

JOURNAL

PASSE-INFO

ÉTÉ 2020



Association de familles et amis de la
personne atteinte de maladie mentale
4825, avenue Bouvet, bureau 112, Bécancour (Québec) G9H 1X5

Dans ce numéro

Mot de la présidente	2
Mot de la direction	3
La résilience fait partie de vous!	4-5
Les blessures qu'on s'inflige à nous-mêmes	6-7
Assemblée générale annuelle	8
Carte de membre	8

Idées pour l'utilisation du répit en temps de pandémie	9
Concours de poésie	9
Programmation été 2020	10
Nouveautés livres	11
Mots croisés	12

Toujours là pour vous, malgré tout!



4825, av. Bouvet, Bureau 112
Bécancour (Québec) G9H 1X5
Téléphone : 819 233-9143

Courriel : secretariat@lapasserellebecancour.com
Site web : www.lapasserellebecancour.com

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi de 9 h à 16 h



ÉQUIPE DE TRAVAIL

Martine Gauvin	Directrice
Christian Pépin	Intervenant
Jessie Chrétien	Adjointe administrative

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Fabienne Lepage	Présidente
Marie-Andrée Roy	Vice-présidente
Pierre Pinard	Secrétaire-trésorier
Lise Vaudry	Administratrice
Renée Tremblay	Administratrice
Suzanne Béliveau	Administratrice
Paul-Émile Tourigny	Administrateur



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Fabienne Lepage

Bonjour à tous ,

À défaut de se voir, il me fait plaisir de vous retrouver, via le Passe Info, après ces deux mois de pause. Les dernières semaines ont été difficiles à traverser pour chacun d'entre nous. Et sans aucun doute pour nos proches....Avec le retour de l'été, le soleil et la chaleur, nos corps et nos esprits vont sortir de la torpeur dans laquelle nous a plongé le confinement.

Alors pour retrouver plus rapidement notre énergie et notre sourire, prenons soin de nous. Les portes de la Passerelle sont de nouveau ouvertes pour vous accueillir et vous accompagner. N'oubliez pas que certaines règles ont changées...alors appelez l'équipe avant de passer!



Fabienne Lepage

Présidente



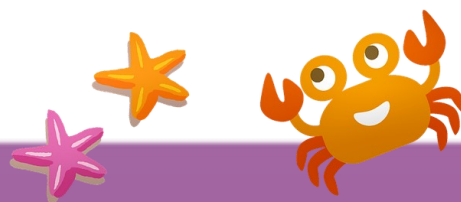
« La vie, c'est comme la bicyclette : il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein



MOT DE LA DIRECTION

de La Passerelle



Bonjour à chacun et chacune,

Dans un premier temps, nous aimerions particulièrement vous remercier pour votre empathie et votre compréhension devant la limitation des services que nous pouvons offrir actuellement. C'est très inhabituel ce que nous vivons en ce moment avec l'apparition de la COVID-19. Nous devons tous trouver un équilibre entre nos réalités personnelles, familiales et professionnelles afin de mieux nous adapter à cette nouvelle réalité, mais également pour préserver notre santé mentale et physique à travers de saines habitudes de vie.

De plus, nous désirons vous informer que le suivi individuel reprendra dès le 1^{er} juin dans nos locaux. Nous avons mis en place un protocole respectant les mesures sanitaires qui doivent être prises afin d'assurer la sécurité du personnel et de nos membres, mais également pour diminuer les risques de propagation du virus. Les rencontres de suivi se feront dans la salle commune pour respecter la distanciation sociale et vous aurez la possibilité d'utiliser l'équipement de protection mis à votre disposition. Soyez sans crainte, le respect de la confidentialité ne sera pas brimé puisqu'il y aura seulement un employé sur place par quart de travail pour un certain temps. Cependant, nous vous demandons d'éviter de vous présenter au bureau sans avoir pris de rendez-vous et dans la mesure du possible, prioriser le support téléphonique. Sachez que nous sommes conscients que pour certaines de nos familles, le suivi téléphonique est plus difficile en présence de leur proche, c'est également pour cette raison qu'il sera possible pour vous de rencontrer un intervenant (e) en personne lors d'une consultation.

