Prévention Tangage des dépendances

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025-2026

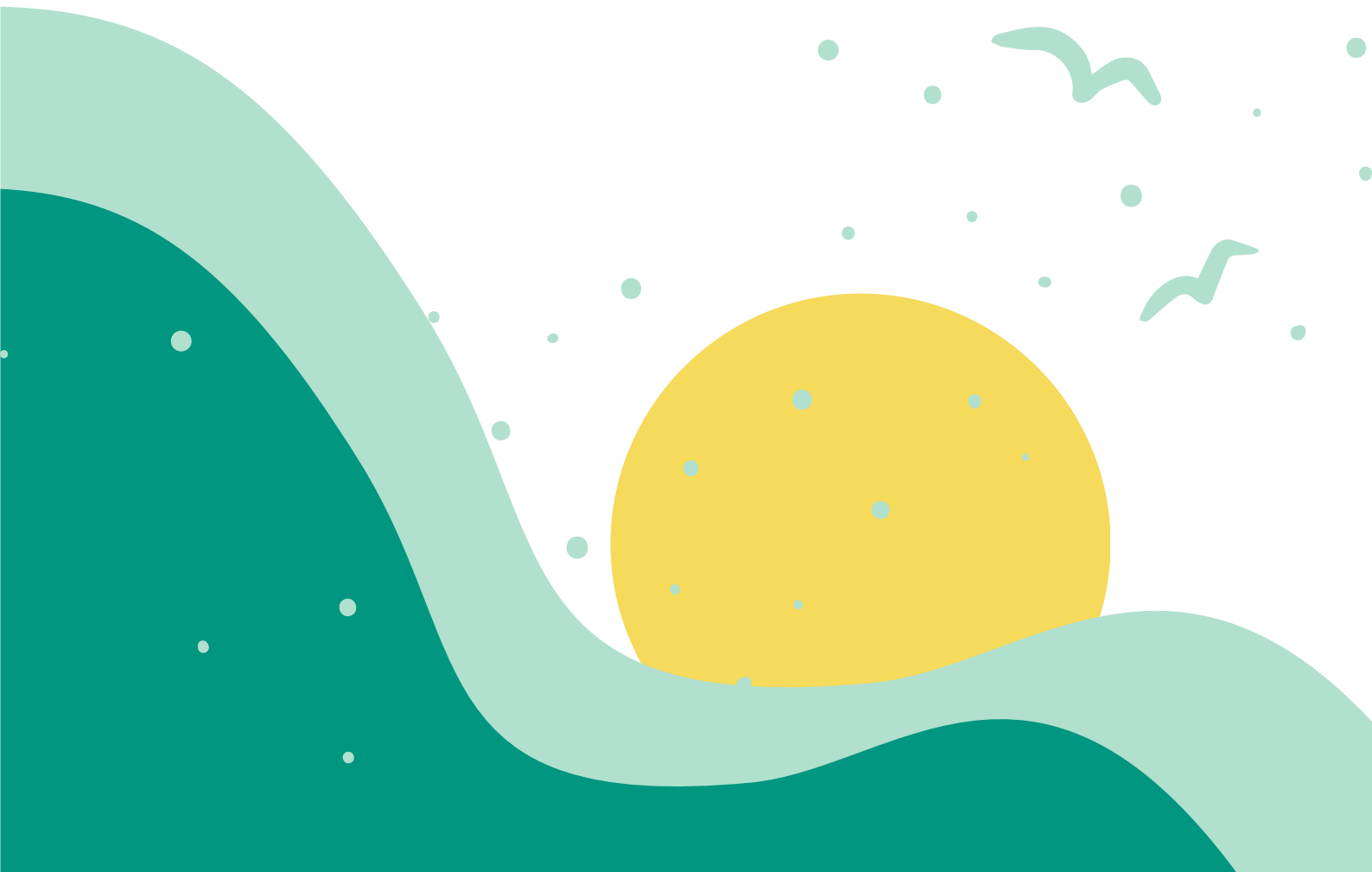


Table des matières

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 2025-2026 8
Nos actions 9
Les ateliers au primaire 10
Tangage et les Formidables 12
Parlons vapotage 13
Camp On se sent bien 14
Les ateliers au secondaire 15
Le Défi Tangage 18
L'intervention précoce 20
Portrait des habitudes de consommation en milieu scolaire 21
Les activités pour les 18-24 ans 22
Dans la communauté 24
Nos partenaires et le partage des ressources 25
Tangage se mobilise 26
Rayonnement de l'organisme 27
Vie associative 28
Tangage souffle ses 30 bougies! 29
Le conseil d'administration 30
Assemblée générale annuelle 31

Mot de la présidente et de la directrice générale

Chers membres, partenaires, employé.es et ami.es de Tangage des Laurentides,

Notre assemblée générale annuelle est l'occasion de regarder le chemin parcouru, de reconnaître les efforts déployés et de souligner les contributions qui font la force de notre organisme.

