



La Spirante



Infolettre no 9

FIN DÉCEMBRE 2025

Nous voici à la fin de 2025, soit un peu plus d'une année après l'Assemblée de fondation (24 novembre 2024) et près de 6 mois après la première Assemblée générale annuelle des membres (5 juillet 2025).

Il s'en est passé des choses depuis !

La structuration d'un organisme à but non lucratif n'est pas de tout repos et nous avons travaillé sans relâche pour établir les bases nous permettant de réaliser notre mission. En même temps que cela s'effectuait, on a réalisé diverses activités afin d'incarner notre mission et faire connaître La Spirante.

L'automne a été bien rempli, un peu plus que la normale souhaitée. En effet, désireux de respecter les rythmes du vivant (réf. calendrier biodynamique), notre programmation devait être allégée en novembre et décembre, période propice au retour à soi et à l'introspection. On a tout de même pensé à vous proposer des activités allant en ce sens telles :

- *Capter la lumière* (photographie) avec Louise Hérard et Michel Bilodeau
- *Cercle de chant intuitif* sous la pleine lune animé par Ève Montpetit
- *Art'rospection: Mon havre à moi* (arts visuels) animé par Stéphanie Thibault
- *Des sens et des mots* (écriture poétique) animé par Marie Watiez
- *Formation en Premiers soins psychologiques* (PSP) animé par Isabelle Lamothe.

Et d'autres, il est vrai, plus ludiques et interactives :

- *Danse au Parc Lajoie* animé par Marie-Josée Vaillancourt,
- Les *Cercles de chant "harmoniques"* animés par Ève Montpetit à St-Gabriel et à Joliette
- *Hallowèll ! All Well !* animé par le Comité *Faire danser Lanaudière*
- *La Fête des membres* animé par le Comité *Accueil et vie associative*
- *Le Grand cercle de chants de Noël* animé par Ève Montpetit, moment où nous nous sommes réunis pour célébrer le retour de la lumière.



Nous avons préparé une offre de services destinée aux organismes que nous diffuserons bientôt (aperçu en page ...) et avons établi un cadre de référence permettant d'établir les honoraires des facilitateurs. On est de plus en plus à l'aise avec les outils de communication. Il est vrai que nous avons encore du pain sur la planche pour établir nos bases et rendre notre fonctionnement plus fluide. On a aussi besoin de personnes engagées qui croient en la mission et sont prêtes à mettre la main à la pâte. À quoi ressemblera 2026 ? C'est à nous d'y voir !

QU'ATTENDRE ET ESPÉRER POUR 2026 ?



QUELQUES ACTIVITÉS PROJÉTÉES

D'abord, **grand repos en janvier et en début février**. On sera toutefois présent à la **Fête des semences** pendant le week end du 21-22 février.

Les **cercles de chant** reviendront dans une nouvelle formule afin de mieux répondre aux besoins et attentes des participant.es. On vous tiendra au courant des développements.

Le projet **Raconte-toi mon histoire** est "sur la glace" depuis les coupures en éducation. **Cœurs à ChOEUR** sera expérimenté pour une première fois. Ensemble, nous créerons notre premier "jingle", thème musical et accrocheur qui servira de publicité pour La Spiranthé (LS).

Afin de rejoindre les personnes isolées ou moins favorisées, LS offrira ses **services aux organismes nord-Lanaudois**. Voyez un bref aperçu de notre **offre en page 3**.

On espère obtenir le **financement d'Emploi été Canada** pour un poste d'**agent.e administratif.ve** afin de soutenir la présidente qui assume la majeure partie des tâches administratives et de communications sur une base bénévole.

VIE ASSOCIATIVE

Un poste au **Conseil d'administration** est vacant **si vous êtes intéressé.e à vous joindre**.

De même nous souhaitons activer les comités en soutien au Conseil d'administration. Voir **Opportunités de bénévolat** à la page 4. Si l'une d'elle vous appelle, nous sommes preneurs !

Nous souhaitons aussi réunir les membres en février ou mars pour une **rencontre de réflexion** afin de sonder les intérêts et mieux planifier la prochaine année. Le nouveau plan préparé par le Comité *Programmation* vous sera présenté lors de la **prochaine AGA**, en juin ou juillet prochain.

Nous recherchons d'ailleurs un lieu pour sa tenue. Idéalement, un endroit en nature et gratuit dans l'une des 4 MRCs que nous couvrons, la Matawinie, d'Autray, Joliette ou Montcalm.

FINANCEMENT



Une **journée « Portes ouvertes » et d'autofinancement** incluant des activités artistiques est projetée d'ici l'AGA 2026.

Nous comptons aussi déposer notre **demande de reconnaissance comme organisme de charité** qui nous permettra d'émettre des reçus pour fins d'impôts.

En attendant d'être admissible, en 2027, à un financement de base comme **organisme multisectoriels**, nous devrons compter sur du financement par projet et sur nos propres sources de revenus.

Quelques options s'offrent à nous en ce sens. Si tu as du temps et des idées pour les finances de La Spiranthé, bienvenu au sein du **Comité Finances**.

