



Rapport d'activités 2024-2025

Table des matières

Mot de la présidente et de la directrice générale	3
Présentation de l'organisme	4
Tangage à travers les années	5
L'équipe	6
Accessibilité à la communauté	7
Plan d'action	8
Nos actions	9
Les ateliers au primaire	10
La Tournée Tangage	12
Les ateliers au secondaire	13
Le Défi Tangage	16
L'intervention précoce	18
Les activités pour les 18-25 ans	19
Activités spéciales	21
Une vision systémique	22
Nos partenaires et le partage des ressources	25
Rayonnement de l'organisme	26
Vie associative	27

Mot de la présidente et de la directrice générale

Chers membres, partenaires, employés.es et amis.es de Tangage des Laurentides,

C'est toujours un moment particulier que de se retrouver à notre assemblée générale annuelle — un temps d'arrêt pour regarder le chemin parcouru, reconnaître les efforts déployés et célébrer ce que nous avons accompli ensemble.

Nous voulons d'abord remercier toute notre équipe. Votre énergie, vos idées novatrices et votre professionnalisme font toute la différence. Chaque projet, chaque atelier, chaque rencontre avec la communauté porte votre empreinte. Vous incarnez les valeurs qui font la force de notre organisme : le plaisir, l'ouverture et l'engagement.

Nous souhaitons aussi souligner l'importance de nos partenariats, notamment avec le Centre de services scolaire des Laurentides, la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier et le Collège Laurentien. Grâce à ces collaborations solides, nous pouvons rejoindre encore plus de jeunes et multiplier les occasions de prévention et d'éducation.

L'année 2024 a également marqué une belle nouveauté : l'arrivée de notre représentant jeunesse. Ce « par et pour » les jeunes donnent une voix encore plus forte à ceux et celles au cœur de notre mission. C'est une belle preuve que notre organisme continue d'évoluer et de s'adapter.

Et en ce début d'année 2025, nous avons entrepris une importante démarche de planification stratégique. Ensemble, nous avons revisité notre mission, notre vision et nos valeurs — un exercice collectif qui nous a permis de confirmer qui nous sommes, de préciser où nous voulons aller et de nous donner un nouvel élan pour les prochaines années.

Enfin, nous tenons à remercier nos membres du conseil d'administration. Votre implication, vos réflexions et votre soutien sont essentiels. Vous êtes des alliés précieux dans cette belle aventure collective.

Merci à chacune et chacun d'entre vous — employés.es, partenaires, bénévoles et membres — de croire en notre mission. Ensemble, continuons à avancer, à innover et à faire une réelle différence dans notre communauté.

Paule Raymond
Présidente

Anne Lauzon
Directrice générale

Présentation de l'organisme

Notre mission

Tangage des Laurentides intervient auprès des jeunes, de leur entourage et de la communauté pour les informer, les outiller et développer leurs compétences.

À travers des activités variées, nous les accompagnons vers des choix éclairés favorisant l'adoption de saines habitudes de vie afin de prévenir la dépendance.



Territoire

Tangage des Laurentides déploie ses services sur les territoires des **MRC des Laurentides et des Pays-d'en-Haut**.

Ces territoires nous permettent de desservir le **Centre de services scolaire des Laurentides**, une partie de la **Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier** et le **Collège Laurentien**.

Tangage à travers les années

1994

La Table de concertation jeunesse du CLSC des Pays-d'en-Haut initie la mise sur pied d'un organisme en prévention des dépendances.

1995

Le 14 septembre, l'organisme communautaire Tangage des Laurentides est créé et amorce ses activités dans les écoles sous l'approche de la gestion expérientielle, permettant à toute personne d'atteindre son mode de vie optimal.

2011

Après plusieurs années d'hébergement offert gratuitement par la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts à la bibliothèque Gaston-Miron, les bureaux de Tangage des Laurentides déménagent au 118 rue Principale Est.

2021

L'équipe accueille de nouvelles intervenantes et conséquemment, les lieux physiques prennent de l'expansion.

2024

Création du poste de Représentant jeunesse et embauche de la ressource.

2025

Démarche de planification stratégique.

L'équipe



Anne Lauzon
Directrice générale



Virginie Lortie
Directrice adjointe



Sara Gaudreault
Coordonnatrice clinique



Mélanie Gareau
Intervenante



Catherine Bastien
Intervenante



Amélie O'Connor
Intervenante



Jasmine Laurence
Intervenante



Steve Millette
Représentant jeunesse

Accessibilité à la communauté

Période d'activités

Entre le 1er août et le 31 juillet de chaque année, ce qui correspond à l'année financière de l'organisme.

