sage parmi les siens, s'assoit auprès de son jeune petit-fils. Autour d'eux, la nature semble suspendue, comme pour écouter les paroles chargées de mystère et de sagesse que l'aïeul s'apprête à partager. Le garçon, les yeux brillants de curiosité, sait que chaque mot prononcé par son grand-père porte un sens plus profond. Aujourd'hui, il va découvrir un enseignement ancien : la légende des deux loups.

Le vieil homme, marqué par les années et les expériences, commence son récit avec une voix douce et grave. "En chacun de nous, mon enfant, il y a une bataille. Elle est présente depuis la nuit des temps et se déroule dans le cœur de chaque être humain. Elle oppose deux loups puissants."

Le garçon regarde son grand-père, fasciné, et l'écoute attentivement. Dans la pénombre de la forêt, l'aîné poursuit : "Le premier loup est sombre et dangereux. Il représente la colère, la jalousie, l'envie, l'avidité, le mensonge, l'arrogance et la haine. Ce loup se nourrit des ressentiments et des peurs, et il prospère dans les ténèbres de notre esprit."

Il fait une pause, laissant ces mots imprégner l'esprit du jeune garçon. Ce dernier fronce les sourcils, imaginant la férocité de ce loup noir. Puis le vieil homme continue : "Le second loup est différent. Il est lumineux et paisible. Ce loup incarne la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la bienveillance, la générosité, la vérité et la compassion. Il se nourrit de nos pensées nobles et de nos actions justes. Ce loup, mon petit, est le gardien de la lumière en nous."

Le garçon, intrigué par cette dualité, demande d'une voix douce : "Mais, grand-père, si ces deux loups sont en nous et se battent sans relâche, lequel des deux finira par gagner ?"

Un sourire énigmatique se dessine sur le visage du vieil homme. Il observe son petit-fils d'un regard bienveillant avant de répondre : "Celui que tu choisis de nourrir."

Ce simple enseignement, livré avec humilité et sagesse, résonne comme une vérité universelle. La légende des deux loups est une invitation à prendre conscience de nos choix intérieurs, à observer nos pensées et nos émotions, et à nourrir ce qui fait grandir en nous la paix et l'amour. En choisissant de donner de la force au loup de la lumière, nous créons en nous un espace de sérénité qui rayonne vers les autres. À l'inverse, en nourrissant le loup de l'obscurité, nous laissons la colère et le ressentiment prendre racine dans notre esprit et notre cœur.

Sources et Références :

- Transmissions orales de la sagesse autochtone





Action collective : Institution des Sourdes-Muettes de Montréal



QUI EST CONCERNÉE ?

Si vous avez été élève ou pensionnaire de l'Institution des Sourdes-Muettes de Montréal avant le 20 juin 1975, vous pourriez faire partie de cette action collective.

Consulter ce site web : <https://tjl.quebec/recours-collectifs/abus-par-les-soeurs-de-l'institution-des-sourdes-muettes-de-montreal/>



Écoutez cette vidéo : insérer le code QR pour MFSM c. La Communauté des Sœurs de Charité de la Providence et als. - Avis aux membres.

Pour toute question : contacter la Maison des Femmes Sourdes de Montréal (MFSM)

Courriel : femmessourdes@mfsm.ca
SRV : 438-476-2975
Voix : 514-255-5680





Une rentrée festive à l'ADOO



La rentrée à l'ADOO a commencé en beauté avec un souper-épluchette de blé d'Inde, le mercredi 27 août 2025. Pas moins de 36 membres, incluant le personnel de l'ADOO, se sont réunis pour partager ce moment convivial.

Plusieurs participants ont mis la main à la pâte : certains ont épluché le maïs, d'autres ont prêté main-forte en cuisine pour la cuisson, le service des hot-dogs et du dessert, ou encore pour le rangement en fin de soirée. Un immense merci à chacun et chacune pour ce précieux coup de main — votre aide est grandement appréciée !

Une fois le souper terminé, place à une petite activité participative. Comme nos employés sont toujours à la recherche d'idées pour enrichir la programmation d'activités et d'ateliers, nous avons fait appel à la créativité de nos membres avec l'activité intitulée « Je veux... ».

Six tableaux colorés étaient affichés au mur, chacun portant un thème :

- Je veux écouter des présentations sur...
- Je veux créer...
- Je veux m'impliquer (participer)...
- Je veux bouger en faisant...
- Je veux apprendre...
- Je veux...

