



**Journée mondiale des Sourds**



**Cuisine collective automnale**



**Bienvenue à Whisky**

## LE SOMMAIRE

En 2026, l'ADDO fête ses 30 ans!	2	Kiosques de l'ADDO	12-13
Whisky arrive à l'ADDO	3	Légende autochtone sur l'origine de l'animal totem	14
Journée mondiale des Sourds	4	Atelier Bûche de Noël	15
Bénévolat	5		
Du plaisir avec les courges et les citrouilles	6-11		



## En 2026, l'ADOO fête ses 30 ans!



En 1996, des personnes Sourdes et malentendantes de l'Outaouais ont uni leurs forces. Elles ont créé l'Association de l'Ouïe de l'Outaouais. En 2026, nous célébrerons 30 ans d'action, de fierté et d'entraide. Merci à vous, membres, bénévoles, employés et partenaires. Sans vous, l'ADOO n'existerait pas.

### En 30 ans, nous avons accompli beaucoup :

- Mieux défendre nos droits. L'ADOO a porté la voix de la communauté Sourde et malentendante. Nous avons travaillé avec des partenaires régionaux pour améliorer l'accès aux services. Mais beaucoup encore reste à faire.
- Offrir des cours et des activités en LSQ. Des centaines de personnes ont appris, pratiqué et découvert la LSQ avec nous. Ces cours, cafés-rencontres et ateliers ont créé des liens forts entre membres, familles et allié·e·s.
- Soutenir la vie quotidienne. L'ADOO a mis en place des services concrets, comme l'accompagnement, l'aide à la communication, du soutien

technologique et du logement sociale. Ces initiatives rendent notre milieu de vie plus accessible et plus sécurisant.

En 2026, nous voulons fêter tout cela et bien plus encore, avec vous. Ce sera une journée de retrouvailles : témoignages, photos d'archives, petite cérémonie, animation en LSQ et moment convivial autour d'un repas qui ne sera pas ordinaire. Les détails suivront (date, lieu, heure et inscription). Avez-vous une photo ou une petite histoire à raconter? Partagez-la avec nous! Vous avez envie de contribuer à organiser cette fête? Joignez-vous au comité organisateur! Nous nous assurerons d'avoir de l'interprétation LSQ pour les rencontres du comité.

Faisons de ce 30e une belle fête pour tout le monde. Merci d'être là, depuis 1996... et pour longtemps encore.

François Marchand  
Directeur général



## Whisky arrive à l'ADOO!



Une nouvelle boule de poils est arrivée à l'ADOO! Il s'agit de Whisky, un Labradoodle australien miniature. Ce petit chien a été choisi pour son caractère calme, patient et joyeux. Il aime les gens et il apprend vite. De plus, cette race de chien perd très peu ses poils et provoque rarement des allergies, ce qui en fait un excellent compagnon pour le bureau.

Ce nouveau membre de la famille Marchand sera souvent présent à l'ADOO, alors vous aurez sûrement la chance de le rencontrer bientôt! Sa cage est installée dans mon bureau, mais vous pouvez venir le voir quand vous voulez. Whisky aime jouer, recevoir des caresses et se promener dehors. Si le cœur vous en dit, vous pouvez même l'emmener en promenade!

Whisky est encore très jeune. Comme tous les chiots, il apprend tranquillement à connaître les gens et les bruits autour de lui. Il peut être un peu timide au début, mais il s'attache rapidement. Après quelques visites, il deviendra sans doute votre nouvel ami et viendra vous saluer de la queue!

Toute l'équipe de l'ADOO est heureuse d'accueillir Whisky. Sa présence apportera de la joie, du calme et des sourires à nos journées. N'hésitez pas à venir lui dire bonjour!

François Marchand  
Directeur général





# Journée mondiale des Sourds à Montréal

Le samedi 27 septembre 2025, Montréal a vibré au rythme de la Journée mondiale des Sourds (JMS), un événement qui a rassemblé de nombreuses personnes dans une ambiance festive et inclusive. L'événement a été un véritable succès.



Les festivités ont débuté à midi à l'hôtel Honeyrose, au cœur du centre-ville, avec la célébration du 9e anniversaire de l'accès au Service de relais vidéo (SRV). Ce moment fort a permis de mettre en lumière l'importance des services d'accessibilité pour la communauté sourde.