Ressources

Le site internet offre de l'information pertinente sur l'organisme et différents sujets. L'organisme peut aussi être suivi sur Facebook et Instagram.

Programmation et services

La programmation scolaire se déroule au même rythme que le calendrier et les heures des activités scolaires.

Heures d'ouverture

L'organisme est ouvert
4 jours/semaine
et une 5e journée
au besoin.

Plan d'action

1

Assurer la prévention des dépendances dans les milieux scolaires et communautaires et promouvoir les saines habitudes de vie

2

Outiller les différents acteurs qui gravitent autour des jeunes afin de leur permettre de mieux les accompagner

5

Maintenir les partenariats dans la collectivité

4

Faire rayonner l'organisme dans la communauté

3

Revoir l'identité visuelle

Nos actions

Chez Tangage, l'offre de service est en constante évolution dans le but d'offrir un continuum d'actions et une intensité de services maximale.

Ateliers de prévention en classe au primaire, au secondaire, dans les centres de formation professionnelle et formation générale aux adultes

Intervention précoce

Conférences aux parents

Intervention de corridor

Sondage sur les habitudes de consommation des jeunes

Implication dans la communauté

Défi Tangage

Kiosques

Les ateliers au primaire

4e année

Les jeux vidéo, parlons-en !

Permettre aux élèves de réfléchir à la place qu'occupent les jeux vidéos dans leur quotidien en discutant des bienfaits et des inconvénients ainsi que des manières adéquates de jouer aux jeux vidéo.

3e année

Les amitiés positives

Approfondir et développer chez les élèves les connaissances quant à la notion d'amitié en identifiant les éléments nécessaires à une relation positive, en affirmant son opinion et en jugeant si une influence est positive ou négative.

5e année

J'aime les écrans

Permettre aux élèves de mieux comprendre les raisons pour lesquelles les écrans attirent et captivent et réfléchir à des manières de les utiliser consciemment et de manière équilibrée.

6e année Programme POP

Promouvoir . Outiller . Prévenir

Les émotions

Développer chez les élèves des habiletés de communication afin de trouver des solutions pour faire face aux divers problèmes ou défis de la vie courante.

La prise de décision

Développer chez les élèves des compétences nécessaires à la prise de décisions réfléchies.

Le stress et l'anxiété

Développer chez les élèves des compétences afin de faire face à diverses sources de stress et situations anxiogènes.

Les influences et la pression

Développer chez les élèves des compétences afin qu'ils résistent mieux aux diverses sources d'influence et de pression auxquelles ils peuvent être exposés.

Nos ateliers au primaire
représentent ...

24 écoles visitées

275 ateliers

3485 élèves rencontrés

La Tournée Tangage

La Tournée Tangage a comme mission d'aller à la rencontre des élèves du primaire à l'extérieur des heures de classe.

Pour cette **3e édition**, les élèves avaient l'opportunité, durant la récréation du midi, de découvrir et d'expérimenter une variété d'activités amusantes et stimulantes, le tout en expérimentant quelques techniques de **gestion du stress**.

En plus de leur permettre d'être actifs, ils avaient l'occasion d'apprendre à mieux se connaître en explorant leurs goûts et leurs intérêts.



Les objectifs :

- Promouvoir les saines habitudes de vie
- Favoriser le développement de compétences personnelles de connaissance de soi
- Construire et/ou consolider le lien de confiance avec l'organisme



Bilan

9 écoles visitées

450 élèves rencontrés
De la maternelle à la 6ième année

Les ateliers au secondaire

Les ateliers de prévention déployés de la première à la dernière année du secondaire sont une des nombreuses actions permettant aux intervenant.e.s de Tangage d'accompagner les élèves tout au long de ce parcours, parfois haut en émotions, qu'est l'adolescence.

En voici un bref aperçu :

Secondaire 1

S'informer, mieux choisir

À la fin de l'atelier, l'élève sera capable d'amorcer une réflexion quant à ses premiers choix comme adolescent.e.

Savoir, mieux comprendre

À la fin de l'atelier, l'élève sera capable de comprendre l'importance des choix qu'il devra faire quant à la consommation de substances.

Secondaire 3

La conso et mon cerveau

À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure de mieux comprendre comment les substances psychoactives agissent sur le système nerveux.