Nos membres ont partagé de nombreuses suggestions en inscrivant leurs idées sur des papiers autocollants, puis en les collant sur les tableaux. Certains employés circulaient entre les tables pour offrir de l'aide à l'écriture ou pour discuter des idées. Plusieurs propositions ont suscité notre curiosité et nous donneront certainement l'élan d'explorer de nouvelles activités. D'ailleurs, certaines de vos suggestions sont déjà prévues au programme de l'année !

Pour celles et ceux qui n'ont pas pu être présents au souper, il n'est pas trop tard pour nous partager vos souhaits : que ce soit des présentations que vous aimeriez entendre, des ateliers créatifs, des activités physiques ou toute autre idée, vous pouvez nous écrire à adoo@adoo.ca, nous téléphoner, communiquer par Teams ou en personne.

Encore une fois, toute l'équipe de l'ADOO remercie chaleureusement ses membres pour leur belle participation, leur enthousiasme et le précieux soutien de ceux et celles qui ont aidé au bon déroulement de cette belle soirée.





Cuisiner ensemble, apprendre ensemble

Je m'amuse à apprendre la cuisine collective parce que je suis à la retraite. Je désire toujours apprendre à faire le gâteau de bûche. Je l'ai demandé à Marie-Josée. Elle m'a dit ce sera offert dans le mois de décembre 2025. C'est juste pour Noël.

Sourds et Malentendants ont participé à discuter et choisir la recette avec Andréanne chaque deux vendredis. Elle a apporté le laptop pour chercher et trouver la recette. Elle a expliqué l'information pour avoir les bons prix et ajouter les applications des bons prix dans leurs cellulaires. Nous avons pu apprendre à faire la soupe, le repas principal, le dessert, le muffin ou le couscous.

Ensuite, chaque deux mardis, Andréanne expliquait et écrivait les mots sur le tableau blanc et nous avons appris les mots dans la liste d'ingrédients.

Nous avons partagé les tâches comme laver, couper ou râper les légumes, aussi mélanger la viande avec les épices et cuire le repas. Andréanne

offre toujours aux participants d'apporter le repas chez eux. Aussi, nous mangeons le repas dans la salle de cuisine d'ADOO. Les recettes sont délicieuses. Andréanne nous donne les papiers de recette.

J'ai trouvé un avantage d'apprendre sur la préparation du pâté chinois. Un participant malentendant a proposé mieux le dernier étage avec la patate pilée, le troisième étage avec le bœuf haché, le deuxième étage avec le blé d'Inde et le premier étage avec la patate pilée. C'est facile pour servir le pâté chinois avec la grande cuillère, et le bœuf haché n'est pas tombé.

Nous étions très heureux d'échanger et communiquer ensemble. Nous avons aidé à laver la vaisselle et balayé le plancher. Nous avons respecté la propreté dans la salle de cuisine. Andréanne était contente.

Julie Goulet, membre





Lac-à-l'épaule : Attention, cerveaux en action !

Les 26 et 27 juin derniers, l'équipe de l'ADOO s'est réunie durant deux jours pour un lac-à-l'épaule. C'est une rencontre spéciale où l'équipe prend du recul, souvent dans un endroit calme ou en nature, pour réfléchir ensemble à ses priorités et objectifs.

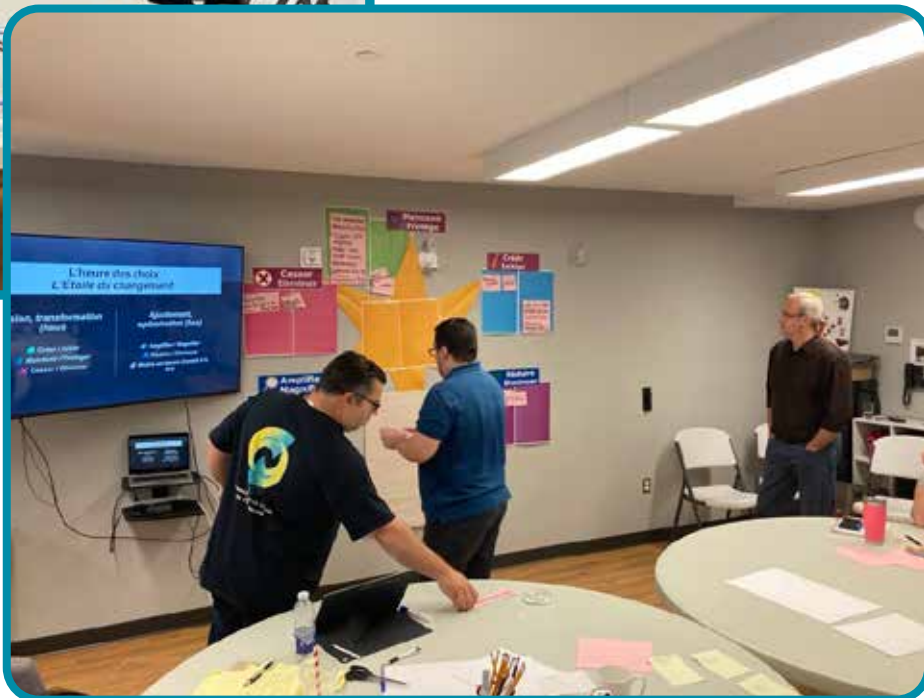
Cette expression québécoise vient d'une rencontre tenue dans les années 1960 au lac à l'Épaule par le gouvernement du Québec. Ce lac est situé dans la région de Québec.