De plus, nous rendrons certains services accessibles de façon virtuelle tels que les groupes d'entraide et les activités d'information ce qui permettra d'apaiser le sentiment de solitude qui pèse pour certains d'entre vous depuis le début du confinement. Préserver le sentiment d'appartenance qui règne au sein de notre association est une priorité pour nous afin de poursuivre notre mission, celle de soutenir les membres de l'entourage.

Continuez de prendre soin de vous comme vous l'avez appris au fil des dernières années. Vous avez garni votre coffre à outils afin de développer votre résilience, c'est l'occasion de retourner voir ce qui s'y cache à l'intérieur.



N'hésitez pas à entrer en contact avec nous. Ensemble, nous évaluerons vos besoins.

Merci pour votre collaboration.

Martine Gauvin, directrice

LA RÉSILIENCE FAIT PARTIE DE VOUS!



Suite aux chamboulements des dernières semaines, nous avons tous été confrontés au stress et à l'anxiété à différents niveaux. Le stress n'est pas toujours mauvais en soi si la situation stressante est de courte durée puisque celui-ci nous permet de nous adapter dans un nouveau contexte et de mobiliser nos énergies pour mieux réagir.

Cependant, il faut s'en méfier et surveiller les signaux d'alarme lorsque le stress perdure sur une longue période car il peut avoir des répercussions sur le plan physique et psychologique tels que : l'irritabilité, de l'anxiété, de la colère et de la tristesse, des maux de tête ou des maux de cœur, de la difficulté à

s'endormir, de la difficulté à se concentrer, des troubles de l'humeur peuvent aussi survenir et possiblement une forme d'épuisement pouvant engendrer d'autres problèmes de santé.



Heureusement, plusieurs options peuvent s'avérer utiles pour combattre le stress et l'anxiété, car l'anxiété nous amène dans un état

d'hypervigilance où tout devient difficile à gérer à cause de l'anticipation que nous en faisons. Pourquoi anticiper le futur lorsque nous pouvons demeurer dans le moment présent?

Depuis plusieurs années, vous avez appris à devenir des personnes résilientes en adoptant des stratégies qui vous ont permis de vous acclimater dans les situations où vous tentiez de lutter. Cette force que vous avez acquise n'est pas apparue sans effort de votre part. Vous vous êtes tous entraînés à devenir résilients.

Voici 10 astuces pour muscler sa résilience face à l'adversité, selon le protocole d'étude du Dr Dennis Charney, chercheur, du National Institute of mental Health, aux États-Unis :



L'OPTIMISME

Il faut considérer que 90% de nos pensées sont récurrentes. Donc, si vos pensées sont positives vos journées vont devenir plus agréables et moins anxiogènes.



LE SENS DE LA MORALITÉ

Être conscient de ce qui est bon et mauvais pour moi.



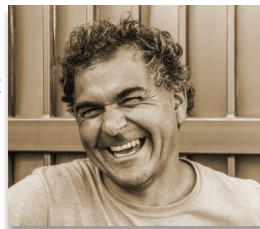
LA SPIRITUALITÉ

Je partage mes points de vue avec ma communauté pour envisager les autres possibilités qui s'offrent à moi dans ce contexte de pandémie.



L'HUMOUR

Il est important de garder son sens de l'humour et dédramatiser. Prenons l'exemple du vidéo où l'on voit Dr Arruda danser sur du rap québécois.



LE FAIT D'AVOIR UN MODÈLE

Avoir quelqu'un d'inspirant dans son entourage. (ami, voisin, intervenant, etc.) Si je n'ai pas de modèle, à quoi ou à qui je ne veux pas ressembler afin de me questionner sur ce que je veux être en tant que personne.



LE SOUTIEN SOCIAL

Avoir des gens sur qui je peux m'appuyer et qui peuvent me soutenir dans ce que je vis actuellement.



LA CAPACITÉ DE FAIRE FACE À SA PEUR

Prendre conscience de sa peur et avoir le courage de le mentionner.



LE FAIT D'AVOIR UNE MISSION

Donner un sens à ce que je vis. Prenons l'exemple de ceux qui sont aux front pour lutter contre la COVID et soutiennent nos malades et ceux qui sont confinés à la maison qui doivent respecter les consignes pour éviter que le virus se propage. Comment nos actions font-elles une différence?