Secondaire 2

La gestion des plaisirs

Un atelier visant à développer chez les jeunes une réflexion quant à l'importance d'une gestion de leurs plaisirs.

Le cycle de l'assuétude

Un atelier visant à développer chez les jeunes des compétences afin de prévenir toute forme de dépendance.

Secondaire 4

Le cannabis: on va se parler des vraies affaires !

À la fin de l'atelier, l'élève sera capable de comprendre les enjeux portant sur la légalisation du cannabis.

Un atelier hors du commun pour nos finissant.e.s

Secondaire 5

Fêter sans perdre la tête !

Afin de clore leur parcours, les élèves de 5e secondaire sont invités à participer à un atelier visant à sensibiliser les jeunes conducteurs afin de modifier les comportements à risque face à la conduite d'un véhicule routier.



C'est en collaboration avec la **Sûreté du Québec** ainsi que l'organisme **Mesures Alternatives des Vallées du Nord** que les élèves sont appelés à vivre une expérience immersive et interactive leur permettant de réfléchir et de mieux comprendre les enjeux entourant la conduite d'un véhicule avec les capacités affaiblies.

Nos ateliers
au secondaire représentent...

6 écoles visitées

214 ateliers

3349 élèves rencontrés

Le Défi Tangage

Pause ta “vape”



Le projet “Pause ta vape” s’inscrit en tant qu’action de prévention indiquée s’adressant à une clientèle souhaitant engager un ou plusieurs changements dans leurs habitudes de consommation de produits de vapotage.

Inspiré principalement des approches motivationnelles et de réduction des méfaits, ce défi proposé aux élèves du secondaire vise à :

- Créer une occasion suscitant le changement
- Favoriser le sentiment d'efficacité personnelle
- Miser sur les différents facteurs de protection individuels
- Mettre en place des objectifs de changement personnalisés et adaptatifs
- Promouvoir les différentes ressources disponibles en soutien à cette démarche

Le Défi Tangage

C'est aussi ...

De précieuses collaborations

Tangage se joint à la campagne de prévention **RESPIRE**, une initiative née d'une collaboration entre la Fondation Jeunesse des Laurentides et la Direction de santé publique du CISSS des Laurentides.

Cette collaboration aura permis, dans un premier temps, la création d'une trousse de départ contenant des objets cadeaux pour les participants du Défi. De plus, le **Journal de bord**, un outil d'accompagnement personnalisé permettant aux participants d'être soutenus tout au long de leur aventure, ainsi que six outils pouvant les encourager à modifier leurs habitudes de vapotage auront été diffusés sur leur site internet.

Une année qui aura également permis de poursuivre un partenariat précieux avec les infirmières en cessation tabagique du CAT qui se sont jointes au Défi Tangage afin de présenter leurs services aux élèves exprimant le souhait de bénéficier d'un suivi en cessation tabagique suite à leur participation.

Bilan

3 écoles impliquées

314 élèves rencontrés aux kiosques

91 élèves venus discuter au local

39 troussees remises

9 démarches personnalisées avec l'infirmière et/ou Tangage

L'intervention précoce

Un service d'accompagnement individualisé et préventif offert aux jeunes ayant des questionnements et/ou des défis concernant l'usage de substances, la gestion des écrans et les saines habitudes de vie.

Les objectifs :

- Prévenir la consommation inappropriée et/ou problématique des substances psychoactives
- Prévenir l'usage problématique des écrans et autres dépendances
- Promouvoir les saines habitudes de vie
- Influencer la persévérance scolaire

Nos actions en 4 volets :

- Information
- Détection et repérage
- Accompagnement
- Références vers des services spécialisés

Bilan

Plus de **270** heures de présence en intervention précoce

47 références du milieu scolaire

47 élèves rencontrés

129 rencontres d'intervention

11 références en services spécialisés

3 écoles desservies

Les activités pour les 18-25 ans

Formation générale aux adultes

Une série de quatre ateliers est offerte dans les trois centres de formation générale aux adultes. Les thématiques abordées: la prévention de la consommation de cannabis et des usages à moindres risques.



Formation professionnelle

Notre offre de service se bonifie d'année en année. Nos présences aux fêtes de la rentrée et aux midis-causeries consolident les liens avec les trois centres de notre secteur.

La mise sur pied d'un *focus group* à permis de donner la parole aux élèves afin de mieux cerner leurs besoins en termes de prévention des dépendances.

Cela, additionné à la réalisation d'un sondage sur le portrait des habitudes de consommation de substances psychoactives des élèves, guidera nos actions pour la prochaine année.



