

PREMIER ENVOL

Début d'une aventure

C'est avec enthousiasme que nous vous présentons la toute première mouture du journal *Premier envol*. Ce numéro est le fruit d'un travail collaboratif ayant débuté en février dernier. Le comité, d'abord modeste, s'est agrandi de semaine en semaine grâce à l'implication contagieuse de nos rédactrices et de notre rédacteur.

Josianne et moi avons eu grand plaisir à coanimer, ainsi qu'à côtoyer une équipe riche, composée de personnalités et de talents diversifiés. Il a été agréable de se réunir autour d'intérêts communs : soit le goût d'écrire, de prendre la parole, d'expérimenter et de partager en vue de confectionner une réalisation collective. Ce premier numéro n'est que le début d'une aventure, car nous comptons récidiver !

C'est donc avec fierté que nous vous présentons un journal qui propose un éventail de styles et de sujets, dans le but d'informer, de divertir, de faire rêver et de s'amuser. Le lancement ayant lieu au courant de la semaine de la santé mentale, nous en profitons pour vous souhaiter à tous et à toutes une bonne santé !

Annyck Martin, agente aux communications



Comité journal et média 2017



Dans ce numéro

ÉDITORIAL	1
LE MOT DE LA COORDONNATRICE. 2	
LA SANTÉ MENTALE ET VOUS	3
DES NOUVELLES DE L'ENVOLEE.....	7
ARTS ET CULTURE	12
CAPSULES BIEN-ÊTRE	15
POÉSIE ET PENSÉES	18
RIONS UN PEU	22
LES BONNES RECETTES	23
INFORMATIONS GÉNÉRALES	24
ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX.....	24

P.-S. Un merci spécial à l'équipe SIV du CISSSL point de services des Sommets pour sa participation à une de nos entrevues.





Collaboration à ce numéro

RÉDACTEURS ET RÉDACTRICES :

Joelle Boivin
Martin Busque
Josianne Campeau
Liliane Clément
Émilie Lachaine
Ginette Lajeunesse
Marie-Lise Legault
Annyck Martin
Mariette Ménard
Pascale Normand
Nancy Ponton

MISE EN PAGE :

Martin Busque
Annyck Martin

RELECTURE :

Gilles Beauregard
Josianne Campeau
Annyck Martin

Le mot de la coordonnatrice

Par Nancy Ponton

Je suis engagée dans le communautaire, et plus précisément dans le monde de la santé mentale, depuis 15 ans. Aider chaque personne à retrouver sa place parmi les autres et à s'épanouir en tant qu'individu unique est l'objectif qui guide mes actions à l'Envolée. Côté des personnes qui mènent le combat de garder l'équilibre mental me permet de comprendre que nous sommes tous fragiles et que nous avons tous besoin les uns des autres pour traverser notre destinée...

« L'Envolée est un lieu d'accueil chaleureux où il est permis d'être soi-même avec sa fragilité et son originalité. »

Voilà la raison d'être de l'Envolée. Un lieu d'accueil chaleureux où il est permis d'être soi-même avec sa fragilité et son originalité. Un endroit qui permet d'expérimenter une partie inconnue de soi tout en étant accompagné par des gens qui ont traversé les mêmes défis et les mêmes peurs... L'entraide des pairs, c'est là où le changement s'opère. Avec l'entraide des pairs, on peut non seulement s'épanouir individuellement, mais aussi évoluer en tant que groupe. De là, commencent de grands projets... Comme le journal **Premier Evol**.

J'espère vivement que votre journal sera une voix pour exprimer tout le trésor qui sommeille en vous. Une voix pour valoriser, pour contester, pour enchanter, pour nommer... Un groupe qui se mobilise pour exprimer les mots qui les unissent, qui rassemble leurs voix pour se faire entendre et rallier les autres à leur combat. Ainsi naît le changement.

Nous avons tous et toutes un rôle important à jouer dans la société et j'espère que l'Envolée dispose des outils nécessaires pour aider chacun de ses participants à trouver sa place et sa raison d'être, et surtout être fier de ce qu'il devient. Je suis choyée d'avoir un travail si riche, rempli d'humanité et de ces belles rencontres qui m'ont fait grandir toutes ces années.

— LA SANTÉ MENTALE ET VOUS —

Qu'est-ce qu'un(e) travailleur(euse) social(e) en santé mentale ?

Entrevue réalisée par Marie-Lise Legault
Réponses par l'équipe SIV du CISSSL, point de service des Sommets

1) QU'EST-CE QU'UN TRAVAILLEUR SOCIAL, UNE TRAVAILLEUSE SOCIALE EN SANTÉ MENTALE ?

