RAPPORT ANNUEL

2025 2026

JUIN 2026



420, rue Des Meurons, Unité 114, Winnipeg (Manitoba), R2H 2N9
Téléphone : 204-233-1735
Courriel : info@pluri-elles.mb.ca • www.pluri-elles.mb.ca

Pluri-elles (Manitoba) Inc. pluriellesmb @pluri_elles Pluri-elles

TABLE DES MATIÈRES

3 Mot de la présidente et de la directrice générale

4 Le conseil d'administration Qui sommes-nous?

5 **PARTIE 1 –** Centre de ressources : Un espace d'écoute, de soutien et d'accompagnement

10 **PARTIE 2 –** Parcours vers l'emploi

14 **PARTIE 3 –** L'Apprentissage tout au long de la vie

18 **PARTIE 4 –** Rien que pour vous, Mesdames

21 **PARTIE 5 –** Campagne Paniers de Noël 2025 et appels aux dons

22 Liste des bailleurs de fonds

23 L'année en images

MOT DE LA PRÉSIDENTE ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Pauline Ambec, Directrice générale



Danielle Bérard, Présidente

Chères lectrices et lecteurs, chers partenaires, chers membres de la communauté,

L'année 2025-2026 s'inscrit dans une période charnière pour Pluri-elles.

À la suite d'une transition importante au sein de la direction et de la présidence, notre organisation a choisi de prioriser la stabilisation, la clarté et la cohérence. Ensemble, le conseil d'administration et la direction générale ont travaillé à renforcer nos fondations et à préciser notre mandat.

Cette démarche nous a permis d'affirmer avec conviction notre positionnement :

Pluri-elles est un acteur clé du soutien aux femmes francophones – et à toute personne s'identifiant comme telle - en contexte minoritaire, en mettant au cœur de son action :

- **l'autonomie économique et l'employabilité durable**
- **la santé mentale et le bien-être**
- **la prévention de la violence**
- **le développement du leadership féminin**

Nous croyons profondément que ces dimensions sont indissociables.
Une femme qui accède à un emploi stable renforce sa sécurité.
Une femme qui bénéficie d'un espace sécuritaire peut reprendre confiance.
Une femme soutenue devient à son tour un pilier pour sa famille et sa communauté.

Et lorsque des hommes participent à nos programmes, ils deviennent eux aussi des alliés engagés — des partenaires conscients, des pères présents, des soutiens actifs au sein de leur famille et de leur milieu.

Parce que l'égalité et le bien-être collectif ne se construisent pas par nous seules : ils se bâtissent ensemble.

Cette année a également été marquée par des avancées importantes visant à renforcer notre accessibilité et notre rayonnement :

- **le lancement de notre infolettre, pour mieux informer et mobiliser notre communauté**
- **la mise en ligne de notre nouveau site web, plus accessible et adapté aux besoins de toutes et tous**
- **l'agrandissement de nos espaces avec l'unité 105, désormais dédiée au Centre de ressources**

Ces initiatives s'inscrivent dans notre volonté de mieux outiller, informer et accompagner les personnes que nous desservons.

Nous remercions chaleureusement nos participant·e·s, les membres de notre conseil d'administration, notre équipe, nos partenaires et nos bailleurs de fonds pour leur confiance et leur engagement à nos côtés.

Plus que jamais, nous sommes convaincues qu'investir dans les femmes francophones et francophiles — et dans toutes celles et ceux qui participent à leur épanouissement —, c'est renforcer durablement nos communautés.

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION
QUI SOMMES-NOUS?



DE GAUCHE À DROITE : Carine Brandt, Loide Silva, Corinne Dufort (Trésorière), Diane Gosselin (Secrétaire), Pauline Ambec (directrice générale), Roxanne Balcaen (administratrice), Danielle Bérard (Présidente), Amel Chérif (Vice-Présidente), Houda Messoudi et Dominique Rey (administratrices).

MISSION

Pluri-elles est un organisme francophone qui contribue au développement et au bien-être de chaque personne en offrant des programmes et des services de qualité à la femme, à la famille, à la communauté.

VISION

Des personnes autonomes et accomplies, en mesure de contribuer à l'épanouissement de leur vie, personnelle, professionnelle, familiale et communautaire.

VALEURS

Empathie

Expertise Innovation Leadership

Autonomisation Soutien

Égalité et Inclusion Justice Sociale



1

CENTRE DE RESSOURCES : UN ESPACE D'ÉCOUTE, DE SOUTIEN ET D'ACCOMPAGNEMENT

Le Centre de ressources de Pluri-elles offre des services essentiels en français pour soutenir les personnes et les familles dans des réalités parfois complexes. Prévention, bien-être, parentalité, intégration et accompagnement individuel s'y rencontrent dans une approche humaine et accessible.

PRÉVENTION DE LA VIOLENCE :

Le Centre d'orientation de prévention des agressions (COPA) National a donné à notre équipe de Pluri-elles une formation théorique au programme « Le Respect en action », qui permet de parler d'intimidation, de prévention de la violence, de consentement et de respect à des classes de 7e et 8e année.

Un volet pratique de la formation s'est ensuite déroulé en partenariat avec le Collège Louis-Riel (Division scolaire franco-manitobaine). Nous avons pu mettre en pratique notre formation de 3 ateliers à destination des parents, du personnel éducatif et des élèves. Nous continuons également notre mission d'éducation et de sensibilisation sur les thèmes des relations saines, de la sexualité, de la gestion des émotions, et bien d'autres dans les milieux scolaires et préscolaires.