À 15h15, les participants se sont réunis à l'entrée principale de l'hôtel pour le départ de la marche de la JMS. Le président de la Société culturelle québécoise des Sourds (SCQS) a prononcé un discours inspirant, suivi par l'intervention d'un représentant du Service régional d'interprétation, soulignant l'engagement collectif pour l'inclusion. De 15h30 à 16h30, la marche a animé les rues de Montréal, symbolisant la solidarité et la fierté de

la communauté sourde. Des membres de l'ADOO ont pris part à ces activités et ont exprimé leur grande satisfaction face à cette journée riche en émotions et en rencontres.



La célébration s'est poursuivie en soirée avec le 25e anniversaire de la Maison des Sourds, un jalon important qui a ajouté une dimension historique et festive à cette journée exceptionnelle.

Michael McGuire





Félix Parizeau

Depuis le 1er septembre, l'ADOO a lancé un programme visant à encourager les gens à s'impliquer dans leur communauté en tant que bénévoles.

Chaque mois, de nombreux membres s'engagent avec enthousiasme. Nous sommes tellement fiers de vous tous !

Comme l'ADOO reconnaît l'importance de votre engagement, nous avons mis en place un tirage mensuel parmi toutes les personnes ayant participé. En septembre, **Félix Parizeau** a été notre gagnant d'une carte-cadeau d'une valeur de 25 \$ de chez Walmart.



Ginette Brunet

Au mois d'octobre, notre gagnante fut **Ginette Brunet**, soulignée pour son implication comme bénévole lors des ateliers de tricot.

Nous remercions chaleureusement tous nos bénévoles pour votre dévouement au sein de la communauté.

N'oubliez pas de vous impliquer vous aussi et courez la chance d'être notre prochain(e) gagnant(e) !





## Du plaisir avec les courges et les citrouilles!



L'automne est toujours une belle saison pour célébrer les couleurs, les saveurs et la convivialité — et cette année, l'ADOO en a bien profité avec une série d'activités autour des courges et des citrouilles!

### **Une sortie automnale chez Courge et Cie**

Le samedi 11 octobre, un petit groupe de membres de l'ADOO s'est rendu à la ferme agrotouristique Courge et Cie, un lieu enchanteur où petits et grands peuvent découvrir une multitude de cultures : courges, citrouilles, tomates, cerises de terre, piments forts et plus encore!

Sur place, les participant·es ont pu visiter la belle boutique, remplie de produits frais, plats cuisinés, fruits et légumes de saison, produits transformés sur place et spécialités locales. Et pour les gourmands, un bistro et une crémère ont ajoutées une touche savoureuse à la visite!

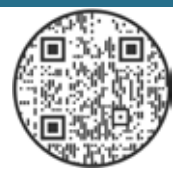
Les plus jeunes n'étaient pas en reste : Kayla s'est amusée comme une folle sur les structures de jeux, tandis que son frère Mathis a adoré explorer le vaste champ de citrouilles en famille.

Sous un soleil radieux, la journée s'est déroulée dans la bonne humeur. Et pour ajouter au plaisir,

Kathrina a goûté à la fameuse poutine à la courge du bistro — verdict : «absolument délicieuse!». Une recette inspirée de cette découverte est d'ailleurs partagée plus bas, pour celles et ceux qui voudraient la recréer à la maison.

Avant de repartir, l'ADOO a rapporté deux courges et une citrouille en prévision de la prochaine activité : la cuisine collective!





## Du plaisir avec les courges et les citrouilles!

### Cuisine collective automnale

Le 24 octobre, la cuisine collective de l'ADOO a accueilli quatre participant·es pour concocter une savoureuse recette de saison : courge butternut farcie au bœuf haché, sauce crémeuse au pesto.

L'odeur alléchante s'est répandue dans toutes les pièces de l'ADOO! Le groupe a choisi de

remplacer le veau par du bœuf haché — une belle adaptation qui a remporté un franc succès. Les participant·es ont aussi décidé de garder la citrouille pour la transformer lors de l'activité suivante, prévue à l'Halloween. Une belle continuité gourmande!





# Du plaisir avec les courges et les citrouilles!

## Atelier d'Halloween : quatre recettes à base de citrouille!

Le 31 octobre, jour de l'Halloween, un groupe de sept participant·es, dont Andréanne et Marie-Josée, s'est réuni à l'ADOO — plusieurs étaient même costumés pour l'occasion!

Au programme : la préparation de quatre recettes à base de citrouille. Oui, oui, quatre!