LE FAIT DE FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire de l'activité physique est essentiel à notre bien-être psychologique et physique, car il permet de préserver un équilibre mental. Il n'est pas nécessaire de gravir une montagne.



LE FAIT DE GARDER SON CERVEAU OCCUPÉ

Faire des choses qui nous procurent une satisfaction et qui nous font le plus grand bien (horticulture, marche, méditation, casse-tête, etc.).



Martine Gauvin, directrice

Source :

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/penelope/segments/chronique/162468/comment-augmenter-resilience-sonia-lupien-covid-19?fbclid=IwAR0vNI2rDDDLu3u3uKowjxrCKGogUIRPyW38ILnrvEy7Kc5YCt0UgTiLnE>



LES BLESSURES QU'ON S'INFLIGE À NOUS-MÊMES (LES "SECONDES FLÈCHES")



Rick Hanson, neuropsychologue, reprend une métaphore de Bouddha pour caractériser les souffrances que nous rencontrons tous dans nos vies :

- les douleurs inévitables de la vie sont les premières flèches,
- nous ajoutons nos réactions à ces flèches : ces deuxièmes flèches sont des flèches que nous nous décochons à nous-mêmes (par exemple, quand nous réagissons à un mal de tête en craignant d'avoir une tumeur ou à un échec professionnel par des auto critiques sévères).

Rick Hanson estime que ces "deuxièmes flèches" peuvent prendre la forme de pensées et réactions négatives injustifiées et disproportionnées face à des situations stressantes ou angoissantes (exemple : une crise de panique lors de turbulences en avion) ou alors de réactions négatives à des situations pourtant agréables (exemple : refuser un compliment parce qu'on s'en sent indigne).

Ces secondes flèches nous amènent à :

- réagir de manière excessive à des détails sans importance,
- garder rancune,
- se justifier,
- se noyer dans la culpabilité,
- s'attarder dans le passé,
- perdre le sens de la perspective, s'inquiéter de choses incontrôlables,
- ressasser des conversations dans sa tête.

Il s'avère que les secondes flèches sont plus nombreuses que les premières flèches ! Peut-être que la vie réserve assez de flèches pour que nous ne soyons pas obligés d'en ajouter de nouvelles ?

COMMENT ÉVITER D'AJOUTER DE LA SOUFFRANCE À LA SOUFFRANCE ?

Rick Hanson propose des pistes pour nous infliger moins de blessures à nous-mêmes :

⇒ **Accepter l'inévitabilité des premières flèches**

« Elles font mal mais la douleur est le prix de la vie. » – Rick Hanson

La pleine conscience peut nous aider à traverser les émotions douloureuses (peur, colère, tristesse, honte, culpabili-

té) : il est possible de laisser la douleur exister, de la ressentir dans le corps et dans le cœur sans se laisser submerger par elle. Cela fait peut être un pincement au cœur, on a envie de pleurer, les larmes coulent et on peut respirer avec cette douleur, la localiser dans le corps et respirer avec elle.

⇒ **Observer les secondes flèches**

Les secondes flèches sont souvent plus faciles à voir chez les autres : on peut d'abord voir comment on repère les auto critiques, les dénigrement, les pensées ressassées, les obsessions chez les autres afin d'en détecter les signes et les manifestations chez soi-même.

Là encore, la pleine conscience peut nous être utile : prendre conscience de la petite voix dans la tête qui ressasse des pensées négatives, prendre conscience des sensations dans le corps annonciatrices d'une émotion destructrice et les accepter sans les juger ou chercher à les supprimer ("oui, c'est vrai, j'ai envie de...", "oui, c'est vrai, j'aurais aimé...", "je sens de la profonde tristesse en moi parce que j'aurais eu besoin de soutien/compréhension/reconnaissance/respect", "je sens mes épaules s'affaïsser et mon ventre se nouer, une pensée émerge, je me sens honteux.se").

Une méditation en pleine conscience permet également de stopper les ruminations mentales pour laisser place à la pleine attention au présent, aux sensations.