Ateliers *Le respect en action* :

28 ateliers

8 classes

238 participant.e.s, dont **185 élèves**, **33 parents** et **20 enseignants**

Autres ateliers de prévention de la violence :

175 ateliers

250 participant.e.s

« J'ai été victime d'intimidation pendant des années. Je vous remercie pour vos ateliers. » (anonyme)

COUNSELING PERSONNALISÉ

Que vous cherchiez à améliorer votre bien-être, à briser l'isolement ou à acquérir de nouveaux outils, nos services de counseling en français sont adaptés à vos besoins spécifiques. Le counseling, c'est un moment privilégié où une personne formée vous accompagne, sans jugement et à votre rythme, pour mieux comprendre ce que vous vivez. Dans ce cadre confidentiel, respectueux et sécuritaire, nous vous aidons à traverser les changements difficiles, à mieux gérer votre stress ou vos émotions, et à briser l'isolement. Clarifiez vos priorités, renforcez votre confiance en vous et retrouvez un équilibre serein dans vos relations.

Pour qui? Pour les femmes et les enfants.

« J'aimerais recommencer à prendre des rendez-vous pour L. avec vous. Ça lui ferait du bien de retrouver cet espace pour l'aider à exprimer ce qu'il vit et à mieux comprendre certaines situations sociales. »

(anonyme)

98
client.e.s,
dont **84 adultes**
et **14 enfants**

374
séances
de counseling

GROUPES DE SOUTIEN

Des espaces pour se déposer, se relever et avancer.

À chaque étape de la vie, les femmes portent beaucoup.
Elles soutiennent, elles reconstruisent, elles élèvent, elles s'adaptent.

À Pluri-elles, nous avons choisi de créer des espaces où elles peuvent, enfin, être soutenues à leur tour.

Chaque semaine, l'un de nos groupes de soutien devient un espace de partage à travers des ateliers thématiques, des discussions ouvertes et des moments d'entraide.

Ces rencontres ne sont pas de simples activités.

Elles sont :

- **des bulles de sécurité**
- **des lieux d'apprentissage non formel**
- **des tremplins vers l'autonomie**
- **un filet social essentiel en contexte minoritaire**

Pour qui? Pour tous ceux et celles qui se sentent concerné.e.s, personnellement ou indirectement.

197
ateliers
et groupes
de soutien

1 722
participant.e.s

+ Proches aidantes

Accompagner un parent, un conjoint ou un enfant demande une force immense.
Nos groupes offrent un lieu sécuritaire pour partager les défis, briser l'isolement et apprendre des stratégies concrètes pour préserver son équilibre.

Ici, on parle sans jugement.
On apprend à prendre soin de soi en prenant soin des autres.

10
séances
de groupe

19
personnes
soutenues

+ Nouvelles arrivantes

S'installer dans un nouveau pays, en français en contexte minoritaire, peut être déstabilisant.
Nos groupes permettent aux femmes immigrantes de créer des liens, comprendre les ressources disponibles et renforcer leur confiance.

Ces rencontres deviennent souvent le premier réseau d'appui au Manitoba.

6
séances
de groupe

28
personnes
soutenues

+ Parentalité et développement familial

Être parent aujourd'hui, c'est naviguer entre cultures, générations et réalités sociales complexes.
Nos ateliers et discussions offrent des outils pratiques, des échanges d'expériences et un accompagnement respectueux des parcours de chacune.

On y parle d'éducation, de communication, d'équilibre familial — avec bienveillance.

12
séances de groupe

53
personnes soutenues

+ Bien-être

Parce que la santé mentale n'est pas un luxe.
Parce que le bien-être est une base.

Nos groupes favorisent l'expression des émotions, le développement d'outils personnels et la création de liens authentiques.
Respirer. Comprendre. Se reconstruire.

17
séances de groupe

100
personnes soutenues



SOUTIEN AUX NOUVEAUX ARRIVANTS

+ Compétences pour s'épanouir

Ce programme intensif de 6 mois vous aide à développer les compétences essentielles pour gagner en autonomie et réussir votre intégration sociale et économique.

- **Apprentissage des langues : cours d'anglais (Niveaux de compétence linguistique canadiens (NCLC) 1 à 4) et de français (niveaux alphabétisation et débutant) avec des instructeurs qualifiés.**
- **Compétences numériques : maîtrise de l'informatique de base.**
- **Adaptation culturelle : ateliers pour comprendre la vie au Canada et faciliter votre intégration.**
- **Certification : délivrance de certificats LINC (Language Instruction for Newcomers to Canada) conformes aux normes ministérielles.**

Nos cours sont offerts par des instructeurs qualifiés, avec un soutien particulier aux apprenantes en alphabétisation.

Pour qui? Pour les résident.e.s permanent.e.s et les personnes réfugiées

« J'ai beaucoup aimé le programme Compétences pour s'épanouir au Manitoba de Pluri-elles. J'ai amélioré mon anglais et je me sens plus à l'aise pour communiquer. Comme je suis nouvelle arrivante, les ateliers d'intégration ont été très utiles. Ils m'ont aidée à mieux comprendre la vie au Manitoba et à réussir mon intégration. »

(Mariem)



+ Connexions communautaires et bien-être

Tout au long de l'année, nous organisons des activités pour vous et votre famille afin de briser l'isolement et de découvrir votre nouveau milieu.