Nous tenons à remercier chaleureusement notre équipe pour son dynamisme, sa créativité et son engagement auprès des jeunes. Chaque intervention contribue à promouvoir de saines habitudes de vie et à prévenir les dépendances. Nous remercions également nos partenaires, notamment le Centre de services scolaire des Laurentides, la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier et le Collège Laurentien. Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre mission.

La participation des jeunes demeure au cœur de notre approche. Leur voix et leurs idées enrichissent nos actions et nous rappellent l'importance de leur offrir une place active dans les initiatives qui les concernent.

Dans une volonté de poursuivre notre évolution, nous explorons également de nouveaux créneaux et de nouvelles possibilités d'intervention. Cette ouverture témoigne de notre désir de nous adapter aux besoins de la communauté et de faire évoluer nos pratiques afin de rejoindre de nouveaux milieux.

Les orientations issues de notre planification stratégique continuent de guider nos actions et notre développement. Nous remercions les membres de notre conseil d'administration pour leur engagement et leur soutien précieux.

Enfin, merci à toutes celles et ceux qui contribuent à faire vivre Tangage des Laurentides. Ensemble, continuons à créer des milieux favorables au bien-être, à l'épanouissement et à l'adoption de saines habitudes de vie.

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.
Nouvelle identité visuelle et site web revampé.
Célébration du 30e anniversaire de l'organisme.

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



Dominic Deschamps-Landry
Stagiaire
AEC Intervention en travail social



Alice Côté
Stagiaire
Doctorat en pharmacie

Encourager la relève

Tangage a accueilli deux stagiaires qui ont contribué à diverses activités de prévention et de soutien. Leur présence a permis d'enrichir les interventions offertes tout en favorisant le développement de la relève dans le milieu communautaire.

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.

Horaire

L'organisme est ouvert 4 jours/semaine et une cinquième au besoin

Plan d'action 2025-2026

1

Développer et offrir une gamme de services variée qui rejoint un public élargi et répond aux besoins de toutes les générations

2

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

3

Développer une offre d'intervention par la nature et l'aventure

4

Développer un plan de communication général et autour du 30 ans de l'organisme

5

Maintenir les partenariats dans la collectivité

Tangage

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

Conférences aux parents

Intervention de corridor

Intervention précoce

Implication dans la communauté

Sondage sur les habitudes de consommation des jeunes

Kiosques

Activités spéciales

Les ateliers au primaire

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.

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.

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.

5e - 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.

Le stress et l'anxiété

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

La prise de décision

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

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.

Tangage

Nos ateliers au primaire représentent...

24 écoles visitées

252 ateliers

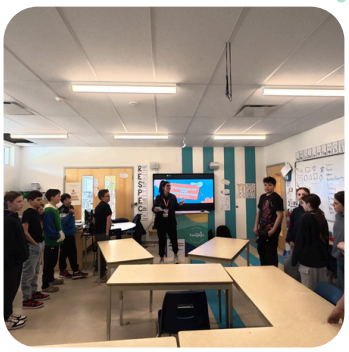
3693 élèves rencontrés

Tangage et les Formidables

Mon équilibre numérique

Le projet Tangage et les Formidables vise à sensibiliser les jeunes de 10-12 ans aux saines habitudes de vie et à l'équilibre numérique, afin de prévenir l'usage excessif des écrans et de renforcer leurs facteurs de protection.








En bref

Parlons équilibre numérique

Des élèves d'écoles situées à La Minerve, à Labelle et à Amherst qui avaient participé à trois midis d'activités sur l'équilibre numérique, sont désormais à l'honneur dans une toute nouvelle capsule vidéo de sensibilisation produite par l'organisme Tangage des Laurentides, cet organisme qui a pour mission de prévenir les dépendances et de promouvoir les saines habitudes de vie. La vidéo peut être visionnée ici : tangage.ca/outils/telf-mon-equilibre-numerique

Les objectifs :

- Favoriser une réflexion critique sur l'usage des écrans.
- Encourager la découverte et la pratique d'alternatives gratifiantes aux écrans (sport, créativité, jeux coopératifs, détente).
- Développer les habiletés sociales et l'entraide entre pairs.
- Mettre en contact les jeunes avec un modèle positif (influenceur ou animateur inspirant) qui incarne un équilibre sain avec les écrans et les loisirs.