Une fois que le mental est calmé à travers l'accueil des émotions et la pleine conscience, il est possible de faire preuve de rationalité et de raisonner. Plus nous pratiquerons la remise en question de nos pensées en amont, mieux nous pourrons éviter les émotions douloureuses et les pensées négatives. On travaille en avant de l'agacement, de la peur, de la colère, de la tristesse en dirigeant volontairement autrement l'attention ou en attribuant une autre signification à la situation.

Cet exercice peut nous y aider. Il permet de ne pas se laisser envahir par des émotions douloureuses qui ont tendance à se relancer et se nourrir mutuellement. Ces émotions proviennent de **pensées négatives** et de **croyances pessimistes, inexactes** et entachées de préjugés à l'égard de nous-mêmes ("je suis moche", "c'est ma faute si...", "je n'y arriverai jamais...").

Cet exercice de thérapie cognitive se découpe en cinq étapes **ABCDE** pour entrer en débat avec les pensées négatives plutôt que leur laisser le contrôle de nous-mêmes.

A. ADVERSITY (ADVERSITÉ)

Identifier la source de l'adversité : quel est cet événement négatif ou ce problème auquel je me confronte? (ex : « ma meilleure amie ne m'a pas appelée depuis trois semaines »).

B. BELIEF (CROYANCE)

Identifier l'ensemble des croyances négatives suscitées par ce problème (ex : « elle ne m'aime plus », « elle me trouve trop ennuyeuse »).

C. CONSEQUENCE (CONSÉQUENCE)

Noter les conséquences du problème, la façon dont je réagis en pensée, en émotions et en acte (ex : tristesse et peur -> « je me sens seule et malheureuse », « je n'ai jamais réussi à garder des amis »).

D. DISPUTATION (REFUS)

Rejeter la croyance négative, la discuter pour pouvoir la réfuter, songer à d'autres motifs possibles (ex : « il est possible que... mon amie ait eu un gros dossier à gérer au travail/ un problème avec ses enfants », « c'est peut-être qu'elle déprime et que je voudrais que moi je l'appelle »).

E. ENERGY (ÉNERGIE)

À force d'envisager des explications optimistes, on ressent plus d'énergie et de joie, plus d'espoir et moins d'angoisse. Nos réactions (C.CONSEQUENCE) à l'événement que nous jugeons négatif (A.ADVERSITY) sont en grande partie déterminées par nos croyances, la façon que nous avons d'interpréter l'événement et ses retombées. Une interprétation plus optimiste, plus encourageante et plus charitable nous aide à réagir différemment et nous apporte de nouvelles perspectives et un regain d'énergie.

⇒ trouver des solutions

Les solutions qu'on peut solliciter pour éviter de s'auto-blesser peuvent prendre des formes variées :

- verbaliser, mettre en mots ce qui nous obsède (soit par écrit dans une lettre qu'on pourra même brûler, soit par le biais de créations artistiques, soit en mots auprès de personnes bien intentionnées)
- trouver des soutiens bienveillants, que ce soit des personnes de l'entourage proche capables d'accueillir les émotions avec empathie, des

groupes de parole, un thérapeute professionnel... (la solitude et l'isolement sont les vitamines de la honte, nous dit Christophe André)

- mobiliser des ressources internes (prendre conscience de ses qualités, de ses réussites, des compliments qui ont été faits dans le passé et les mettre par écrit; se donner une direction pour améliorer les points sur lesquels des reproches sont formulés et les éléments de la vie qui me font souffrir pour se sentir en chemin vers de nouvelles compétences et devenir meilleur.e.; prendre soin de l'enfant intérieur en se connectant à lui, en le rassurant, en étant un parent bienveillant pour cet enfant intérieur).

⇒ **faire preuve de gratitude pour ce qui va bien (même les plus petites choses)**

À cause de son penchant négatif, le cerveau a tendance à se fixer sur ce qui ne va pas, à tel point que cela demande un effort conscient pour élargir la vision petit à petit à ce qui va bien. Par ailleurs, rester réceptif aux petits cadeaux de la vie, aux rencontres, aux petits émerveillements du quotidien, est source d'un bonheur durable.