- **Activités familiales : sorties et ateliers pour briser l'isolement et explorer votre nouvel environnement.**
- **Santé et ressources : accès facilité aux soins de santé et de santé mentale.**
- **Réseautage : rencontres entre nouvelles arrivantes pour échanger des informations précieuses, et des expériences.**

Pour qui? Pour les personnes et familles résidentes permanentes ou réfugiées

+ Accompagnement personnalisé

Pour les clientes et clients nouveaux arrivants francophones faisant face à de multiples obstacles, nous offrons une gestion de cas complète (uniquement sur référencement de l'Accueil francophone ou Manitoba Start).

- **Plan d'établissement : gestion de cas basée sur vos forces et les compétences de votre profil.**
- **Soutien logistique : aide pour l'accès aux services de garde d'enfants et au transport.**

Pour qui? Seulement pour les personnes nouvelles arrivantes directement envoyées vers ce programme par l'Accueil francophone ou Manitoba Start.

38
participant.e.s au programme Compétences pour s'épanouir

71
participant.e.s aux **4** ateliers de formation sur les réalités autochtones

250
participant.e.s aux activités Connexions communautaires et bien-être

456
interventions pour le programme d'accompagnement personnalisé



SOUTIEN AUX FAMILLES, DÈS LES PREMIERS PAS

Le Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) vise à favoriser le développement sain des enfants de la naissance à six ans, tout en soutenant leurs parents et proches aidants.

Au Manitoba, Pluri-elles est fière d'offrir ce programme en français afin de répondre aux réalités des familles francophones en contexte minoritaire.

Nous accompagnons les familles qui peuvent faire face à des défis tels que l'isolement, la précarité, les transitions de vie ou des contextes plus complexes, avec une approche bienveillante, accessible et adaptée à leur réalité.

Pour qui? Pour toutes et tous.

+ Une approche globale, centrée sur la famille

Nous travaillons main dans la main avec les adultes entourant l'enfant afin de favoriser un environnement familial sécurisant, stimulant et épanouissant.

Notre accompagnement permet de :

- **renforcer les compétences parentales et les relations parent-enfant**
- **soutenir le développement global des tout-petits**
- **promouvoir des pratiques de santé positives**
- **briser l'isolement social et créer des liens durables**

Nous intervenons également dans les CRÉÉ et les centres d'apprentissage afin d'offrir cet accompagnement directement auprès des familles et des professionnel·le·s de la petite enfance.

« Nous apprécions grandement l'attention et le dévouement de Pluri-elles dans l'offre de formations adaptées à nos besoins, ce qui soutient la qualité de nos services et notre développement professionnel. L'accompagnement chaleureux, respectueux et empreint d'empathie crée un climat d'apprentissage motivant et nous permet de nous sentir mieux outillés dans notre rôle au sein de la communauté. »

(Centre d'apprentissage Le P'tit bonheur)

+ Des outils concrets pour les familles

Au quotidien, cet accompagnement se traduit par des actions concrètes et accessibles.

Des groupes de soutien et des ateliers, basés sur des approches reconnues comme **Triple P** et **Y'a personne de parfait**, permettent aux parents de développer des pratiques d'éducation positive et de mieux faire face aux défis du quotidien. Nous proposons également des ateliers sur des enjeux clés :

- **parler de sexualité avec son enfant**
- **prévenir l'épuisement parental**
- **encadrer l'exposition aux écrans**
- **mieux comprendre les troubles d'apprentissage**

+ Renforcer les liens et le bien-être

Des ateliers de bien-être **Mon Moment Magique**, offerts aux enfants de 3 à 12 ans, ainsi qu'en duo parent-enfant, permettent de créer des espaces de connexion, de partage et de complicité.

En parallèle, le programme **Familles engagées** invite parents et enfants à développer leur sentiment d'appartenance et à s'impliquer activement dans leur communauté à travers l'engagement et le bénévolat.

« Merci pour cette soirée d'échange sur l'épuisement parental qui nous a permis de comprendre que c'est une réalité que beaucoup de parents vivent. »

(anonyme)

2 PARCOURS VERS L'EMPLOI

LES NOUVEAUTÉS

+ Parcours de réussite vers l'emploi

Grâce au soutien d'Emploi et Développement social Canada, de la Province du Manitoba et de Centraide Winnipeg, nous avons renforcé notre équipe emploi afin d'offrir un accompagnement plus personnalisé.

Cette année, nous avons également développé une formation intensive de 5 jours : **Révèle ton potentiel**, pour mieux préparer les participantes et participants aux réalités du marché du travail manitobain : compétences transférables, CV, lettre de présentation, entrevue, différences culturelles et plan d'action.

Les premiers retours sont très encourageants. Les participant.e.s soulignent la clarté, la structure, la pertinence des outils et la qualité humaine du soutien offert. Au-delà des apprentissages, c'est aussi un véritable regain de confiance qui s'installe.

? Pour qui? Pour toutes et tous.

8
cohortes

78
participant.e.s

+ Zone emploi 50+

Lancé en janvier 2026 en partenariat avec la Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC), ce programme offre aux personnes de 50 ans et plus un accompagnement spécialisé pour valoriser leur expérience et mieux se positionner sur le marché du travail. Bilan de compétences, littératie numérique, intelligence artificielle, communautés de pratiques entre pairs et mentorat intergénérationnel font partie du parcours.