Notre travail demande une formation universitaire. Il s'agit d'une profession orientée vers l'aide des individus, familles, groupes et collectivités dans le but de les aider à améliorer leur bien-être. On se penche sur les problèmes vécus et on stimule les personnes à développer leurs habilités, afin de régler leurs problèmes. C'est ainsi que se développe l'autonomie et, par conséquent, cela a un impact direct sur la qualité de vie.

2) EN QUOI LA PROFESSION DE TRAVAILLEUR SOCIAL DIFFÈRE DES AUTRES PROFESSIONS RELIÉES À LA SANTÉ (ex. psychologues, infirmiers(ères), psychiatres, etc.) ?

Le travailleur social a un regard sur l'ensemble des domaines de la vie (ex. santé physique, santé psychique, vie sociale, loisirs, travail, etc.) La vision de la personne est globale; on prend en compte le contexte et l'environnement de la personne.

3) POUVEZ-VOUS DÉCRIRE UNE JOURNÉE DANS LE QUOTIDIEN DE VOTRE TRAVAIL ?

- ⇒ Rencontres à domicile, entrevues individuelles, rencontres avec la personne dans des ressources de la communauté.
- ⇒ Accompagnement lors de rendez-vous lorsque la présence d'un(e) intervenant(e) est nécessaire.
- ⇒ Rencontres d'équipe.
- ⇒ Rencontres pour faire un plan d'intervention.
- ⇒ Appels téléphoniques.
- ⇒ Restitution de notes évolutives et plan d'intervention.
- ⇒ Compilation de statistiques.
- ⇒ Recherches de ressources (ex. hébergement ou en lien avec différentes problématiques).
- ⇒ Communications ou rencontres avec la personne et ses proches.
- ⇒ Journées de formation.

Que signifie SIV?

SIV signifie « suivi intensité variable »

« Le suivi d'intensité variable est composé d'une équipe interdisciplinaire dispensant des services à moyen et long terme centrés sur la personne, qui favorisent l'adhésion au traitement, la réadaptation et le rétablissement et ce, dans son milieu de vie. L'intensité des services peut varier de quelques rencontres par semaine à quelques rencontres par mois. »

Source : CISSSL, Point de services des Sommets

www.csss-sommets.com/fr/csss-des-sommets/suivi-intensite-variable_148.html

Suite de l'entrevue à la page suivante

— LA SANTÉ MENTALE ET VOUS —

Info-Social 8-1-1

Info-Social 8-1-1 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel.

Le 8-1-1 est le numéro de téléphone unique de ce service. Composer le 8-1-1 permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Social 8-1-1 pour elle-même ou pour un proche.

Les professionnels du service Info-Social 8-1-1 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.

Source : *Le Voilier*, Volume 16 numéro 3, Droits et Recours Laurentides, novembre 2016

www.droitsetrecourslaurentides.org

Qu'est-ce qu'un(e) travailleur(euse) social(e) en santé mentale ? (suite)

4) COMBIEN DE TEMPS DEMEUREZ-VOUS EN RELATION AVEC LA CLIENTÈLE ?

Au suivi intensité variable (SIV), les normes sont : durée de 0 à 24 mois, 1 à 7 rencontres par mois et chaque rencontre dure environ une heure.

5) QUE TROUVEZ-VOUS LE PLUS DIFFICILE DANS VOTRE TRAVAIL ?

Une personne qui refuse de se faire aider, alors qu'elle a grandement besoin d'aide.

6) QUEL ÉLÉMENT PRÉFÉREZ-VOUS DANS VOTRE TRAVAIL ?

Une personne qui travaille pour améliorer son quotidien. Une personne que l'on voit évoluer et qui prend de plus en plus de pouvoir sur sa vie. En résumé, une personne qui déploie ses ailes, qui peut prendre tout le ciel pour voler et qui croit en ce qu'elle peut faire !

7) EN SITUATION DE CRISE, COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS ?

- ⇒ Garder la tête froide, les idées claires.
- ⇒ Garder son calme.
- ⇒ Trouver des moyens rapidement pour apaiser la situation.
- ⇒ Parce qu'on connaît la personne, il faut trouver les mots pour l'apaiser et chercher avec elle ce qui pourrait diminuer sa souffrance, calmer ses émotions.
- ⇒ Si nos interventions demeurent inefficaces : appel au 9-1-1.

8) QUELLES DÉMARCHES UNE PERSONNE PEUT-ELLE EFFECTUER POUR RENCONTRER UN(E) TRAVAILLEUR(EUSE) SOCIAL(E) EN SANTÉ MENTALE ?

Demander une référence à son médecin, son psychiatre ou contacter le service Info-Social en composant le 8-1-1.