Bilan

3 écoles visitées

34 élèves rencontrés

1 capsule vidéo diffusée

Tangage



Parlons vapotage

Cet atelier a pour but de mener les jeunes à acquérir une compréhension éclairée et critique du vapotage afin de renforcer leur autonomie, leur liberté de choix et leur capacité à prendre des décisions réfléchies et favorables à leur santé et à leur bien-être.

Les objectifs :

- Développer leur pensée critique.
- Comprendre l'impact du vapotage sur le cerveau en développement.
- Renforcer leur capacité de s'affirmer.
- Valoriser l'autonomie et la liberté de choix.

Bilan

Projet pilote réalisé à l'École de la Montagne

1 école visitée

4 ateliers

100 élèves rencontrés

Tangage



Cet atelier a pour but de permettre aux élèves de développer des stratégies de gestion de l'anxiété et du stress vécus lors de situations scolaires, dans un cadre sécurisant et expérientiel en nature.

Les objectifs :

- Identifier des symptômes physiques et émotionnels liés au stress et à l'anxiété.
- Comprendre, de façon simplifiée, les déclencheurs du stress (CINÉ).
- Expérimenter au moins une stratégie de retour au calme (respiration consciente).
- Reconnaître les bienfaits de la nature sur le bien-être et l'apaisement.



Bilan

Projet pilote réalisé au pavillon Mgr-Bazinet

1 classe visitée (4e année)

16 élèves rencontrés

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.es 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

Réfléchir, mieux choisir

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

S'informer, 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 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 a développer chez les jeunes des compétences afin de prévenir toute forme de dépendance.

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 4

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.es

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

215 ateliers

4067 élèves rencontrés

Le Défi Tangage



Le projet 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 de Santé Québec Laurentides.

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

6 écoles impliquées

9 kiosques

446 élèves rencontrés

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 **276** heures de présence en intervention précoce

53 références du milieu scolaire

64 élèves rencontrés

195 rencontres d’intervention

19 références en services spécialisés

4 écoles desservies

Tangage

Portrait des habitudes de consommation en milieu scolaire

Un sondage est réalisé afin d'obtenir un portrait général des habitudes de consommation des élèves du milieu scolaire. Les informations recueillies visent à soutenir la planification des activités de prévention, de sensibilisation et de promotion des saines habitudes de vie adaptées aux besoins du milieu.

Cette démarche constitue une évaluation des besoins du milieu scolaire et non un projet de recherche scientifique.

Bilan

Réalisé à la Polyvalente des Monts

856 répondant.es

80% échantillonage

1 présentation de résultats à la direction

1 présentation de résultats au personnel

Tangage

Les activités pour les 18-24 ans

Formation générale aux adultes



Libre comme l'air, une série de quatre activités offertes en plein air aux élèves des trois centres de formation générale aux adultes, avait pour objectif de faire vivre une expérience alternative à la consommation et à l'utilisation des écrans.



Formation professionnelle

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

Des ateliers spécifiques ont également été offerts aux élèves étudiant aux programmes de somellerie et préposé.e aux bénéficiaires cadrant ainsi avec les compétences à développer en prévention des dépendances.

Cégep de Saint-Jérôme Campus Mont-Tremblant

Au fil des années, nous maintenons notre partenariat en réalisant des activités ponctuelles.



Nos activités pour les 18-24 ans représentent...

6 établisements visités

5 ateliers

27 kiosques et activités

520 élèves rencontrés

Dans la communauté

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

Nous avons poursuivi notre mission de prévention des dépendances en multipliant les occasions de sensibilisation et de collaboration au sein de la communauté. Nos actions ont permis de rejoindre divers groupes de la population par l'entremise d'activités, d'ateliers et de conférences. Cette année a également été marquée par le développement de nouvelles initiatives, notamment auprès des personnes aînées et des milieux de travail, dans le cadre d'un projet de prévention des jeux de hasard et d'argent, élargissant ainsi la portée de nos interventions.



