

2024-2025

L'ARDOISE

Comité de validation

Les experts correcteurs





Conception : Dominique Côté et Stéphanie Gauthier

## Des beaux mots pour vous

Cher comité d'experts correcteurs,

Félicitations et un grand MERCI pour votre implication. C'est avec beaucoup de bonheur que nous avons pu vous voir à l'œuvre pendant vos rencontres. Vous nous avez impressionnés par :

- votre accueil et votre courage;
- votre ouverture et votre générosité;
- votre créativité et votre curiosité;
- votre bon jugement et votre respect;
- votre présence et votre écoute;
- et bien sûr, toutes vos idées partagées!



Cet album permet de rassembler avec beaucoup de fierté et de satisfaction les souvenirs de vos rencontres.

Grâce à vous, de vrais changements ont commencé et des actions ont été posées. L'amélioration des communications est une question de justice et de droit à l'information. Vous avez fait partie de cet objectif : vous devez être fiers de vous!

Toutes les personnes qui ont eu la chance d'être accueillies dans votre comité ont pu constater la qualité et l'importance de votre travail. Plusieurs personnes sont maintenant sensibilisées : l'importance d'utiliser les bons mots aidera à mieux comprendre leur message!

Ce n'est qu'un début!

Amélie



## Message de Stéphanie

J'ai beaucoup aimé travailler avec vous tout au long de l'année. Chacun à votre façon, vous avez contribué à faire de nos jeudis après-midi un moment de travail efficace mais aussi très agréable.

Karl : grâce à ta bonne humeur et à ta sensibilité envers les autres;

Roland L. : grâce à ton calme et à ton honnêteté;

Nathalie : grâce à ton courage et à ta façon de comprendre et de simplifier les mots;

Roland C. : grâce à ta participation et à ta spontanéité;

Normand : grâce à ta persévérance et à ta façon de trouver le bon mot.


MERCI et à tout bientôt!

Stéphanie



## Message de Dominique



Pour vous, comité des experts correcteurs de mon ,

Merci d'avoir embarqué dans cette aventure. J'ai eu beaucoup de bonheur à faire ce projet avec vous. Merci de m'avoir fait confiance.

Vous m'avez tellement impressionnée. Chaque fois, vous avez trouvé le courage de dire ce que vous ne comprenez pas dans les documents que nous avons reçus!! Votre travail aidera plein de monde à mieux comprendre les informations en santé. C'est très important!

Bravo et merci pour votre persévérance et votre curiosité.

Ensemble, on a appris plein de choses. J'ai aimé entendre toutes vos idées. Vous avez été **formidables**. Je vous aime!

Dominique





## Message d'Audrey Pleau

À vous, la merveilleuse gang du comité des experts correcteurs. Je ne sais pas si vous réalisez l'importance de ce que vous avez fait dans les derniers mois. Vous avez été présents et engagés dans le groupe de façon extraordinaire afin d'aider de nombreuses personnes.

Continuez d'oser dire les choses et d'être vous-mêmes, car vous êtes merveilleux. Au grand plaisir de vous recroiser! On se dit à très bientôt!

Audrey



## Messages des invités



Un immense merci de votre accueil chaleureux dans votre comité. J'ai tout simplement adoré mon expérience.

J'ai beaucoup apprécié votre curiosité envers mon travail et ma clientèle.

Vous m'avez sensibilisée à l'importance de simplifier les messages dans les documents que je remets. Je vais certainement retravailler d'autres documents ... et je vais penser à chacun d'entre vous. Merci encore!

Joanie Bolduc, Dt.P. Nutritionniste , CIUSSS Capitale-Nationale (secteur Portneuf)



Quel beau groupe vous avez. Karl, Normand, les Rolands et Nathalie!

J'ai trouvé enrichissant de recevoir vos points de vue. J'étais loin de m'imaginer que certains mots ou expressions ne pouvaient pas être compris. Je vois encore plus l'importance du choix de mes mots quand je m'adresse à mes clients!

Isabelle Morasse, Travailleuse sociale , CIUSSS Capitale-Nationale (secteur Portneuf)



Merci énormément les experts.