? Pour qui? Pour les personnes citoyennes canadiennes, résidentes permanentes ou réfugiées, âgées de 50 ans ou plus.

« Grâce à votre orientation vers Zone Emploi 50+, j'ai pu bénéficier d'un accompagnement précieux dans mon parcours d'insertion professionnelle. Je tiens particulièrement à souligner votre approche holistique, qui prend en compte les différentes dimensions de la personne. Cette vision globale, humaine et inclusive est, à mon sens, un véritable atout et une source d'impact positif durable pour les personnes que vous accompagnez. »

(Ignace Ahui Aké)

6
participant.e.s de 50 ans et plus

12
personnes de 50 ans et moins mentorées par d'anciens recruteurs



NOS SERVICES AUX CHERCHEURS D'EMPLOI

+ Un accompagnement structuré pour passer à l'action

Que vous fassiez vos premiers pas au Manitoba ou que vous souhaitiez donner un nouvel élan à votre carrière, nous sommes à vos côtés pour transformer vos ambitions en réalité professionnelle.

Notre service de coaching de carrière offre un accompagnement complet, adapté à votre situation et à vos objectifs :

- Évaluation des besoins et des objectifs
- Bilan de compétences
- Plan d'action personnalisé
- Suivi et coaching individuel
- Mentorat de groupe
- Aiguillage vers des ressources et organismes pertinents

Chaque parcours est unique. C'est pourquoi notre approche est à la fois structurée et humaine, afin de vous guider concrètement, étape par étape.

319
ateliers

3 509
participant.e.s

750
client.e.s aux services d'aide à l'emploi

2 144
interventions



+ Cours d'anglais pour l'employabilité : pour gagner en confiance, s'ouvrir la porte à des opportunités.

Maîtriser l'anglais est un atout essentiel pour accéder à l'emploi et évoluer professionnellement au Manitoba.

Nos cours d'anglais (Niveaux de compétence linguistique canadiens (NCLC) 1 à 4 ainsi que 5 et plus) sont conçus pour répondre à des besoins variés, que vous souhaitiez acquérir les bases ou perfectionner votre communication en milieu de travail.

Offerts à différents niveaux, ils permettent de :

- développer les compétences essentielles pour communiquer au quotidien
- améliorer son aisance en contexte professionnel
- maîtriser le vocabulaire spécifique à son domaine
- gagner en confiance lors des réunions, présentations et échanges avec des collègues ou employeurs

Grâce à une approche dynamique et accessible, nos formations favorisent un apprentissage concret, utile et directement applicable.

Notre objectif : Permettre à chaque personne participante de s'exprimer avec assurance, de mieux comprendre son environnement professionnel et de saisir pleinement les opportunités qui s'offrent à elle.

? **Pour qui? Selon le cours. Principalement résident.e.s permanent.e.s, réfugié.e.s, et demandeurs et demandeuses d'asile.**

NOS SERVICES AUX EMPLOYEURS : CONNECTER LES TALENTS AUX OPPORTUNITÉS

Nous faisons le pont entre vos opportunités de carrière et des candidates et candidats qualifiés, prêts à contribuer activement au succès de votre organisation au Manitoba.

Grâce à notre connaissance du marché et de notre clientèle, nous vous offrons un accompagnement simple, efficace et adapté à vos besoins de recrutement.

- **Soutien au recrutement : Identification de profils correspondant à vos besoins, et accompagnement dans votre processus d'embauche.**
- **Mise en relation directe : Accès à un bassin de candidates et candidats motivés, préparés et accompagnés dans leur démarche.**
- **Programme de stages subventionnés : Possibilité d'accueillir des stagiaires tout en bénéficiant d'un soutien financier, facilitant ainsi l'intégration et la formation en emploi.**
- **Salons de l'emploi : Rencontrez directement des talents lors de nos événements et développez votre réseau dans la communauté francophone.**

Notre objectif : Faciliter des jumelages durables et gagnants, en soutenant à la fois les employeurs et les talents francophones.

1
foire d'emploi et réseautage

23
employeurs

122
participant.e.s

29
partenariats avec des employeurs

63
participant.e.s ayant bénéficié d'un stage subventionné de 8 à 12 semaines



ÇA CLIQUE C'EST COOL, LE PROGRAMME POUR LES JEUNES : POUR TROUVER SA VOIE, À SON RYTHME



« Je me suis récemment installée au Manitoba. Dans le cadre de mon processus d'intégration sociale et professionnelle, j'ai bénéficié d'un accompagnement exceptionnel de l'organisme Pluri-elles. Grâce à Ça clique, c'est cool, j'ai pu suivre des cours d'anglais structurés et adaptés à mes besoins, ce qui m'a permis d'améliorer mes compétences linguistiques et de renforcer ma confiance dans mon environnement quotidien et professionnel. L'organisme m'a également accordé un soutien financier visant à faciliter mon insertion professionnelle dans le domaine de la santé et envisager un avenir serein. »

(Raïsse Jovialle)

26 participant.e.s, dont **18** placé.e.s en emploi et **3** aux études à l'issue de la formation

7 participant.e.s ayant eu une expérience d'emploi de qualité en été



Le programme Ça clique, c'est cool s'adresse aux jeunes de 15 à 30 ans qui ne sont ni aux études ni en emploi, et qui souhaitent prendre un nouveau départ.

C'est un espace pour se poser, réfléchir à son avenir et surtout reprendre confiance en soi et en son potentiel.