Faire preuve de gratitude peut devenir un rituel. Selon les travaux menés par Robert Emmons et Michael McCullough, les personnes qui tiennent un journal de gratitude (où elles inscrivent chaque jour au moins cinq choses qui leur inspirent de la reconnaissance) jouissent d'un niveau de bien-être physique et affectif supérieur.



Tous les soirs avant de se coucher, on peut noter noir sur blanc au moins **cinq faits qui nous rendent ou nous ont rendus heureux**, envers lesquels nous éprouvons de la gratitude. Il peut s'agir de détails comme d'événements majeurs : un bon repas, une conversation enrichissante avec un(e) ami(e), un projet entrepris dans le cadre du travail, une balade dans la nature...

Sources : Le pouvoir des petits riens : 52 exercices simples pour changer sa vie de Rick Hanson (éditions Pocket). Disponible en librairie, en médiathèque ou sur internet.

<https://apprendreaeducer.fr/les-blessures-quon-sinflige-a-nous-memes/>



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Informations importantes

Le conseil d'administration et la direction tiennent à vous annoncer le report de l'assemblée générale annuelle des membres. Habituellement, notre AGA doit se tenir à la mi-juin, mais nous sommes malheureusement dans l'obligation de repousser cette rencontre à une date ultérieure vu l'impossibilité de tenir des rassemblements. Nous aurons 4 mois après la levée du décret ayant déclaré l'état d'urgence sanitaire pour tenir notre assemblée générale. La date exacte vous sera communiquée dans les prochains mois lorsque nous obtiendrons des directives plus précises à ce sujet.

Dans l'intention de respecter la vie associative et la démocratie des organismes communautaires, nos regroupements se positionnent à ce sujet pour que les assemblées générales se tiennent en présentiel et non de manière virtuelle, et ce, afin que tous puissent exercer leur droit de vote et de parole de façon équitable.

Veuillez noter que les administrateurs en place poursuivront leurs mandats jusqu'à la tenue de l'assemblée générale.

Merci de votre collaboration et demeurons solidaires!

CARTE DE MEMBRE

Prolongement du délai d'abonnement et du droit de vote

JE DEVIENS
MEMBRE

Généralement, pour avoir droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle, les membres doivent avoir payé leur cotisation annuelle avant le 31 mars. Compte tenu des rebondissements des dernières semaines, il est possible que cette information soit tombée dans l'oubli pour certains.

C'est pour cette raison que le conseil d'administration a décidé d'accorder **un délai supplémentaire jusqu'au 30 juin** à ceux et celles qui n'ont pas eu la chance de remplir leur fiche de membre et payer leur cotisation avant le 31 mars. Votre carte de membre vous sera remise lors de l'assemblée générale annuelle.

⇒ Si vous avez égaré votre formulaire, communiquez avec nous afin que nous puissions vous l'acheminer à nouveau.

En adhérant à la mission, vous démontrez à quel point la vitalité de notre association est importante pour vous, mais également pour l'ensemble de la population!

IDÉES POUR L'UTILISATION DU RÉPIT EN TEMPS DE PANDÉMIE

Pas évident de trouver des manières de dépenser votre chèque de répit actuellement? Voici quelques petites idées pour vous inspirer! Si vous avez des questions, ne vous gênez pas pour nous appeler.

- Repas du restaurant livré chez soi (plusieurs restaurant locaux offrent ce service, informez-vous!)
- Panier repas (Ex : Fouquet Morel)
- Boîtes prêtes à manger (style Goodfood, Evive Smoothie, etc.) pour essayer de nouvelles recettes dans le confort de votre foyer
- Abonnement à un service de visionnement tel que Netflix, Club Illico, Tou.tv, Amazon Prime Vidéo, etc.
- Achat de livres, de musique ou de jeux de société
- Achat de matériel créatif (peinture, tricot, appareil photographique numérique, etc.)
- Livraison de boîtes créatives (Ex : Poterie et Cie de Trois-Rivières, Fabrication de savons – Domaine Coquelicots, etc.)
- Achat de programme d'entraînement en ligne
- Achat de matériel d'entraînement (poids, élastique, souliers de course, etc.)
- Achat de matériel pour la randonnée ou des sports de plein air
- Location ou achat d'un film qui est au cinéma (disponible sur le site de Cineplex.com)
- Matériel de jardinage pour la création d'un petit jardin extérieur ou intérieur
- Matériel de méditation (cours en ligne, tapis, musique, etc.)
- Achat d'une tablette ou d'un outil technologique pour faciliter la communication avec ses pairs



Pour toute dépense, n'oubliez pas de conserver vos reçus!