Vous êtes à coup sûr les personnes qu'il me fallait pour améliorer cette belle affiche.

Merci pour tout et prenez soin de vous!

Yoni Détré, Chantier Loisirs de Portneuf



Merci d'avoir mis votre coeur et votre tête pour améliorer ma lettre aux parents!  
Cette rencontre va rester dans mon coeur longtemps.  
Je vous souhaite encore plein de beaux projets!  
Encore merci!

Geneviève Gosselin, physiothérapeute et coordonnatrice clinique , CIUSSS Capitale-Nationale (secteur Portneuf)



Nous sommes vraiment ravies d'avoir fait votre connaissance en personne et d'avoir partagé avec vous cette ambiance chaleureuse et conviviale!

Bendjilali Lydia,  
Stagiaire, Maîtrise en santé publique (M. Sc.)

Marianne Simard, M. Sc.  
Agente de planification, de programmation et de recherche (APPR)



C'était une première pour moi de penser et de construire un document pour une population avec des difficultés de lecture ou de compréhension. Pouvoir échanger avec vous était super intéressant pour mieux comprendre les éléments problématiques.

Catherine Riel, Auxiliaire de recherche, Centre d'innovation sociale en agriculture et alimentation



Je n'aurais pas pensé à certaines modifications. On voit que vous avez l'expérience. C'était très intéressant de discuter et d'échanger les différents points de vue.

Weena Martel, Coordination accueil itinérance Portneuf  
Centre d'accès et d'accompagnement au logement subventionné Clés en main



J'ai beaucoup apprécié mon expérience! Vous avez réussi, tous ensemble, à créer un groupe vraiment génial, où l'atmosphère est agréable et où chacun est hyper intéressant à entendre.

Joanie Châteauvert, Organisatrice communautaire , CIUSSS Capitale-Nationale  
(secteur Portneuf)



Je tiens à remercier chacun des participants pour ce bel accueil, pour votre participation active et votre dévouement pour rendre la littératie en santé plus accessible. Je souhaite une longue vie à ce beau projet!

Rachel Dallaire, Travailleuse sociale, CIUSSS Capitale-Nationale (secteur Portneuf)





## Le comité des experts correcteurs, c'est quoi?

Ça nous permet d'apprendre des mots plus scientifiques

Qu'est-ce qu'on fait dans le comité?

On aide les personnes comme nous qui ont de la misère à comprendre le texte du CIUSSS

on change des mots difficile par des mots simple

les alphabets moyen aider les nouveaux arrivant  
Ça aide qui? les personnes qui sont trop gêné pour parler

Tout le monde les gens qui travail dans la santé  
Qu'est-ce qui est important et intéressant dans ce comité?

Qu'on se respecte le groupe quand on parle

La présence de ~~de~~ de chaque personne

attendre les différences idées des autres

Ça permet d'éviter les erreurs



**Photos!**





C'est nous les experts !





« Avec le groupe, on est plus forts »





« Avant, j'étais trop gêné pour dire à mon médecin quand je comprenais pas. Maintenant je lui dit "peux-tu parler moins vite, que je comprenne mieux ?»



« Au début c'était stressant.  
Je n'imaginai pas ça comme  
ça, finalement c'est moins  
stressant que je pensais et  
j'aime ça ! »





“On se sent utiles!”





« On ne se sent pas tout seuls. On sait qu'il y a d'autres personnes qui ont de la misère. Je le vois à l'hôpital quand une personne à côté de moi ne comprend pas ce que le médecin veut dire... Je le dis au médecin dans ce temps-là et le médecin a dit "attend, je vais aller chercher une personne qui explique mieux que moi" »