Au programme, un accompagnement concret et motivant de 8 semaines incluant :

- des cours d'anglais pour améliorer ses perspectives d'emploi
- du développement personnel pour mieux se connaître et gagner en confiance
- des ateliers pratiques (cuisine, cours d'informatique, gestion budgétaire…) pour développer des compétences utiles au quotidien
- un stage rémunéré de 8 à 12 semaines pour acquérir une première expérience concrète.

Le petit plus : Parce que chaque parcours est différent, des soutiens sont offerts pour faciliter la participation :

- aide au transport
- soutien à la garde d'enfants
- possibilité de soutien financier pour un retour aux études.

Notre objectif : Aider les jeunes à reprendre confiance, découvrir leurs forces et bâtir un projet d'avenir réaliste et motivant.

Parce qu'il n'y a pas de parcours tout tracé, mais il y a toujours un point de départ.

Pour qui? Pour les personnes citoyennes canadiennes, résidentes permanentes ou réfugiées, âgées de 15 à 30 ans.

3

L'APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE

À Pluri-elles, nous reconnaissons que l'apprentissage ne se limite pas à une salle de classe. Il se construit à travers les expériences, les échanges et les parcours de vie. Nous valorisons toutes les formes d'apprentissage — formel, non formel et informel — qui permettent à chacun et chacune de progresser à son rythme et selon ses objectifs.

Parce qu'apprendre, c'est évoluer. Et parce qu'il n'est jamais trop tard pour développer ses compétences, renforcer sa confiance et s'ouvrir à de nouvelles possibilités.

Que vous souhaitiez maîtriser les bases du français ou développer des aptitudes transférables, nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape.

« Je participe aux cours de français en ligne depuis plusieurs années. Le programme structuré a considérablement enrichi mon expérience linguistique et mes compétences en communication, ce qui a eu un impact direct et positif sur mon travail. Ce cours a été déterminant pour le développement de mes compétences, l'accroissement de ma confiance en moi et l'amélioration de mon aptitude à évoluer dans un environnement professionnel bilingue. »

(Elvin)



ALPHABÉTISATION

Offerts à Saint-Boniface et dans 11 communautés rurales*, nos cours de français s'adressent aux adultes francophones ainsi qu'aux parents anglophones dont un enfant fréquente une école de la Division scolaire franco-manitobaine.

Ces formations sont conçues pour :

- **apprendre à lire et à écrire**
- **améliorer l'expression orale et écrite**
- **soutenir activement le parcours scolaire de vos enfants**
- **renforcer vos perspectives d'emploi**
- **favoriser votre épanouissement personnel**

Au-delà des apprentissages, ces cours représentent un véritable levier d'autonomie et de confiance.

Pour qui? Pour toute personne adulte francophone, ou anglophone ayant un.e enfant scolarisé.e dans une école de la Division scolaire franco-manitobaine.

12 centres

150 apprenant.e.s adultes

** Île-des-Chênes, Laurier–Sainte-Rose, La Broquerie, Notre-Dame-de-Lourdes, Saint-Claude, Saint-Georges, Saint-Laurent, Saint-Pierre-Jolys, Sainte-Agathe, Sainte-Anne et Thompson.*

INFORMATIQUE POUR LES AÎNÉ.ES

Pour apprendre à son rythme, dans un environnement convivial.

Nos cours d'informatique pour les aîné.es continuent de rassembler et d'enthousiasmer.

Chaque vendredi, les participantes et participants se retrouvent dans une ambiance chaleureuse pour apprivoiser les nouvelles technologies avec des explications simples et adaptées.

Chaque atelier comprend :

- un accompagnement personnalisé
- un moment d'échange et de socialisation
- une collation conviviale

Ces ateliers permettent non seulement de développer des compétences numériques, mais aussi de briser l'isolement et de créer des liens.

Le petit plus : chacun.e apporte son propre appareil (tablette, téléphone ou ordinateur portable) pour apprendre directement sur les outils de son quotidien.

Pour qui? Pour toute personne de 55 ans ou plus.

35 ateliers

12 participant.e.s

« Merci Ernest pour ta patience et ton soutien tout au long de l'année. Tes encouragements ont fait une réelle différence dans notre apprentissage. »

(Thérèse et Gérard)

INFORMATIQUE POUR LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES EN JEUNE ENFANCE

Pour se professionnaliser dans un secteur en évolution.

Le secteur de la petite enfance évolue rapidement et nécessite aujourd'hui des compétences numériques adaptées.

En partenariat avec l'Université de Saint-Boniface, nous offrons depuis septembre 2025 un accompagnement en informatique destiné aux étudiant.e.s du programme Éducation en jeune enfance (niveau II), ainsi qu'aux professionnel.le.s en centre d'apprentissage.

Cet accompagnement vise à répondre concrètement aux exigences du milieu de travail et des études, à travers des ateliers pratiques tels que :

- S'outiller avec les connaissances numérique de base pour être capable de suivre et réussir le cours en jeune enfance de l'Université de Saint-Boniface
- Professionnaliser son image : créer des communications claires et soignées pour les parents et les équipes
- Développer sa créativité : concevoir du matériel pédagogique visuel et engageant
- Optimiser son organisation : structurer ses dossiers numériques pour gagner en efficacité

Cet appui permet aux participantes et participants de gagner en aisance, en efficacité et en professionnalisme dans leur pratique quotidienne.