CONCOURS DE POÉSIE



L'éveil de la nature, la chaleur qui s'installe ou la situation actuelle vous inspire? Nous lançons un concours, sans prétention, de poésie!

Nul besoin d'être un professionnel ou un écrivain de grand talent, nous désirons vous offrir une tribune afin de vous exprimer librement! L'écriture est une forme d'expression puissante et touchante. Les créations de nos gagnants pourront être publiées dans le prochain Passe-Info avec leur approbation.

Afin de vous encourager à nous partager vos poèmes, nous offrons deux prix :

- 1 carte cadeau de 50 \$ de chez Métro
- 1 carte cadeau de 20 \$ au bar laitier l'Étoile Polaire



Faites-nous parvenir le fruit de votre travail d'ici le 1^{er} septembre 2020 par courriel ou par la poste.

Bonne chance à tous et nous avons bien hâte de vous lire!

PROGRAMMATION ÉTÉ 2020 - LA PASSERELLE

CAFÉ-PARTAGE EN LIGNE

Thème : Anxiété, peur et stress en situation de confinement et de pandémie.

Date : jeudi le 11 juin à 13 h 30

Thème : La communication; mythes et pièges.

Date : jeudi le 2 juillet à 13 h 30

Thème : L'autre n'est pas responsable de notre bonheur, c'est nous qui le créons.

Date : jeudi le 13 août à 13 h 30

Thème : Nos attentes versus notre proche atteint de maladie mentale.

Date : jeudi le 27 août à 13 h 30

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Vous devez vous inscrire le lundi précédant le café-partage du jeudi. Un lien vous sera envoyé par courriel par notre intervenant pour joindre la conversation Teams.

QUEL EST LE MATÉRIEL REQUIS?

Vous aurez besoin d'une connexion internet minimalement, d'un ordinateur avec caméra et microphone (ou écouteur avec microphone) ou d'un cellulaire.

Vous pouvez communiquer avec nous afin que nous vérifions si vous possédez le matériel nécessaire pour participer aux rencontres.



CAPSULES VIDÉOS DE CHRISTIAN



« La résilience »

Comment rebondir après un événement difficile.

En ligne lundi le 22 juin

« Prendre soin de soi »

Prendre soin de soi dans un contexte de confinement : quoi faire on est limité dans nos activités.

En ligne lundi le 6 juillet

« Techniques de relaxation »

Apprenez plusieurs techniques afin de diminuer votre niveau de stress.

En ligne lundi le 10 & 17 août

D'autres activités pourraient se rajouter à notre programmation, le cas échéant, nous vous contacterons par courriel ou par téléphone! Les mesures gouvernementales changent tellement rapidement qu'il nous est impossible de prévoir à l'avance!



AVIS IMPORTANT

Nos bureaux seront fermés pour les vacances du 19 juillet au 1^{er} août 2020.

Nous vous souhaitons de belles vacances!

S'AIMER LES CAHIERS DE MARCIA

de Marcia Pilote
Éditions Béliveau
Septembre 2019

Après le succès du «Lâcher-prise avec» et du «Désencombrement», Marcia nous revient avec «S'aimer» le tout dernier cahier de la collection! Comme dans les deux premiers, il est sous forme:

- de journal intime
- d'exercices à faire par écrit
- de suggestions de lecture
- de citations
- de témoignages et de réflexions



Toutes les femmes ont envie de pouvoir dire: «JE M'AIME de plus en plus chaque jour.» MARCIA y est parvenue et elle partage ses trucs, astuces et réflexions avec toutes celles qui ont envie de goûter à cela aussi!