## Visite chez Atout-Lire

9 avril 2025



**Manifestation avec le Regroupement des organismes d'alphabétisation du Québec  
9 avril 2025**

# Nos règles de groupe

Comité d'experts correcteurs

Écouter pendant que l'autre lit

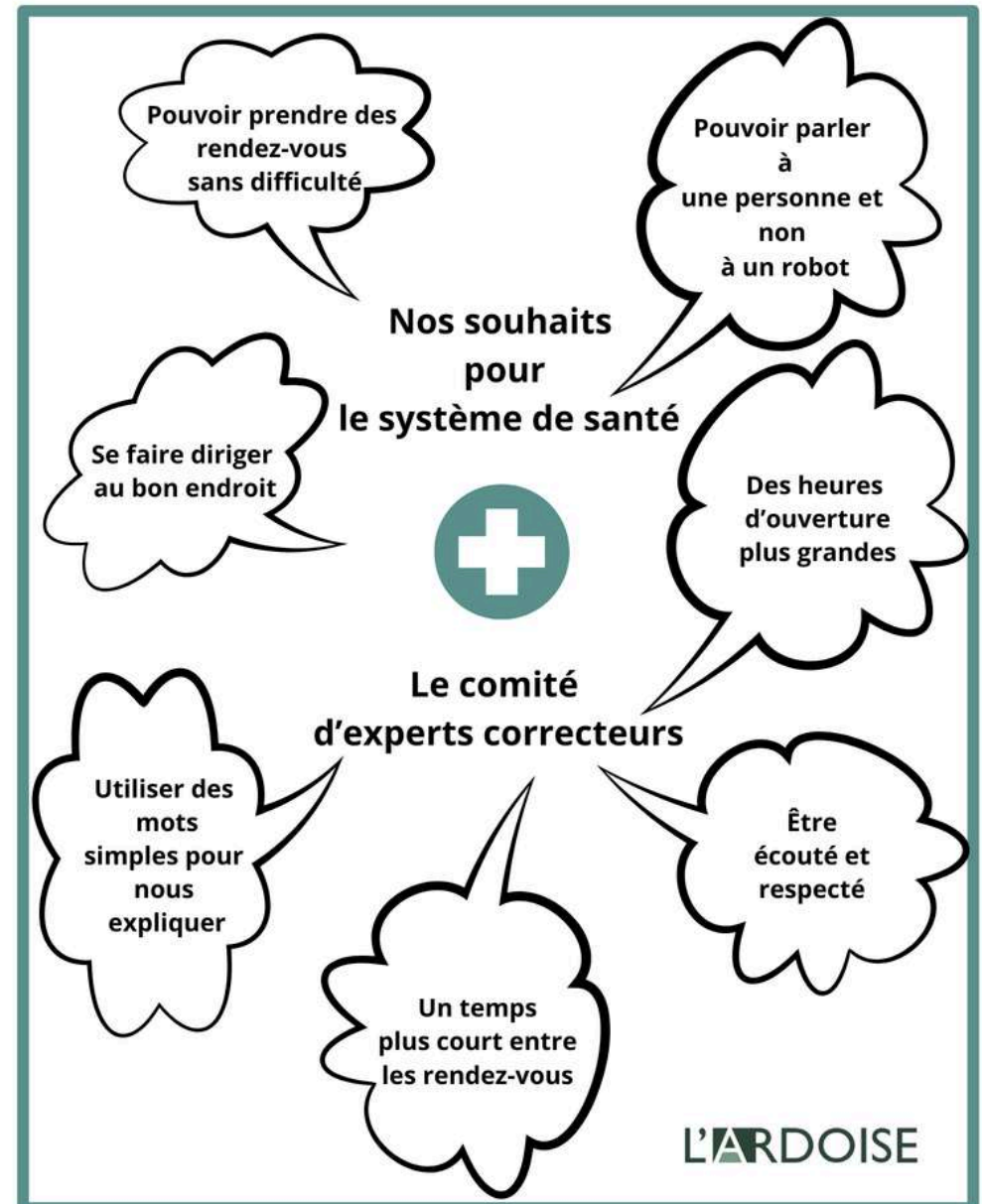
Respecter les idées des autres

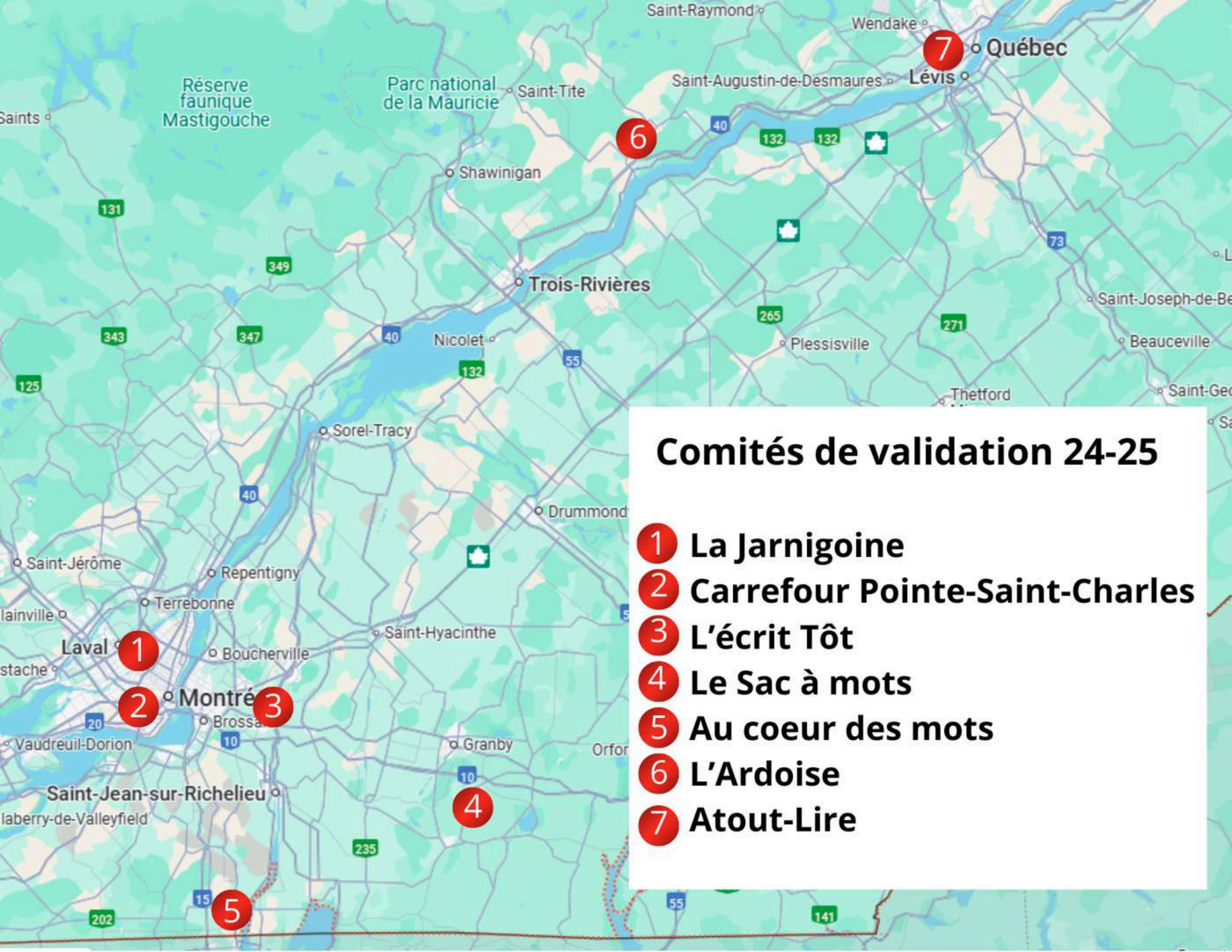
Mettre notre téléphone en mode silencieux

Lever la main et attendre son tour de parole

Respecter jusqu'à la fin la parole des autres

L'ARDOISE





## Comités de validation 24-25

- 1 La Jarnigoine
- 2 Carrefour Pointe-Saint-Charles
- 3 L'écrit Tôt
- 4 Le Sac à mots
- 5 Au coeur des mots
- 6 L'Ardoise
- 7 Atout-Lire



