

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Forum communautaire de Vaudreuil-Dorion : cultiver le mieux-être ensemble

Vaudreuil-Dorion, le 14 novembre 2025 – Aujourd’hui, la Ville de Vaudreuil-Dorion a tenu la cinquième édition de son forum communautaire qui avait pour thème « Ralentir : cultiver le mieux-être ensemble ». Une centaine de participants provenant des secteurs communautaires, de la santé et de l’éducation, des citoyens engagés, en plus d’employés et d’élus de la Ville se sont rassemblés au Centre multisports André-Chagnon. Ensemble, ils ont participé à cette journée de réflexion et de partage qui a su démontrer que la santé mentale positive se construit à plusieurs niveaux : à travers des actions individuelles au quotidien, des pratiques bienveillantes dans nos organisations, et des initiatives collectives concrètes.

« Grâce au forum communautaire, la Ville agit comme une bougie d’allumage, créant l’étincelle nécessaire pour favoriser les échanges, les rencontres et le partage d’idées novatrices. Cette rencontre permet de bâtir une communauté plus résiliente et bienveillante, où chaque geste, individuel ou collectif, contribue à faire rayonner la santé mentale positive », a mentionné Vincent Bastien, directeur du Service des loisirs et de la culture.

La journée a débuté par une conférence de Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ), portant sur les effets de notre mode de vie sur le bien-être psychologique et la qualité de nos relations. Au fil de sa présentation, la conférencière a proposé des stratégies concrètes pour intégrer davantage de moments de ressourcement dans notre quotidien et mieux faire face aux défis de la vie courante.

Par la suite, un panel composé de quatre intervenantes a présenté des initiatives visant à inspirer les participants. Micheline Goulet, agente de relations humaines à la Direction de santé publique de la Montérégie, Safiétou Sakala, directrice de projets en santé mentale à l’Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), Natacha Simard, directrice générale de l’organisme Arc-en-Ciel Vaudreuil-Soulanges, et Saadia Maaroufi, coordonnatrice des services d’écoute et de santé mentale et responsable du Réseau Sentinelles en prévention de la détresse au Carrefour Le Moutier, ont chacune partagé les actions mises en place dans leur milieu pour promouvoir une approche positive de la santé mentale. Après le dîner, les participants ont eu la chance de vivre une expérience auditive unique animée par Chantal Cadieux, professeure de yoga et de méditation. Munie de ses instruments, elle a offert un bain sonore apaisant, favorisant la méditation, la réflexion et la détente.

Les participants ont également assisté à une présentation de Rachida Azdouz, psychologue, autrice, chroniqueuse et chercheuse au Laboratoire de recherche en relations interculturelles. Portant sur les pratiques du bien-être à travers le monde, sa conférence a mis en lumière la diversité des stratégies développées par les sociétés, qu'elles soient modernes ou traditionnelles, pour favoriser le bien-être. Elle a notamment exploré les différentes perspectives culturelles entourant la santé mentale, en mettant en lumière des exemples de pratiques provenant d'ici et d'ailleurs, notamment d'Afrique, d'Asie et d'Europe de l'Est. Une invitation à s'ouvrir à d'autres façons de prendre soin de soi, tout en gardant un regard critique sur les apports et les limites de ces pratiques.

La journée s'est conclue par une période d'échange et de réseautage autour d'un mocktail préparé par L'Antichambre, un organisme communautaire qui offre des services d'intervention sociale et d'hébergement adaptés aux jeunes de 12 à 17 ans vivant une situation de précarité ou d'itinérance. Ce moment convivial a permis de poursuivre les réflexions amorcées au fil de la journée, dans un esprit de collaboration et de partage.

Tout comme l'année dernière, les matières résiduelles produites lors de l'événement seront compensées par la plantation d'arbres, et ce, grâce au Programme de Reboisement Social™.