Nos activités
pour les 18-25 ans
représentent :

6 établissements visités

14 ateliers

12 kiosques et activités

348 élèves rencontrés

Activités spéciales

Chez Tangage, on aime être en action et l'équipe a le souci de maximiser les moments de contact avec la clientèle !

Que ce soit au secondaire, à la formation générale aux adultes, à l'un des centres de formation professionnelle, au Cégep de Saint-Jérôme, à l'Université du Québec en Outaouais campus Saint-Jérôme ou dans la communauté, nos kiosques sont des occasions privilégiées de bâtir un lien en temps non structuré et nous permettre une intensité de services soutenue et maximisée en dehors du temps de classe.



Intervention festive - Cégep de Saint-Jérôme Campus Mont-Tremblant et Mont-Laurier

Kiosque préventif interactif auprès des étudiant.e.s (16-20 ans) visant à sensibiliser aux effets de l'alcool, notamment sur la conduite, et à promouvoir les usages à moindres risques.

Foire aux organismes - Cégep de Saint-Jérôme Campus Mont-Tremblant

Kiosque "Communication bienveillante".

Activité de prévention des dépendances visant à valoriser la demande d'aide et à promouvoir un climat de confiance. Inspiré du concept du "Bar à bonbons", le kiosque invitait les participant.e.s à réfléchir aux ingrédients d'une communication bienveillante favorisant l'ouverture et la demande d'aide.



Projet plein air - Nouveauté !

Activité en nature invitant les participant.e.s à réfléchir à leurs habitudes de consommation (SPA, écrans, jeux de hasard) et aux étapes d'un changement possible. Le projet visait à renforcer le sentiment d'auto efficacité, à sensibiliser aux bienfaits de la nature et à faire connaître les ressources communautaires de soutien.

Une vision systémique

Chez Tangage, personne n'est laissé pour compte. Nous croyons fermement que la prévention, c'est l'affaire de tous.tes et plusieurs de nos actions visent à outiller l'entourage.

Maison des jeunes de Mont-Tremblant

Une activité interactive a été offerte afin d'aborder le cycle de la dépendance de façon simple et concrète. Les jeunes ont pu mieux comprendre les différentes étapes menant à la dépendance et réfléchir à leurs propres habitudes de consommation.



Conseil jeunesse des Pays-d'en-Haut Dose ta vie

Kiosque communautaire qui met en vedette un élément clé de la communication bienveillante, invitant les participant.e.s à réfléchir et partager leurs idées.

Centre de pédiatrie sociale Coeur des Laurentides

Atelier pour aider les intervenant.e.s à mieux comprendre l'univers des écrans, réduire la stigmatisation des jeunes et favoriser une communication bienveillante.



Des conférences grand public

Cinq conférences en ligne gratuites ont été offertes afin de sensibiliser et outiller la population quant à certains enjeux entourant les dépendances. Nos thématiques :
Pour l'amour des écrans: le rôle du parent pour une saine gestion, Parler cannabis avec son ado et Être un.e allié.e pour son ado.



Soirée au Labyrinthe

Encore cette année, une intervenante de Tangage a pu passer une soirée auprès des jeunes du centre d'hébergement. Les discussions étaient orientées autour du phénomène de vapotage de nicotine et de cannabis. Une belle occasion de distribuer nos outils de sensibilisation.

Soirées jeux vidéo

L'équipe de Tangage était présente lors des tournois locaux inscrits dans le cadre d'un projet du Carrefour jeunesse-emploi des Laurentides. Deux belles rencontres avec des jeunes de 16 à 35 ans pour discuter de la saine utilisation des écrans.



Centre de réadaptation pour les jeunes en difficulté d'adaptation (CRJDA) Huberdeau

Événement interactif pour jeunes visant à faire connaître l'organisme, favoriser les liens avec les ressources locales et encourager les jeunes à réfléchir à leurs passions, aux métiers d'avenir et aux opportunités de formation avant la fin de leur placement. Tangage était présent suite à l'invitation du Carrefour jeunesse-emploi Laurentides.



Ressource communautaire Sophie

Activité communautaire pour promouvoir les saines habitudes de vie et faire connaître l'organisme, incluant le vélo smoothie, des questions éducatives et un espace présentant des outils de prévention.

Pique-nique familial - Fondation Tremblant

Kiosque interactif visant à promouvoir les saines habitudes de vie et faire connaître l'organisme aux familles. Les participants répondaient à une question dans le cadre d'un rallye pour recevoir un autocollant, tout en découvrant nos services et outils de prévention.