L'OFFRE DE SERVICES DE LA SPIRANTHE AUX ORGANISMES DES 4 MRCS

Extrait de notre Offre de services

ATELIERS D'EXPRESSION ET D'EXPLORATION

- 1) La voie de l'imaginaire.....
- 2) ART'rospection
- 3) Les cercles de chants harmoniques.....
- 4) La danse de l'Être
- 5) Les jardins enchantés

PROJETS CRÉATIFS (incluant production finale)

- 6) Des sens et des mots – rituel de célébration de soi
- 7) Coeurs à ChOEUR
- 8) Raconte-toi mon histoire
- 9) Atelier de création collective

ACTIVITÉS PONCTUELLES.....

- 10) Parcours dansés en nature
- 11) Poésie et nature
- 12) Rencontre avec la sagesse du corps.....
- 13) Faire danser Lanaudière
- 14) Théâtre d'intervention
- 15) Cercles de chant dans ta cour :
- 16) Cercle de chant intuitif sous la pleine lune

OFFRE AU CENTRE HEATHER

À cette offre, nous pouvons ajouter
**les ateliers à visées thérapeutiques
offerts au Centre Heather,**
établissement pour aînés au sein
duquel nous oeuvrons depuis nos
tous débuts.

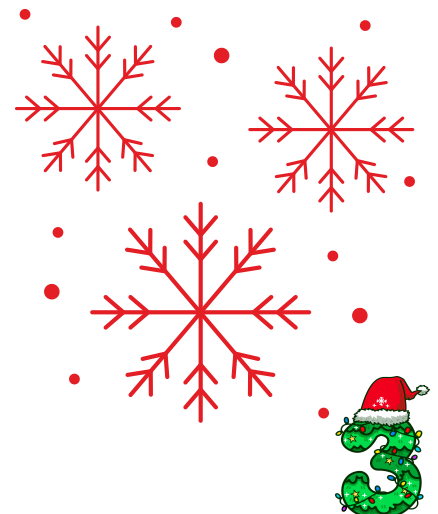
- Chant et percussions
- Arts plastiques
- Art dramatique
- Danse et mouvement

NOS FACILITATRICES ET FACILITATEURS,

Alexandra Duchastel
Annie Jacques
Pascal Larivière
David Leblanc
Élaine Marconi
Ève Montpetit
Ariane Picher
Ginette Racine
Ghyslaine Beaufort
Stéphanie Thibault
Marie-Josée Vaillancourt
Marie Watiez

NOS CO- FACILITATRICES

Ariane Picher
Édith Blouin
Geneviève Dupont
Éliane Massé
Christiane Robidoux
Stéphanie Thibault
Marie-Josée Vaillancourt



OPPORTUNITÉS DE BÉNÉVOLAT

Vous avez du temps, de l'énergie et souhaitez contribuer à la mission de La Spiranthe, nous avons besoin de vos talents et capacités !

Voici quelques idées de bénévolat.

Les comités se réunissent au plus **UNE FOIS** par mois.

CA ET COMITÉS

- **CA** : Siéger au CA jusqu'à l'Assemblée annuelle 2026 ou 2027.
- Comité **Programmation et sensibilisation par les arts** : Élaborer un cadre général inspiré des cycles de la nature. Planifier les activités des prochains mois incluant une activité de sensibilisation au prendre soin de la nature d'ici l'AGA.
- Comité **Promotion et partenariat** : Aider à élaborer un premier plan de communications pour augmenter la visibilité de La Spiranthe (LS). Organiser une tournée d'informations incluant de mini-activités artistiques dans les 4 MRCs. Développer nos liens avec des organismes du secteur de l'environnement.
- Comité **Finances** : Assurer le suivi de nos finances avec le trésorier. Établir les besoins financiers et faire la recherche de financement. Préparer la demande de reconnaissance comme organisme de bienfaisance.
- Comité **Accueil et vie associative** : Assurer un suivi des adhésions. Voir à l'accueil des nouveaux et au recrutement des bénévoles. Organiser des réunions, les fêtes des membres, aider à l'organisation de l'AGA.

GRATUITÉ DES ACTIVITÉS

**POUR LES BÉNÉVOLES À LA GESTION
DES INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS
LORS DE NOS ACTIVITÉS**

AIDE AUX COMMUNICATIONS

- Créer des **contenus publicitaires et promotionnels** pour le site Internet et la page FB
- **Partager nos activités** sur FB et les réseaux sociaux
- Voir aux **mise à jour du site web**. **Repenser la page des activités**.
- Aider à la création de notre **infolettre** (sur CANVA)
- Prendre des **photos et créer vidéos** pour publiciser nos activités

SOUTIEN ADMINISTRATIF

- **Extraire et entrer des données**, mettre à jour la liste de membres et de bénévoles.
- **Gérer les inscriptions et les paiements** lors des activités organisés par LS
- Répertorier les dons en nature (actions bénévoles, contributions matérielles)
- Offrir un soutien à la rédaction des demandes de financement