Vente de garage annuelle & BBQ
Lortie et Martin



Parier sur soi-même
Résidence des Laurentides



Tournoi Smash Bros
CJE Laurentides



Fête de la rentrée
Ressources communautaires Sophie



SkateFest
Ville de Saint-Sauveur

Bilan

17 activités réalisées
(incluant 4 conférences)

316 personnes rejointes



Bal en Blanc
Fondation St-Hubert & Rôtisserie Piedmont/St-Sauveur



Health Caravan
4Korners

Nos partenaires et le partage des ressources

Nom	Ressources financières	Ressources matérielles	Ressources humaines
4 Korners	Lettre d'appui		Conseils, partage d'expertise
Carrefour jeunesse-emploi des Laurentides		Accès aux locaux	Conseils, partage d'expertise
Carrefour jeunesse-emploi des Pays-d'en-Haut			Conseils, partage d'expertise
Catherine L. Savaria			Aide et conseils
Cégep de Saint-Jérôme		Accès aux locaux	
Centre de pédiatrie sociale Coeur des Laurentides		Accès aux locaux	
Centre de services scolaire des Laurentides et ses écoles		Accès aux locaux	Aide et conseils
Collège Laurentien		Accès aux locaux	Aide et conseils
Commission scolaire Sir Wilfrid Laurier		Accès aux locaux	
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		Promotion de l'organisme	
Fondation St-Hubert et Rôtisserie Piedmont/St-Sauveur	Don		
Fondation Tremblant	Don	Promotion de l'organisme	
Guy Fournier, scientifique		Entretien vélo smoothie	Aide et conseils
Le Petit Rucher du Nord	Don		
Lortie et Martin	Don		
Maison des jeunes Tornade Jeunesse de Mont-Tremblant		Accès aux locaux	Aide et conseils
MRC des Laurentides		Promotion de l'organisme	
MRC des Pays-d'en-Haut		Promotion de l'organisme	
Santé Québec Laurentides	Subventions		Conseils, partage d'expertise
Sûreté du Québec			Conseils, partage d'expertise

Tangage se mobilise « Le communautaire à boutte »

Né d'une mobilisation d'organismes de Shawinigan et de Mékinac en réaction à un rehaussement de financement jugé dérisoire, le mouvement « Le communautaire à boutte » a rapidement pris de l'ampleur partout au Québec. Il rassemble des organismes qui réclament de **meilleures conditions de travail**, un **financement adéquat** à leur mission et une **reconnaissance pleine et entière de leur rôle essentiel dans la société**.

L'organisme s'est joint à ce mouvement en participant à la grève du milieu communautaire et en suspendant l'ensemble de ses activités du 23 mars au 2 avril.

Le 27 mars, notre équipe a également pris part à une activité de piquetage afin de faire entendre les revendications du milieu.



Par cette mobilisation, Tangage des Laurentides a souhaité rappeler l'importance de soutenir adéquatement les organismes communautaires, qui contribuent chaque jour au mieux-être de la population.

Pour notre organisme, défendre le communautaire, c'est aussi défendre notre capacité à poursuivre notre mission de prévention des dépendances et à répondre aux besoins des jeunes et de nos communautés.

Rayonnement de l'organisme

Tables de concertation et représentation

Santé Québec 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 exécutif
Membre du comité plein air

Regroupement des partenaires pour le développement social de la MRC des Laurentides (RPDSL)
Représentant de la Concertation jeunesse 0-25 ans
Membre du comité de sélection du poste d'adjointe administrative

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)

Vie associative

Tangage souffle ses 30 bougies!

Le 25 septembre 2025, Tangage a réuni près de 80 invités, partenaires, allié.es et dignitaires, lors d'une soirée festive empreinte de reconnaissance et de fierté.

Parmi les personnes présentes : M. Frédéric Broué, Maire de la Ville de Sainte-Agathe-des-Monts, Dr. Éric Goyer, Directeur de santé publique des Laurentides et du Nord-du-Québec, M. Sébastien Tardif, Directeur général du Centre de services scolaire des Laurentides ainsi que les attachées politiques des députées Marie-Hélène Gaudreault et France-Élaine Duranceau.

La soirée a aussi été l'occasion de dévoiler de belles nouveautés telles que : une nouvelle identité visuelle, un site web revampé et une expertise en plein air pour enrichir l'offre déjà bien ancrée.















30e Tangage

Le conseil d'administration



Paule Raymond
Présidente
Représentant la communauté



André Bienvenue
Vice-Président
Représentant la communauté



Joanne Lamarre
Secrétaire
Représentant la communauté



Delphine Gélinas
Trésorière
Représentant les usager.ères



Jen-Mark Thouin
Administrateur
Représentant la communauté



Julie Turpin
Administratrice
Représentant les usager.ères



Julie Richer
Administratrice
Représentant la communauté



Anne Lauzon
Directrice générale
Employée

9 réunions des membres du C.A.

Assemblée générale annuelle

Lors de la dernière assemblée générale...

16 personnes étaient présentes, soit:

9 membres et 7**employé.es**

Les membres de l'organisme en 2025-2026:

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

Merci !