- Purée de citrouille
- Potage citrouille et gingembre
- Pain à la citrouille
- Graines rôties

Ce fut un après-midi rempli d'échanges, de découvertes et... de bonnes odeurs!

Le groupe a d'ailleurs expérimenté une nouvelle méthode pour préparer les graines de citrouille:

au lieu de simplement les sécher avant la cuisson, on commence par les faire bouillir dans l'eau quelques minutes, puis on les égoutte, on les laisse sécher sur un linge propre, on ajoute un filet d'huile et des épices au goût avant de les faire griller au four. Résultat : des graines croustillantes et savoureuses!

À votre tour!

Envie de cuisiner avec des courges et des citrouilles?

Lorsque vous en verrez au marché, n'hésitez pas à en rapporter à la maison et à essayer nos recettes.

Une belle façon d'ajouter un peu de couleur et de chaleur à votre automne!





# Du plaisir avec les courges et les citrouilles!

## **Courge Butternut farcie au veau, sauce crémeuse au pesto**

1 courge Butternut  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin au goût  
1 paquet de veau haché maigre de 454 g  
1/2 oignon rouge haché  
1 poivron rouge coupé en dés  
5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché  
80 ml (1/3 de tasse) de vin blanc  
250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15%  
30 ml (2 c. à soupe) de pesto de basilic  
375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar râpé

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).  
Couper la courge en deux sur la longueur. Retirer les filaments et les graines. Arroser de la moitié de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Déposer la courge sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à tendreté. Retirer du four et laisser tiédir de 10 à 15 minutes.

Retirer la chair de la courge à l'aide d'une cuillère, en prenant soin de conserver un pourtour de chair de 1 cm (1/2 po).

Dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen. Cuire le veau haché avec l'oignon et le poivron de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

Ajouter le thym et le vin blanc. Laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié.

Ajouter la crème, le pesto et la chair de la courge. Saler et poivrer. Porter à ébullition.

Répartir la préparation au veau dans les demi-courges, puis couvrir de cheddar.

Poursuivre la cuisson au four 10 minutes.  
Régler le four à la position «grill» (broil) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.

## **Pain à la citrouille**

225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie  
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte  
5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude  
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cardamome moulue  
1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue  
1 ml (1/4 c. à thé) de sel  
210 g (1 tasse) de cassonade  
250 ml (1 tasse) de purée de citrouille maison ou du commerce  
125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola  
2 œufs

30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille  
Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer ou huiler un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) et le tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, les épices et le sel.

Dans un autre bol, fouetter la cassonade avec la purée de citrouille, l'huile et les œufs au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe. À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Répartir la pâte dans le moule, puis parsemer des graines de citrouille.

Cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Démouler et couper en tranches.





# Du plaisir avec les courges et les citrouilles!

## POTAGE À LA COURGE ET AU GINGEMBRE (6 portions)

recette : À la Distasio



- 1 courge musquée\* ou 1 citrouille\*\*de 1 kg (2 b) épépinée, en 2
- 4 gousses d'ail en chemise (Gousses d'ail avec leur peau, sans les éplucher.)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon ou 6 échalotes françaises émincés
- 3 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de gingembre haché finement
- 1 (4 tasses) et plus de bouillon de poulet ou de légumes
- Sel et poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F) et tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Badigeonner la courge et l'ail avec de l'huile. Saler et poivrer.
3. Déposer les demi-courges, faces coupées sur la plaque. Glisser les gousses sous les courges.
4. Cuire au centre du four : 45 min ou jusqu'à ce que la chair soit tendre.
5. Tiédir 10 min avant de peler les courges et l'ail. Réserver.
6. Dans une grande casserole, à feu moyen-doux, faire fondre l'oignon dans le beurre 10 min en remuant régulièrement.
7. Ajouter le gingembre et le cari. Poursuivre la cuisson 1min.

8. Ajouter la courge en morceaux, l'ail et le bouillon.
9. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à découvert 10 min.
10. Broyer au mélangeur jusqu'à consistance onctueuse. Ajouter du bouillon si nécessaire.

### Graines de citrouille rôties

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 35 min

Temps total : 45 min

Portions : 4

Rendement : Environ 1 tasse



### Ingrédients :

- 1 citrouille moyenne, Sel, Huile d'olive extra vierge

### Méthode :

#### 1. Prélever les graines :

Coupez la citrouille en traçant un cercle autour du pédoncule avec un couteau bien aiguisé (lame inclinée vers l'intérieur), puis retirez le dessus.