Carrefour d'éducation populaire  
Pointe Saint-Charles



Atout-Lire



Centre d'alphabétisation  
l'Ardoise



La Jarnigoine

## Les groupes de validation 2024-2025



L'Écrit Tôt de Saint-Hubert



Le Sac à mots



Au coeur des mots

## Quelques mots que nous avons changé... et il y en a bien d'autres!

Endormissement	→	S'endormir
Infaillible	→	Qui fonctionne bien
Se procurer	→	Obtenir
Puissante	→	Fonctionne bien
Perturbe	→	Dérange
Évaluer	→	Regarder, observer
Requise	→	Obligatoire
Coordonnateur	→	Responsable
Admissibilité	→	Avoir droit
Support	→	Aide
Franchir	→	Passer



# Avant-Après

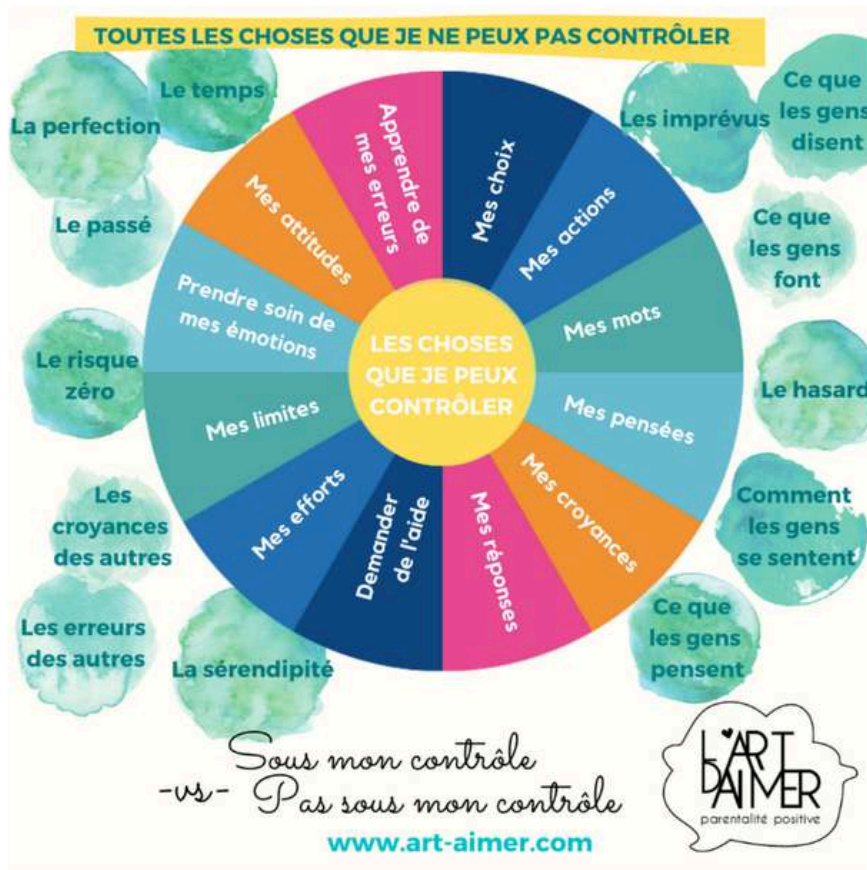
« Voir les changements tout de suite après, ça nous stimule. On voit qu'on change des affaires »

« Ça a un impact. Ça nous donne une réponse de l'autre côté de la machine »