Faites-nous connaître vos talents
www.laspiranthe.org/contribuer

**FORMATIONS
OFFERTES**

TÂCHES OCCASIONNELLES

- **Aider à l'installation et à l'organisation** lors d'événements et activités
- **Installer des affiches** dans des lieux publics
- Faire des **appels téléphoniques** pour informer ou sonder



MOT DE MARIE-JOSÉE



Présidente et co-fondatrice de la spiranthe

Portée par le désir de faire une place à chacun.e, j'allais vous proposer de soumettre vos idées d'activités, faisant écho à la question que je posais à mes auditrices lors de ma 1ère présentation du projet SANSNOM - devenu La Spiranthe : "Et toi, quel est ton rêve?"

Mon plus grand bonheur, c'est de voir des personnes s'épanouir, exprimer et déployer leur potentiel, unique. Les amener à reconnaître en elles, dans les autres et la nature qui les entoure, les habite toute la beauté qu'on peut y retrouver. Et je crois profondément que la création artistique - et les projets collaboratifs en particulier - sont de formidables moyens pour y parvenir.

Je réalise toutefois que le "contenant" La Spiranthe n'est pas prêt à accueillir toutes les idées qui pourraient émerger. Les idées ne manquent pas, mais nos moyens restent très limités.

Ces derniers mois, j'ai porté La Spiranthe, "à bout de bras". Quelques personnes ont offert leur aide - et je leur en suis reconnaissante - mais cela est encore trop peu en regard des besoins actuels.

C'est pourquoi, pour 2026, j'en appelle à des personnes capables et motivées à s'investir dans l'organisation.

Le "contenant" a besoin d'amour pour être en mesure d'accueillir, nourrir et faire émerger ces beautés que chacun porte. Tout comme chacun a besoin d'amour. Je nous en souhaite à profusion !

2026

Bonjour à tous! Quand nous pensons à la nouvelle année, nous nous préparons à ce qui s'en vient. Je me permets de vous dire quelques mots qui, je l'espère, seront encourageants pour vous en ce début d'année. Qui dit nouvelle année dit nouveaux projets.

Qu'il s'agisse d'un projet que vous espériez vivre avec vos familles d'âmes dans votre vie personnelle, dans votre vie au travail, dans votre vie sportive ou dans votre vie avec La Spiranthe, gardez espoir qu'il se réalisera au bon moment.

Je pourrais vous souhaiter encore et encore de belles choses, mais je pense que c'est vous qui avez la clé pour ouvrir votre cœur au potentiel qui sommeille en vous, puisque votre projet vibre déjà dans tout votre Être.

Après un petit coup de balai par-ci par-là, à votre rythme, observez bien la manifestation de votre projet et enveloppez-le d'Amour tout en continuant vos observations.

Mon plus grand souhait pour vous serait que vous vous découvriez en tant qu'Être d'une multitude de talents afin de créer le merveilleux et que vous deveniez des observateurs de vous-même.

Belle année 2026! Bienvenue dans la grande famille de La Spiranthe! Joie, Paix, Amour et Lumière! Au plaisir de vous rencontrer!

**Marie Bellehumeur
Comité Accueil et Vie associative**



La Spiranthe



**Photo de Louise Hérard
Activité : Capter la lumière**

Fête des membres

13 DÉCEMBRE 2025



Insouciance

irritation
empressement
amusement

libérer énergie

liberté
rondeur
joie

fluidité
mouvement
Rencontre
joie

liberté
laisser aller
jouer
imaginer
créer

étourdi
je tourne en boucle
fluidité

patience
harmonie
calme

bien être
liberté
légèreté

présence
douceur
image

sécurité
unité
enfance

amusement
libération
joie

Mini atelier
en arts
plastiques
avec
Ghyslaine Beaufort

mon vœu
pour la Spirante
Que les suites se fassent
dans la joie, la facilité et
la créativité et que les merveilleux
passons à sa base prenant soin de
leur premier point psychologique et physique.
-o- Qu'un bel équilibre s'installe...
Amour de soi, Amour de l'autre et de la nature...
Que les projets et les \$\$\$ abondent... Ghislaine xxx

Mon Vœu pour la Spirante
pour 2026:
CE QUE VEUX, CE QU'IL BESOIN
LA SPIRANTE, POUR QU'ELLE
SOIT EN ÉQUILIBRE, SOLIDE,
LUI SOIT DONNÉ. DES BÉNÉVOLES,
DES CONTRATS, DES OCCASIONS ENOR,
Tout ça, et plus ENCORE, à la
Spirante pour 2026

Voici les traces laissées du mini-atelier. Essayez à votre tour !
Les yeux fermés, un crayon rouge dans un premier temps, puis bleu puis à la mine... laisser
la main mener la danse sur le papier... quelques minutes puis ...à l'endos de chaque feuille,
écrire les mots qui vous viennent spontanément.

Pour 2026, ayons foi en nos élans, ouvrons nos coeurs au merveilleux !