À l'aide d'une cuillère métallique solide, grattez l'intérieur de la citrouille pour en extraire les graines et les filaments.

#### 2. Rincer les graines :

Placez les graines et les filaments dans une passoire. Rincez sous l'eau froide pour séparer les graines du reste. Jetez ou compostez les filaments.



# Du plaisir avec les courges et les citrouilles!

### 3. Faire bouillir les graines dans de l'eau salée pendant 10 minutes :

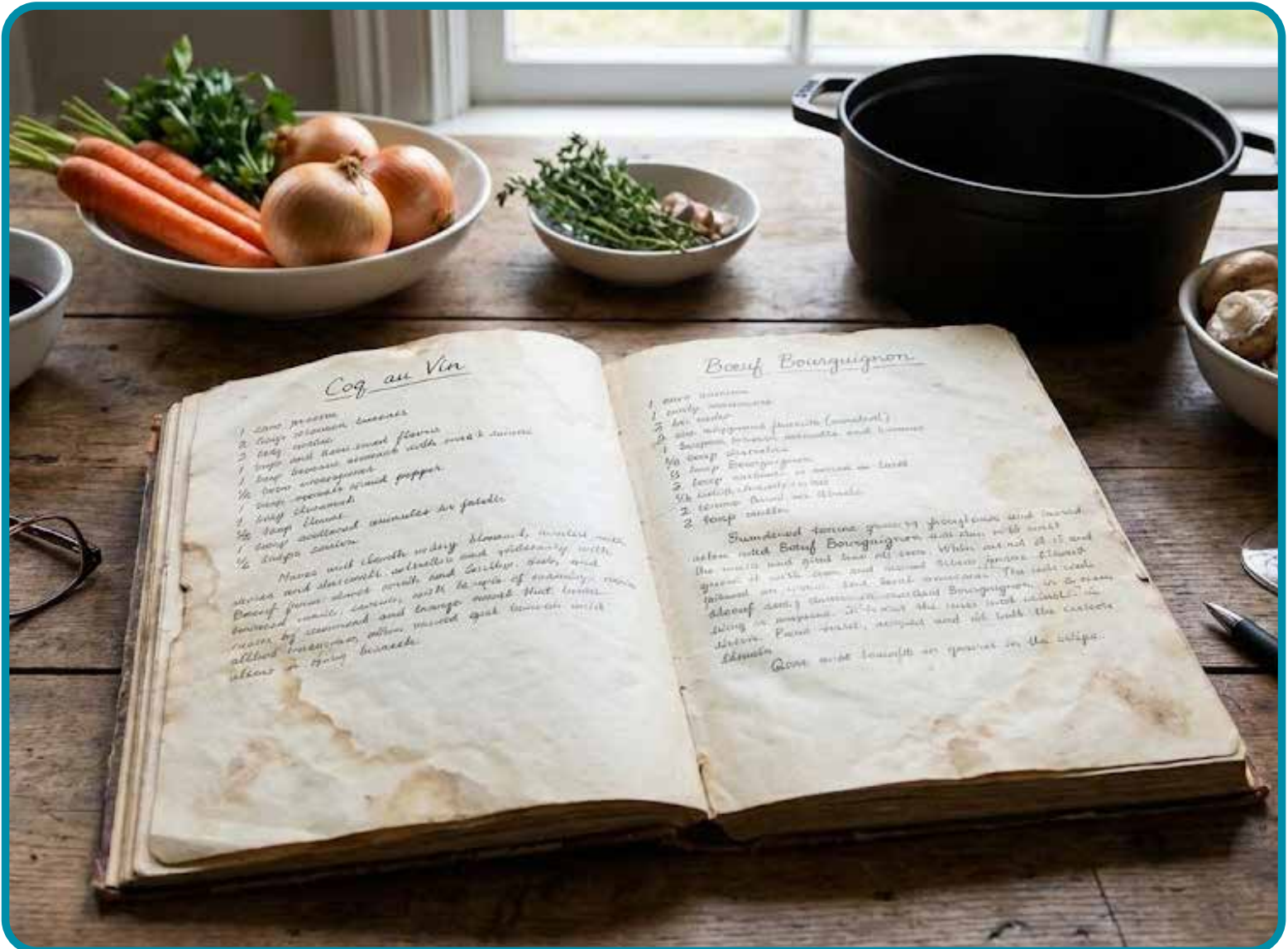
Mesurez les graines. Pour chaque 1/2 tasse de graines, ajoutez 2 tasses d'eau et 1 cuillère à soupe de sel dans une casserole moyenne. Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 10 minutes. Égouttez.