# AVANT

# APRÈS



## LES CHOSES QUE JE NE PEUX PAS CHANGER



Le temps



Vouloir que tout soit parfait

Le passé

Le risque zéro

Les imprévus

-Ce qu'une personne fait

-Ce qu'une personne dit

-Comment l'autre se sent

-Ce que l'autre pense

-La chance

-Le hasard

## LES CHOSES QUE JE PEUX CONTRÔLER



Mes pensées



Demander de l'aide

Apprendre de mes erreurs

-Prendre soin de moi

-Prendre soin de mes émotions

Mes efforts

-Mes choix

-Mes gestes

-Mes paroles

-Mes réactions

Mes croyances

Mes limites



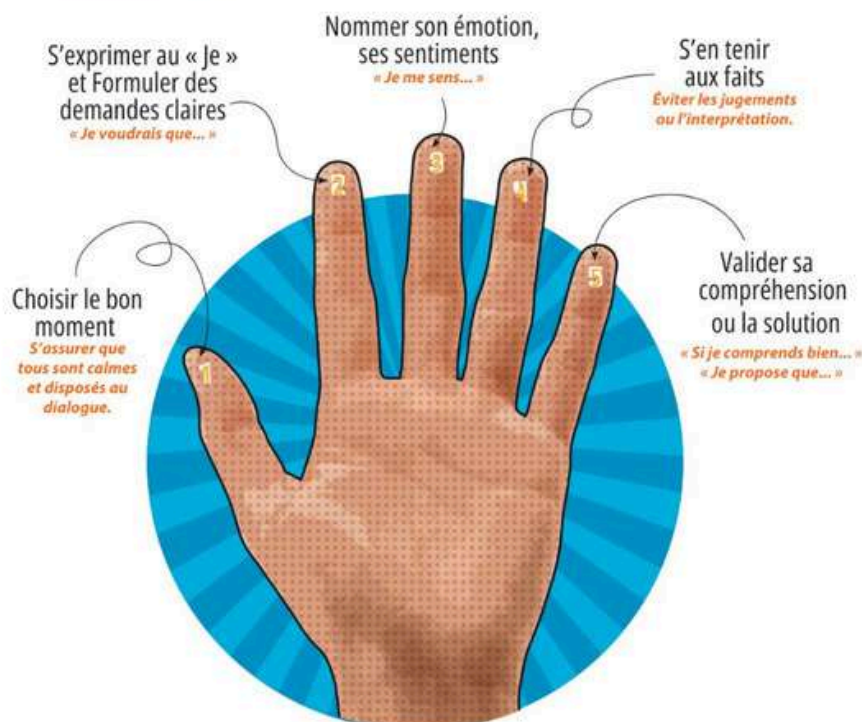
Comité des experts correcteurs **L'ARDOISE**

# AVANT



## 5 Astuces de communication

Régler un conflit ou gérer une situation délicate n'est pas toujours facile. Comment faire pour que tous se sentent respectés et écoutés?



Pour davantage d'astuces pour développer de bonnes habiletés sociales, vous pouvez aussi consulter « Socialement génial ! », de Stéphanie Deskuriers, psychoéducatrice, Éditions Midi trenté.

Livres et outils éducatifs, pratiques et sympatiques >>>

[www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)



Document  
simplifié avec  
l'aide de:

Comité des experts correcteurs **L'ARDOISE**

# APRÈS



## 5 trucs de communication

Régler un désaccord ou une situation délicate n'est pas toujours facile. Comment faire pour que tous soient respectés et écoutés?

1. Choisir le bon moment
  - Être sûr que tous sont calmes pour parler
2. Parler au "Je" et faire une demande claire
  - Exemple: Je voudrais que...
3. Dire ses émotions et ses sentiments
  - Exemple: Je me sens...
4. S'en tenir aux faits
  - Éviter de juger et d'imaginer des choses fausses
5. Vérifier si je comprends bien l'autre et la solution
  - Exemple: Si je comprends bien...  
Je propose que...

# AVANT



## > Comment s'endormir en moins d'une minute ?

Andrew Weil s'est inspiré des préceptes du yoga et de l'art de la respiration pour mettre au point la méthode 4-7-8. La technique est simple :

On peut faire cet exercice dans n'importe quelle position. Allongé, c'est mieux, mais si vous vous asseyez, installez-vous le dos bien droit et les pieds au sol. Commencez par expirer par la bouche tout l'air de vos poumons. Vous êtes maintenant prêt pour expérimenter le 4-7-8.

1. Fermez la bouche et inspirez tranquillement par le nez en comptant (dans votre tête) jusqu'à 4
2. Retenez votre souffle durant 7 secondes.
3. Expirez bruyamment par la bouche en comptant jusqu'à 8.
4. Répétez trois fois cette respiration en 4-7-8.