SE DONNER LE DROIT D'ÊTRE MALHEUREUX

de Marc-André Dufour
Éditions TRÉCARRÉ
Janvier 2020

« Le bonheur, c'est comme le sucre à la crème, quand on en veut, on s'en fait! » Mais alors, si la vie était aussi simple que cette formule le laisse entendre, comment expliquer la présence d'autant de détresse dans la population? Et pourquoi plus d'un millier de Québécois mettent-ils fin à leurs jours chaque année? Après vingt-cinq ans sur le front de la détresse psychologique, le psychologue Marc-André Dufour n'offre pas la recette du bonheur perpétuel, car elle n'existe pas. Dans ce livre, il aborde les raisons pour lesquelles l'évitement des émotions douloureuses et la vulnérabilité de longue date peuvent avoir de lourdes conséquences. Cet ouvrage à la fois profond et accessible est le fruit de ses nombreuses années d'expérience auprès de personnes désespérées qui ont repris goût à la vie. Ainsi, loin en amont de la crise suicidaire, il nous outille dès aujourd'hui pour mieux traverser les incontournables malheurs de l'existence. »

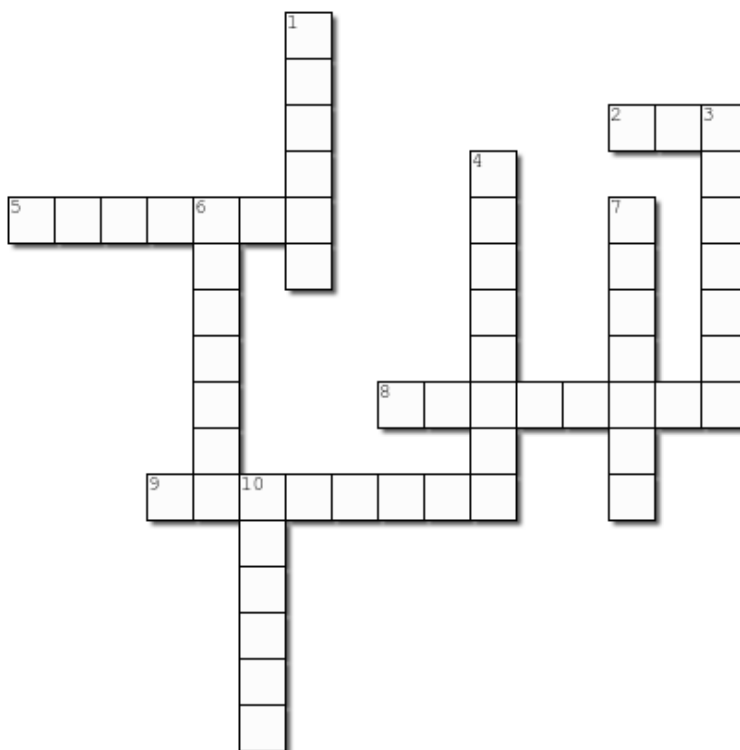


NOUVEAUTÉS
Livres



Mots croisés

Thème : L'été



Solution : 1. Canicule, 2. Vendange, 3. Nageur, 4. Cigale, 5. Verdure, 6. Moisson, 7. Mer, 8. Récolte, 9. Estival, 10. Tourisme

Horizontal

- 2. Ensemble des eaux océaniques, communiquant entre elles et ayant le même niveau de base.
- 5. Relatif à l'été.
- 8. Action de voyager, de visiter un site pour son plaisir.
- 9. Récolte du raisin destiné à produire du vin ; le raisin récolté.

Vertical

- 1. Gros insecte homoptère suceur de sève, commun dans le Midi et connu par sa stridulation monotone.
- 3. Action de recueillir, sur le champ, les produits agricoles ; ces produits eux-mêmes.
- 4. Période de très grande chaleur de l'été ; cette chaleur elle-même.
- 6. Végétation d'un lieu (arbres, plantes, herbes, feuillage).
- 7. Action de récolter les blés, les céréales lorsque les grains sont parvenus à maturité ; époque de cette récolte.
- 10. Personne qui pratique le sport de la natation, qui dispute une épreuve de natation.

« Faire glisser le sable pour sentir le temps couler, s'écouler. Le laisser s'égrainer librement sans compter. Il est bien là le temps des vacances... »

Auteur inconnu

Nos activités sont rendues possibles grâce au soutien financier de :

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec**

Québec



Centraide
Régions centre-ouest
du Québec