Pour qui? Pour les professionnel.le.s de la petite enfance travaillant dans un centre d'apprentissage et les personnes qui étudient dans le programme d'Éducation en jeune enfance, niveau II.

« J'ai suivi la formation sur le logiciel Canva et cela m'a beaucoup apporté dans mes pratiques, pour la conception de fiches et la création de jeux amusants et stimulants pour les enfants. »

(Vera Tano)

16 activités

18 éducateurs et éducatrices participant.e.s



LES TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE

Pour transformer la différence en force.

Saviez-vous qu'une personne sur dix vit avec un trouble de l'apprentissage?
Il ne s'agit pas d'un manque d'intelligence, mais d'une façon différente de traiter l'information.

À Pluri-elles, nous croyons que chaque différence porte en elle un potentiel. Notre approche vise à accompagner les enfants, les adultes et les familles pour mieux comprendre ces particularités et les transformer en leviers de réussite.

Les troubles d'apprentissage, comme la dyslexie, la dysphasie ou la dyscalculie, sont souvent invisibles et permanents. Ils demandent des stratégies adaptées, mais n'empêchent en rien la réussite.

Notre accompagnement permet de :

- **mieux comprendre son fonctionnement**
- **identifier ses forces et ses défis**
- **développer des stratégies concrètes**
- **renforcer la confiance en soi**

Parce que mettre des mots sur ses difficultés, c'est déjà reprendre du pouvoir.

+ Pour les adultes : Valoriser la neurodiversité

De nombreux adultes ont évolué sans savoir qu'ils étaient neurodivergents. Nous les accompagnons pour mieux comprendre leur parcours et révéler leur plein potentiel.

En collaboration avec la Coalition ontarienne de formation des adultes (COFA), Pluri-elles offre un programme unique au Manitoba destiné aux adultes francophones ayant des troubles d'apprentissage.

Dans un cadre bienveillant et confidentiel, nous proposons de vous aider à :

- **identifier les forces liées à votre profil (créativité, pensée globale, résolution de problèmes)**
- **découvrir des outils technologiques facilitant votre quotidien (lecture, écriture, organisation)**
- **développer des stratégies adaptées au milieu de travail**
- **bâtir un projet professionnel réaliste et motivant**
- **vous orienter vers des professionnels pour un diagnostic, au besoin**

Nous travaillons également avec les employeurs afin de valoriser ces profils et faire reconnaître leur contribution unique.

Notre objectif : Transformer les défis en stratégies de réussite durables.

44
adultes observés

10
pour qui un trouble de l'apprentissage a été détecté

« Grâce au projet sur les troubles d'apprentissage à Pluri-elles, j'ai mieux compris mes difficultés et découvert mes forces. Les tests et l'accompagnement m'ont aidé.e à prendre confiance en moi. Au travail, je me sens plus à l'aise et plus capable d'accomplir mes tâches. »

(Anonyme)

+ Pour les enfants et les familles :
Soutenir la réussite dès le plus jeune âge

Parce que l'estime de soi se construit tôt, nous offrons un accompagnement global pour les enfants et leurs parents.

Nos services incluent :

- **aide aux devoirs en collaboration avec la Division scolaire franco-manitobaine**
- **counseling individuel pour les enfants neurodivergents**
- **ateliers pour les parents (TDAH, autisme, troubles d'apprentissage)**
- **espaces d'échange pour les proches aidants**

Nous travaillons autant sur les apprentissages que sur le bien-être émotionnel, afin de transformer le sentiment de difficulté en sentiment de capacité.

Notre objectif : Permettre à chacun — enfant, adulte ou parent — de mieux se comprendre, de développer ses forces et de construire un parcours à la hauteur de son potentiel.

Parce qu'apprendre autrement, c'est aussi réussir autrement.

Aide aux devoirs :

8
écoles

12
formateurs et formatrices

250
élèves

FORMATION EN GESTION DE L'ARGENT

Pour mieux comprendre, mieux gérer, mieux avancer.

En partenariat avec Seed Winnipeg, Pluri-elles propose une formation concrète et accessible pour reprendre le contrôle de sa situation financière.

Ce programme permet de mieux comprendre le système bancaire canadien, d'améliorer sa cote de crédit, de gérer son budget au quotidien et de faire des choix financiers éclairés.

À travers des ateliers interactifs et des outils simples, les participant.e.s développent des stratégies pratiques pour organiser leurs finances, éviter les frais inutiles et commencer à épargner, même avec un revenu limité.

Accessible à toutes et tous, cette formation vise à renforcer l'autonomie financière, réduire le stress lié à l'argent et soutenir des projets de vie durables.

32
ateliers

72
participant.e.s, dont 10 qui ont complété le programme Saving Circle



4

RIEN QUE POUR VOUS, MESDAMES

DES ESPACES POUR SE RETROUVER, SE RENFORCER ET S'ÉPANOUIR

À Pluri-elles, nous croyons que le bien-être des femmes est essentiel à l'équilibre des familles et des communautés.

C'est pourquoi nous proposons des espaces entièrement dédiés aux femmes, pour ralentir, échanger, se reconnecter à soi et développer sa confiance dans un cadre sécuritaire, bienveillant et sans jugement.

? **Pour qui? Pour toutes les femmes.**

MON MOMENT MAGIQUE

Une parenthèse pour se déposer.