Représentant jeunesse - Nouveauté !

Le représentant jeunesse représente la voix des jeunes au sein de l'organisme en participant à des activités de sensibilisation et de prévention des dépendances par la promotion des saines habitudes de vie en milieux scolaires et communautaires.

Planification stratégique

En janvier 2025, les membres du conseil d'administration et l'équipe de travail se sont réunis pendant deux journées, accompagnés par Dominique Laverdure de la firme Rouge Marketing, afin d'entreprendre une démarche de planification stratégique. Cet exercice collectif nous a permis de revisiter notre mission, notre vision et nos valeurs, et de définir les grandes orientations qui guideront le développement de l'organisme au cours des prochaines années. Cette réflexion commune, à la fois riche et inspirante, a renforcé notre cohésion et ravivé notre engagement envers notre mission et la communauté que nous servons.



Nos partenaires et le partage des ressources

Nom	Ressources financières	Ressources matérielles	Ressources humaines
Carrefour jeunesse-emploi des Laurentides			Aide et conseils
Carrefour jeunesse-emploi des Pays-d'en-Haut			Aide et conseils
Catherine L. Savaria			Aide et conseils
Cégep de Saint-Jérôme		Accès locaux	
Centre de services scolaire des Laurentides et ses écoles		Accès locaux	Aide et conseils
CISSS des Laurentides	Subventions		Conseils, partage d'expertise et partenaire
Collège Laurentien		Accès locaux	Aide et conseils
Concertation jeunesse des Laurentides		Promotion de l'organisme	
Conseil jeunesse des Pays-d'en-Haut		Promotion de l'organisme	
Députées de Bertrand et Labelle via l'Action bénévole	Subventions		
Fondation Jeunesse des Laurentides	Don	Promotion de l'organisme	
Fondation Tremblant	Don	Promotion de l'organisme	
Guy Fournier, scientifique		Entretien vélo smoothie	Aide et conseils
Le Petit Rucher du Nord	Don		
MRC des Laurentides		Promotion de l'organisme	
MRC des Pays-d'en-Haut		Promotion de l'organisme	
Sûreté du Québec			Conseils, partage d'expertise et partenaire
Université du Québec en Outaouais		Accès locaux	

Rayonnement de l'organisme

Tables de concertation et représentation

CISSS des Laurentides

Membre du Comité des partenaires en dépendances des Laurentides

Membre du comité exécutif du Comité des partenaires en dépendances des Laurentides

Membre du Conseil jeunesse des Pays-d'en-Haut

Membre du comité exécutif

Membre de la Concertation jeunesse de la MRC des Laurentides

Membre du comité d'animation

Membre du comité de sélection du poste de Chargé.e de soutien et mobilisation

Membre du Regroupement des organismes communautaires des Laurentides (ROCL)

Membre de l'Association québécoise des centres d'intervention en dépendance (AQCID)

Membre du comité prévention

Membre de l'Association des intervenants en dépendance du Québec (AIDQ)

École secondaire Augustin-Norbert-Morin

Membre du Comité toxico

The background of the slide is white with numerous small green dots scattered across it. In the upper right corner, there are two stylized green birds in flight. At the bottom of the slide, there are large, overlapping, wavy shapes in shades of green, creating a landscape-like effect.

Vie associative

Notre conseil d'administration

Membres 2024-2025

Nom	Titre	Provenance
Paule Raymond	Présidente	Communauté
André Bienvenue	Vice-président	Communauté
Joanne Lamarre	Secrétaire	Communauté
Delphine Gélinas	Trésorière	Usagère
Jen-Mark Thouin	Administrateur	Communauté
Julie Turpin	Administratrice	Usagère
Julie Richer	Administratrice	Communauté
Anne Lauzon	Directrice générale	Employée

**9 réunions
du C.A.**

Assemblée générale annuelle

Lors de la dernière
assemblée générale...

15 personnes étaient présentes, soit:
8 membres et **6 employées**

Les membres de l'organisme
en 2024-2025:

18 membres actifs
1 membre corporatif

prévention



Tangage

des dépendances

 118 B, rue Principale Est, local 6
Sainte-Agathe-des-Monts, QC, J8C 1K1

 819 324-2261

 info@tangage.ca

 tangage.ca

 facebook.com/TangageLaurentides/

 [@tangagelaurentides](https://www.instagram.com/tangagelaurentides)

Merci !