### 4. Cuisson au four :

Préchauffez le four à 200°C (400°F). Versez environ une cuillère à thé d'huile d'olive sur une plaque de cuisson ou un plat à rôtir. Étalez les graines en une seule couche et

mélangez-les légèrement pour bien les enrober d'huile.

Faites cuire sur la grille supérieure du four jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer, soit entre 5 et 20 minutes selon leur taille. Surveillez bien pour éviter qu'elles ne brûlent. Laissez refroidir complètement avant de déguster.





## Kiosques de l'ADOO



Dans le cadre de sa mission, de sa vision et de ses objectifs, l'ADOO a la responsabilité de faire connaître qui nous sommes, en présentant l'ensemble de nos services, notamment le projet de logements destinés aux personnes sourdes et malentendantes à faible revenu. Ces kiosques sont également une occasion de sensibiliser le public aux réalités et aux défis que rencontrent les personnes vivant avec une surdité, afin de favoriser la compréhension, l'inclusion et la réduction des obstacles au quotidien.

Lors de ces événements, nous profitons de l'occasion pour expliquer nos stratégies de communication, inviter les organisations à nous accueillir pour offrir des présentations ou des ateliers de sensibilisation, encourager l'apprentissage de la LSQ, et promouvoir l'adhésion à l'ADOO afin de participer à nos activités, à nos ateliers et bénéficier de nos services.

Beaucoup de personnes ne nous connaissent pas encore ou n'ont entendu parler de nous que vaguement. Ces rencontres sont donc précieuses pour leur permettre d'en apprendre davantage sur notre organisme et notre engagement envers la communauté.

### ExpoSourd à Ottawa

Le 20 septembre 2025, l'ADOO tenait un kiosque à l'ExpoSourd d'Ottawa. Michael, Kathrina et Marie-Josée ont représenté fièrement l'organisme et ont partagé de nombreuses informations sur nos services. Nous avons également eu le plaisir

de croiser plusieurs de nos membres parmi les participant-es lors de cette belle journée.

L'événement se déroulait au EY Centre d'Ottawa, dans une salle spacieuse et entièrement accessible, où il était facile de circuler entre les kiosques des artistes, des organismes, des associations et de divers prestataires de services.



En soirée, Kathrina et Marie-Josée ont profité de leur temps personnel pour assister au spectacle mettant en vedette quatre invité-es spéciaux : Hodan Youssouf, Parfolie (Marie-Pierre Petit) et la Drag Queen Mélicia Jadore.

Deux artistes invités des États-Unis étaient également présents pour la première fois au Canada :



- Justin, connu sous le nom de Somedeafguy, un humoriste qui a su faire rire la foule — accompagné de sa célèbre « mère » et de son poëlon!



# Kiosques de l'ADOO



• DJ Deaf Tunez, un DJ sourd au talent remarquable, qui a fait vibrer la salle avec une ambiance musicale entraînante.



## Grand Rendez-vous des Aînés

Le 4 octobre, l'ADOO tenait également un kiosque au Grand Rendez-vous des Aînés, qui se déroulait au Centre des Aînés de Gatineau, sur la rue Jean-René-Monette. Michael et Marie-Josée y étaient présents pour promouvoir notre association auprès des personnes âgées et des professionnel·les œuvrant dans divers domaines liés aux services aux aînés.

Près de 45 kiosques étaient installés lors de cette journée conviviale, propice aux échanges et aux nouvelles rencontres. Une belle expérience enrichissante... à refaire sans hésiter!

- Vous pouvez les suivre sur Facebook :
- **Somedeafguy:** [www.facebook.com/somedeafguy](http://www.facebook.com/somedeafguy)
  - **DJ Deaf Tunez:** [www.facebook.com/DJDeafTunez](http://www.facebook.com/DJDeafTunez)

# Légende autochtone sur l'origine de l'animal totem

On raconte qu'autrefois, lorsque la Terre parlait encore tout bas aux dormeurs, vivait un enfant nommé Tayan, qui ne trouvait plus sa place.