Pluri-elles est fière d'offrir en exclusivité au Manitoba des ateliers **Mon Moment Magique** spécialement conçus pour les femmes, un concept reconnu et éprouvé, et déployé grâce à une licence officielle.

Ces ateliers invitent à ralentir, respirer et retrouver un équilibre intérieur à travers des pratiques simples et accessibles.

Au programme :

- **pleine conscience et gratitude**
- **écriture introspective**
- **échanges authentiques entre femmes**

Une approche douce et profondément humaine pour alléger la charge mentale, mieux comprendre ses émotions et se reconnecter à ses besoins.

Aucune expérience requise. Venez simplement comme vous êtes.

« Ce moment magique au féminin m'a fait énormément de bien. Habituellement, je me livre peu, mais je me suis sentie en confiance et détendue, ce qui m'a permis de m'exprimer librement. Une expérience vraiment agréable et ressourçante. »

(Anonyme)

4
ateliers

31
participantes

ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Pour créer des liens, partager, respirer.

Ces rencontres sont de véritables bulles de convivialité où les femmes peuvent briser l'isolement et tisser des liens dans une ambiance détendue.

Chaque atelier combine :

- **discussions ouvertes et bienveillantes**
- **échanges d'expériences**
- **activité créative simple et accessible**

Ici, il ne s'agit pas de performance, mais de plaisir, de partage et de connexion.

« J'ai toujours très hâte aux soirées bien-être chez Pluri-elles. Le fait d'être entre femmes, dans un espace chaleureux, et de pouvoir discuter de tout et de rien me fait énormément de bien. »

(anonyme)

5
sessions

50
participantes

LETTRES D'ESPOIR

Pour mettre des mots sur son parcours.

Lancés en janvier 2026, les ateliers d'écriture créative **Lettres d'espoir** offrent un espace pour explorer son vécu et transformer ses expériences en force.

À travers des thématiques liées à la vie des femmes — proches aidantes, parentalité, transitions de vie, parcours d'intégration — les participantes sont invitées à écrire pour se comprendre, se libérer et avancer.

Thématique femmes aidantes :

- **écriture libre**
- **lettre non envoyée**
- **mon autoportrait**
- **mon carnet de route**

Thématique ménopause :

- **journal intime**
- **cartographie émotionnelle**
- **dialogue intérieur écrit**
- **écriture de rituels de libération**

L'atelier **Lettre d'espoir** a permis aux participantes de développer leur créativité, d'explorer leurs émotions et de mieux s'exprimer en français à travers différentes techniques d'écriture. Les sessions ont offert un espace sécurisant favorisant le partage, la réflexion personnelle et le soutien entre femmes autour de thématiques importantes de leur vie.

L'expérience a démontré l'importance de proposer des ateliers combinant écriture, créativité et accompagnement, contribuant ainsi au bien-être émotionnel et à l'expression personnelle des participantes. **Aucun talent littéraire n'est nécessaire. L'objectif n'est pas d'écrire parfaitement, mais d'écrire vrai.**

« Je suis une maman qui a traversé une épreuve très difficile : la perte du père de mes enfants. Depuis ce moment, ma vie a changé profondément. J'ai dû être forte pour mes enfants, tout en portant ma propre douleur.
Je venais avec beaucoup d'émotions en moi… de la tristesse, du courage aussi, mais parfois un sentiment de solitude. J'espérais trouver un espace où je pouvais être moi-même, sans devoir toujours être forte. Un endroit où je pouvais respirer, comprendre mes émotions et retrouver un peu de paix intérieure.
L'écriture m'a permis de dire ce que je gardais au fond de moi. J'ai pu parler de ma douleur, mais aussi de mon amour, de mon espoir pour mes enfants. Cela m'a aidée à me libérer, à alléger mon cœur. »

(Anonyme)

2
cohortes thématiques (proches aidantes et ménopause)

8
ateliers

19
participantes

SAVOIR-ÊTRE AU FÉMININ

Pour développer son potentiel et son leadership.

Ce parcours de coaching de groupe en 10 séances est destiné aux femmes qui souhaitent renforcer leur confiance, leur posture et leur pouvoir d'agir.

À travers une approche collective et structurée, les participantes travaillent sur :

- la confiance et l'estime de soi
- la communication assertive
- la gestion du stress et de la charge mentale
- la capacité à poser ses limites
- le leadership et la vision personnelle

Ce programme permet de transformer l'isolement en force collective et de développer une posture affirmée, tant sur le plan personnel que professionnel.

Une approche qui nous ressemble

Tous nos ateliers reposent sur des principes essentiels :

- une approche inclusive, adaptée aux réalités des femmes francophones en contexte minoritaire
- un espace sécuritaire, sans jugement
- une valorisation des parcours et des expériences de chacune
- un réseau de soutien durable entre femmes

« L'atelier m'a permis de mieux connaître et comprendre l'impact de mes réactions sur les autres. J'ai pris conscience de l'importance de l'intelligence émotionnelle dans la gestion de conflits et la collaboration. Cet atelier m'a aussi permis de faire la connaissance de belles personnes. »

(Lilia Kria)

12 ateliers

10 participantes



5

CAMPAGNE PANIERS DE NOËL 2025 ET APPELS AUX DONS



Ensemble pour offrir un temps des Fêtes plus doux

En 2025, grâce à la générosité de notre communauté, **199 familles** ont pu recevoir un panier de Noël et vivre un moment des Fêtes plus serein, malgré un contexte économique difficile.