Bon, notre endroit calme n'était pas exactement au bord d'un lac, mais plutôt la salle communautaire avec vue sur la forêt juste derrière l'ADOO !

À l'ADOO, ce type de rencontre a lieu une fois par année. Cela permet à toute l'équipe de discuter

ouvertement, de prendre des décisions ensemble et de renforcer l'esprit d'équipe.

Durant ces deux jours, les membres ont participé à des activités pour réfléchir à ce qui fonctionne bien (la plupart des services !), à ce qui peut être amélioré (comme rejoindre davantage les jeunes et les familles, ou rendre le site internet plus adapté aux téléphones mobiles) et aux actions prioritaires (comme recruter des enseignants de LSQ ou prévoir des formations pour les employés). Les échanges ont été riches, les cerveaux ont chauffé, et nous sommes convaincus que l'ADOO ressortira grandie de cette expérience !





Sortie éducative à bord de l'O-Train d'Ottawa

Le 22 mai, les membres de l'ADOO ont fait une belle sortie à Ottawa pour découvrir l'O-Train. Cette activité a permis d'apprendre à utiliser le transport en commun et à mieux se déplacer dans la ville.

Le groupe a fait un aller-retour d'environ trois heures, jusqu'à l'aéroport. Pendant le trajet, Ryan a montré aux membres comment faire les transferts et comment changer de ligne (1, 2 et 4). C'était une bonne occasion de pratiquer directement dans le train.

Il y avait 22 participants, le plus grand groupe jusqu'à maintenant! Pour plusieurs, c'était la première fois qu'ils prenaient l'O-Train. L'ambiance était amicale et tout le monde avait le sourire.

Les membres ont posé beaucoup de questions sur les horaires et les stations. Ryan a donné des explications simples et des conseils utiles. Cela

a transformé la sortie en une petite formation pratique.

À la fin, tout le monde était très content. Plusieurs ont dit qu'ils se sentent maintenant plus à l'aise pour prendre l'O-Train seuls, que ce soit pour magasiner, voir des amis ou aller à un rendez-vous.

Ryan remercie toutes les personnes présentes et celles qui ont aidé à rendre cette sortie possible. Ce fut une activité réussie, éducative et accessible. Le groupe espère refaire une expérience semblable bientôt! D'ailleurs, une bonne nouvelle s'en vient : la ligne 1 sera prolongée vers Orléans, dans l'est d'Ottawa, cet automne 2025. Ce sera une belle occasion de découvrir encore plus le réseau de l'O-Train.

Ryan McGuire





JOURNÉE MONDIALE DES SOURDS



SAMEDI, LE 27 SEPTEMBRE 2025

TRANSPORT OFFERT POUR LES MEMBRES

9h : Départ de l'AD00

11h30 : Arrivé à Montréal

12h : Début de la célébration du SRV à l'hôtel Honeyrose

15h15 : Marche JMS

16h30 : Départ pour le retour à l'AD00

Places limités!

Inscrivez-vous pour réserver votre place.



15 rue du Sommet, Gatineau
819-777-6767

POUR NOUS JOINDRE

✉ adoo@adoo.ca
🌐 www.adoo.ca

👤 adoo.ouataouais



CONTACTEZ-NOUS!

ASSOCIATION DE L'OUÏE DE L'OUTAOUAIS

15 rue du Sommet, Gatineau (Québec) J8Z 3M2

Courriel : adoo@adoo.ca - Site Internet: www.adoo.ca

Teams : [adoo.ouitaouais](https://teams.microsoft.com/join/adoo-ouitaouais)

Facebook : www.facebook.com/adoo.ouitaouais

Tél : (819) 777-6767 (Voix)