Les saisons passaient trop vite, comme si le temps avait perdu la mémoire, et le cœur de **Tayan** battait trop fort pour entendre le monde.

Alors, l'aînée du village lui dit :

« Va là où la forêt rejoint le ciel. Assieds-toi près du feu discret. Laisse venir ceux qui savent. »

Cette nuit-là, le vent posa une main fraîche sur l'épaule de Tayan. Les braises se mirent à danser, dessinant des formes dans l'ombre, et les animaux s'approchèrent, un à un.

Le **Loup** arriva le premier.

Ses yeux étaient deux lunes calmes.

« Je suis le pas qui connaît les chemins invisibles. Je t'offrirai l'instinct et la loyauté. Mais souviens-toi : sans meute, un loup s'égaré. »

Puis vint la **Tortue**, portant le poids tranquille des années.

« Je suis la lenteur éclairée.

Je t'apprendrai à porter la Terre sur ton dos sans la blesser. N'oublie pas : la patience ne retarde rien, elle prépare. »

L'**Aigle** descendit ensuite, ailes pleines d'étoiles.

« Je suis la hauteur qui n'oublie pas le sol.

Je t'offrirai la vision et la clarté.

Mais vois-tu : plus on monte, plus il faut être humble. »

Le **Castor** sortit de l'eau, moustaches perlées.

« Je suis l'ouvrage juste. Je t'enseignerai à bâtir, à réparer, à détourner le courant sans le briser. Souviens-toi : un barrage sert le fleuve, pas l'orgueil. »

Enfin, le **Renard** se posa comme un rayon furtif.

« Je suis la ruse claire.

Je t'offrirai l'art de changer de pas quand le chemin

se dérobe. Mais rappelle-toi : l'intelligence sans cœur n'est qu'ombre rapide. »

Tayan écouta longtemps

Son souffle s'accorda au rythme de la forêt.

Alors il demanda :

« Lequel de vous dois-je suivre ? »

Les animaux échangèrent un regard et sourirent. La Tortue inclina la tête, l'Aigle fit briller l'air de ses ailes, et le Loup leva un chant discret.

Tous répondirent d'une seule voix :

« Aucun de nous, et tous à la fois. L'animal totem n'est pas une cage où l'on se met, mais un chemin que l'on emprunte.

Aujourd'hui, marche avec celui dont tu as besoin. Demain, un autre marchera devant toi.

Nous sommes les noms de tes forces quand tu te souviens de qui tu es. »

Au matin, Tayan se leva avec une paix nouvelle.

Ses pas étaient du Loup, ses mains du Castor, ses yeux de l'Aigle, son cœur de Tortue, et son sourire du Renard.

Il comprit alors que l'animal totem n'est pas un maître unique, mais une **parenté vivante** : une alliance de guides qui se relaient pour garder l'équilibre entre la **terre**, l'**eau**, l'**air**, le **feu**... et l'**être**.

## Enseignement spirituel

Un totem ne nous enferme pas — il révèle ce qui cherche à grandir en nous.

Parfois le **courage**, parfois la **patience**, parfois la **vision**.

Honorer son animal totem, c'est marcher avec respect : pour soi, pour les autres, et pour la **Terre** qui nous prête ses visages.

# ATELIER BÛCHE DE NOËL



**SAMEDI, LE 13 DÉCEMBRE 2025**  
**HEURES : 13H-15H**

**Présentation des étapes de la réalisation  
d'une bûche de Noël et dégustation**

**INSCRIPTIONS AVANT  
LE MERCREDI 10 DÉCEMBRE 2025**



 15 rue du Sommet, Gatineau  
 819-777-6767

 [adoo@adoo.ca](mailto:adoo@adoo.ca)  
 [www.adoo.ca](http://www.adoo.ca)

 [adoo.outaouais](https://www.facebook.com/adoo.outaouais)





# CONTACTEZ-NOUS!

**ASSOCIATION DE L'OUÏE DE L'OUTAOUAIS**  
15 rue du Sommet, Gatineau (Québec) J8Z 3M2

Courriel : [adoo@adoo.ca](mailto:adoo@adoo.ca) - Site Internet: [www.adoo.ca](http://www.adoo.ca)  
Teams : [adoo.ouitaouais](https://teams.microsoft.com/join/adoo-ouitaouais)  
Facebook : [www.facebook.com/adoo.ouitaouais](https://www.facebook.com/adoo.ouitaouais)  
Tél : (819) 777-6767 (Voix)