Cette campagne est bien plus qu'une aide matérielle. Elle est un geste de solidarité concret qui permet de soutenir des familles vivant de la précarité, de l'isolement ou des périodes de transition, en leur offrant un peu de réconfort, de dignité et de chaleur.

Nous souhaitons souligner la contribution précieuse de nos partenaires, notamment la **Division scolaire franco-manitobaine**, le **Conseil Jeunesse Provincial** ainsi que le centre d'apprentissage **Le P'tit Bonheur**, qui ont permis de parrainer directement des familles. Nous remercions également **The Shoebox Project** pour son soutien renouvelé cette année.

Un élan de solidarité qui doit se poursuivre.

Avec l'augmentation du coût de la vie, les besoins demeurent importants. Plus que jamais, la mobilisation de la communauté est essentielle pour poursuivre cette initiative.

Comment contribuer?

Il existe plusieurs façons de faire une différence :

- **Faire un don monétaire**
  Chaque contribution permet de soutenir directement les familles et d'adapter les paniers à leurs besoins. Tout don de plus de 20 $ donne droit à un reçu d'impôt.
- **Offrir des dons matériels**
  Jouets neufs, vêtements d'hiver neufs, denrées alimentaires ou produits essentiels sont toujours les bienvenus.
- **Parrainer une famille**
  Nous vous transmettons, dans le respect de la confidentialité, le profil d'une famille. Vous pouvez ensuite préparer un panier personnalisé incluant cadeaux, vêtements, nourriture et douceurs des Fêtes.
- **Mobiliser votre réseau**
  Parlez-en autour de vous, impliquez votre milieu de travail ou votre organisation.

Faire un don, c'est contribuer concrètement au bien-être des familles de notre communauté

Retrouver la vidéo de la campagne des paniers de Noël en scannant ce QR code avec votre caméra :

« Merci à Pluri-elles pour votre générosité et votre soutien précieux. Ce geste a beaucoup touché notre famille. »

(anonyme)

LISTE DES BAILLEURS DE FONDS

MERCI À TOUS NOS BAILLEURS DE FONDS QUI CROIENT EN NOUS, EN NOTRE MISSION ET EN NOTRE CAPACITÉ À RÉALISER NOS OBJECTIFS COMMUNS POUR SOUTENIR LES FRANCOPHONES DU MANITOBA.

Alphabétisation

Manitoba | Financement accordé par le gouvernement du Manitoba

United Way Winnipeg

Programme d'Action communautaire pour les enfants (PACE)

Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada

Lettres d'espoir

Patrimoine canadien / Canadian Heritage

Centre de ressources / Administration

Family Violence Prevention Program
Manitoba Status of Women Secretariat

Informatique Aîné.es

United Way Winnipeg

Ça clique, c'est cool!

Service Canada

Budgétisation

United Way Winnipeg

seed WINNIPEG INC.

Prendre sa carrière en main / REDI

Manitoba

United Way Winnipeg

Intégration réussie

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada / Immigration, Refugees and Citizenship Canada

Proches aidantes

Alliance des femmes de la francophonie canadienne

Fédération des aînées et aînés francophones du Canada

Employment and Social Development Canada / Emploi et Développement social Canada

Parcours emploi

Employment and Social Development Canada / Emploi et Développement social Canada

Zone emploi 50+

Employment and Social Development Canada / Emploi et Développement social Canada

Fédération des aînées et aînés francophones du Canada

Compétences numériques en jeune enfance

ACUFC

Troubles d'apprentissage

Soutien aux adultes francophones ayant des troubles d'apprentissage

COFA

afped+

Canada

L'ANNÉE EN IMAGES

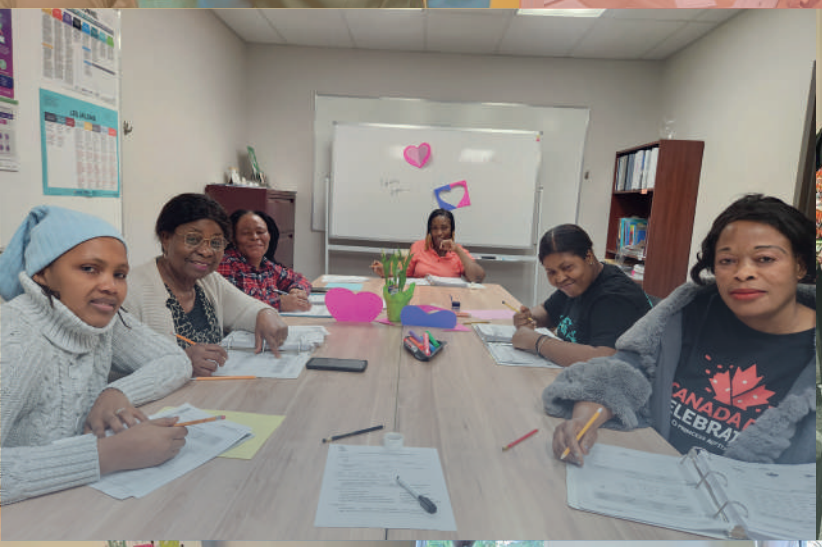




















420, rue Des Meurons, Unité 114, Winnipeg (Manitoba), R2H 2N9
Téléphone : 204-233-1735
Courriel : info@pluri-elles.mb.ca • www.pluri-elles.mb.ca

Pluri-elles (Manitoba) Inc. pluriellesmb @pluri_elles Pluri-elles