\*Si le 478 est une méthode puissante d'endormissement, c'est parce qu'elle procure plus d'oxygène qu'une respiration normale au système nerveux parasympathique, sursollicité en période de stress. Cette méthode permet donc d'atteindre rapidement un état de détente physiologique.

Vidéo Youtube : [How to perform the 478breathing exercise](#)

Source : <http://www.paulettomagazine.com/fr/article/lamethode478oucommentsendormiren60secondesmax/6422>



Comité des experts correcteurs **L'ARDOISE**

# APRÈS

## Comment se détendre en quelques minutes

Voici une technique simple de respiration:

- On peut faire cet exercice assis, debout ou allongé.
- Allongé, c'est mieux, mais si vous vous asseyez, installez-vous le dos bien droit et les pieds au sol.
- Commencez par expirer par la bouche tout l'air de vos poumons.

Vous êtes maintenant prêt pour expérimenter la méthode 4-7-8!



La méthode 4-7-8 fonctionne bien parce qu'elle donne plus d'oxygène qu'une respiration normale. Cette technique permet donc d'atteindre rapidement un état de détente.

Vidéo Youtube : [How to perform the 4-7-8 breathing exercise](#)  
[https://youtu.be/YRPh\\_GaiL8s](https://youtu.be/YRPh_GaiL8s)

# AVANT

# APRÈS



## CALENDRIER DE PRÉSENCES

INTERVENANTE DE PROXIMITÉ  
SALLE COMMUNAUTAIRE  
(400, PLACE DU MOULIN) OU À L'EXTÉRIEUR

**4 SEPT** **MERCREDI**  
AM ET PM

**12 SEPT** **JEUDI**  
PM  
**16H30**  
SOUPER \*MODALITÉS À  
DISCUTER

**17 SEPT** **MARDI**  
AM ET PM  
\*ABSENTE SUR L'HEURE  
DU DÎNER

**25 SEPT** **MERCREDI**  
AM ET PM  
**13H**  
JEUX DE SOCIÉTÉ

\*HORAIRE ET HEURES SUJETS À CHANGEMENT  
SELON LES RENCONTRES

Vous pouvez m'appeler au **581-993-1256**  
ou m'écrire au  
[audrey.pleau.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:audrey.pleau.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)

Document  
simplifié avec  
l'aide de:

Comité des experts correcteurs **L'ARDOISE**



## PRÉSENCES DANS LE MILIEU

INTERVENANTE DE PROXIMITÉ  
OÙ: SALLE COMMUNAUTAIRE  
(400, PLACE DU MOULIN) OU DEHORS

**6 NOV** **MERCREDI**  
AVANT-MIDI ET  
APRÈS MIDI

**13 NOV** **MERCREDI**  
AVANT-MIDI ET  
APRÈS MIDI

**21 NOV** **JEUDI**  
AVANT-MIDI ET  
APRÈS MIDI

**27 NOV** **MERCREDI**  
AVANT-MIDI ET  
APRÈS MIDI  
**1H:**  
CUISINE COLLECTIVE  
(INSCRIPTION REQUISE)

**30 NOV** **SAMEDI**  
**1H À 4H (APRÈS-MIDI)**  
FÊTE DE NOËL À LA VALLÉE SECRÈTE  
(FAMILLES SEULEMENT)

\*HORAIRE ET HEURES PEUVENT CHANGER  
SELON LES RENCONTRES

Pour me rejoindre:



**581-993-1256**



[audrey.pleau.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:audrey.pleau.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)

**« Je suis dans le comité d'experts correcteurs à l'Ardoise et c'est super le fun.  
On parle pour des gens qui sont gênés de s'exprimer si elles ne connaissent pas  
les mots.**

**Viens! On parle pour les gens, on change les mots et en plus on apprend des  
choses qu'on ne connaît pas trop sur la santé et en plus, c'est un petit groupe. »**



# Merci!

Ce projet a été rendu possible grâce à :

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale**

**Québec** 