— LA SANTÉ MENTALE ET VOUS —

« Renaissance »

Un témoignage de Marie-Lise Legault

Entrevue réalisée par Joelle Boivin
Stagiaire en techniques d'éducation spécialisée

1) COMMENT DÉFINISSEZ-VOUS VOTRE BIPOLARITÉ ?

Changements d'humeur, période prolongée de sensation d'euphorie (high) ou d'humeur exaltée ou exagérément extravertie. Humeur extrêmement irritable, agitation, sensation de nervosité surexcitation.

2) QUELS SONT LES SIGNES QUI VOUS ONT ALERTÉE ?

Modification de comportement, débit rapide, changements brusques, idées qui se bousculent, augmentation de l'activité, troubles du sommeil, comportements impulsifs, engagement excessif dans des activités agréables mais à risque élevé, comme des dépenses, comme le magasinage dans les boutiques et vestiaires communautaires.

3) COMMENT SE SONT MANIFESTÉS LES PREMIERS SYMPTÔMES DE VOTRE BIPOLARITÉ ?

Le manque de buts, mal à l'âme, le manque de joie de vivre, les idées suicidaires, ne plus avoir le goût de vivre, dévalorisation de soi, j'étais une morte-vivante. J'ai reçu le diagnostic en 2013, suite à ma première tentative de suicide.

4) AUJOURD'HUI, COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ?

Novembre 2016 : 2e tentative de suicide = 3 semaines en psychiatrie à l'hôpital de Sainte-Agathe. Après être descendue dans mon bas fond, c'était de faire un choix : la vie ou la mort. J'ai fait consciemment le choix de la vie, prenant conscience que la vie m'avait épargnée. Je n'ai aucune séquelle au cerveau après l'absorption de médicaments très forts. J'ai compris que la vie m'avertissait. C'est-à-dire qu'elle avait besoin de moi pour reconforter et témoigner qu'avec la grâce de Dieu et la foi, rien n'est impossible, la vie est plus forte que la mort !

Février 2017 : Je suis une femme sereine et en paix aujourd'hui.

Prévention suicide

Vous avez besoin d'aide ?

Le Centre prévention suicide
Le Faubourg est disponible
pour recevoir vos appels,
24h/24, 7jours/7.

Leur service est confidentiel.

Ligne sans frais partout au
Québec :

1-866-APPELLE (277-3553)

Appels locaux dans la région
des Laurentides :

450-569-0101



Source : CPS le Faubourg

<http://cps-le-faubourg.org>

*Suite de l'entrevue à la page
suivante*

— LA SANTÉ MENTALE ET VOUS —

« Renaissance »

Un témoignage de Marie-Lise Legault *(suite)*

*« Personne
n'est
responsable
de notre
Bonheur,
sauf nous. »*

Marie-Lise Legault

5) QUELS SONT LES TRAITEMENTS AUXQUELS VOUS AVEZ EU RECOURS ?

J'avais arrêté de prendre mes médicaments en juillet 2016. À l'hôpital, j'ai dû recommencer à les prendre. Maintenant, je les prends de façon stable. Par contre, aujourd'hui, je peux dire que c'est tout relié à mon cheminement spirituel et aux prises de conscience que j'y ai faites. Toute souffrance vient de l'âme et le corps en entier absorbe le mal de vivre d'une façon ou d'une autre.

6) QU'AVEZ-VOUS FAIT POUR VOUS EN SORTIR ?

Le plus difficile est de sortir de l'isolement. Cela m'a demandé un effort surhumain pour retourner dans le monde. Je peux dire ici que c'est à l'Envolée que j'ai trouvé un accueil chaleureux et sans jugement. J'ai commencé à participer à des activités : bowling, céramique, bingo, repas communautaires... Petit à petit, j'ai repris goût à la vie.

7) CONNAISSEZ-VOUS DES RESSOURCES OU DES ORGANISMES D'AIDE POUR LES PERSONNES VIVANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ?

Bien sûr, dans mon cas, il y a l'Envolée; il y a eu aussi un suivi après ma sortie de l'hôpital, une travailleuse sociale en santé mentale qui m'a visité 1 fois par semaine. De plus, des rendez-vous tous les 15 jours à l'externe en psychiatrie. Aussi, j'ai eu l'aide d'un ami proche qui ne m'a jamais lâché et je le bénis.

8) QUEL EST VOTRE MESSAGE ?

Je souhaite apporter l'espoir et l'encouragement aux personnes qui vivent cette problématique. Le plus important est de se mettre en mouvement, faire des efforts pour s'en sortir et ce n'est pas facile. Il y a beaucoup d'aide, mais personne ne bougera pour nous. C'est notre entière responsabilité de prendre notre vie en main, de demander et d'accepter la main qui nous est tendue. Cela demande de l'humilité ! Demander et recevoir exige de l'humilité. Reconnaître qu'on a toujours besoin de l'autre dans un moment donné de notre vie ! Ha oui ! J'oubliais de vous dire que je commence ma 80e année de vie, il n'y a pas d'âge pour évoluer. La vie est un perpétuel mouvement.

— DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE —

Entrevue avec Gilles Beauregard

Animateur du Chœur de l'Envolée et de l'activité théâtre

Entrevue réalisée par Martin Busque

1) QUI EST GILLES BEAUREGARD?

J'ai une formation en arrangements musicaux et en théâtre. J'ai été, durant 20 ans, assistant de Jacqueline Salvas, professeure et metteuse en scène au Département de Théâtre de l'UQAM. Par exemple, c'est elle qui m'a initié à cette sorte de montages que je prépare pour le Chœur de l'Envolée. En outre, la méthode qu'on utilise dans les ateliers de théâtre de l'Envolée a été élaborée par Jacqueline Salvas.

Mon Cheminement... À partir de l'âge de 20 ans, j'ai travaillé comme arrangeur, répétiteur et accompagnateur dans des écoles de théâtre et pour diverses chorales. J'ai travaillé de 1982 à 2002 avec des adolescents (Sec. III-IV-V) dans plusieurs polyvalentes. C'était pour monter des comédies musicales avec des professeurs de français-théâtre.

J'ai commencé à faire du chant choral à l'Envolée en avril 2005.

2) DEPUIS COMBIEN DE TEMPS FAIS-TU DU THÉÂTRE ET DE LA CHORALE ?

J'ai commencé vers l'âge de 20 ans dans une école de théâtre... donc, si je me fie à l'âge que j'ai, ça fait 41 ans que je fais ça. Je n'ai jamais arrêté. J'ai eu d'autres jobs dans d'autres domaines, mais la musique et le théâtre, ça n'a jamais arrêté.

3) COMMENT FONCTIONNE L'ACTIVITÉ THÉÂTRE ?

Elle fonctionne avec Josianne. C'est elle qui a initié l'activité. Ça fonctionne par le recrutement de personnes et on forme ensuite des équipes. Nous montons de petites pièces. On ne monte pas de longues pièces de théâtre. Avec Jacqueline Salvas, j'ai appris à monter des petits numéros. Ce sont toujours des numéros d'équipe où il y a souvent de la chanson. Les participants sont amenés progressivement à créer leurs numéros. On demande aux gens d'être assidus, d'être présents toutes les semaines. C'est donc un peu plus exigeant que pour d'autres activités de l'Envolée. On pratique des numéros d'équipes (3 ou 4 personnes) ou des sketches à deux. On va vers l'humour et l'absurde.

Le Chœur de l'Envolée

Le Chœur de l'Envolée est un groupe de choristes composé de membres et du personnel de l'Envolée. On se réunit chaque semaine pour pratiquer un répertoire de chansons dont certaines ont été arrangées spécialement pour le chœur. L'ensemble, qui existe depuis 2005, est animé par Gilles Beauregard.

Ateliers de théâtre

Les ateliers de théâtre, faciles, accessibles et très amusants, sont conçus pour toutes les personnes qui souhaitent s'initier au théâtre. Ils se présentent sous forme de jeux en équipes et ils sont dirigés par Josianne et Gilles.

Si ces activités vous intéressent, ou pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec nous au

819-326-5778

Plus d'informations sur le site de l'Envolée : <http://lenvoleerasm.com/>

Suite de l'entrevue à la page suivante

— DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE —

Entrevue avec Gilles Beauregard *(suite)*

4) COMMENT FONCTIONNE L'ACTIVITÉ CHORALE ?

Elle fonctionne un peu comme pour le théâtre. Les pratiques sont assez intenses. Encore ici, c'est une activité plus exigeante. Pour faire partie du Choeur de l'Envolée, il faut être disponible et assidu. On laisse tomber rapidement les feuilles de paroles, car on apprend les chansons par cœur. C'est moi qui choisis les chansons. Certains choristes me proposent des chansons. Je choisis des chansons avec lesquelles je suis à l'aise, sinon j'aurais peine à les transmettre. On pratique les solos le mardi matin. Puis, le mardi après-midi (13h à 15h), c'est le Choeur complet. On a des chants de groupe et des montages spéciaux. Depuis 2005, ça fonctionne très bien. Au début on n'était pas sûrs d'apprendre les chants par cœur, mais très tôt, on a constaté que c'était possible. On prend le temps qu'il faut.

5) COMMENT PEUT-ON PARTICIPER ?

Il s'agit tout simplement de venir nous voir, Josianne ou moi. On va discuter, voir si les gens sont disponibles. Ça demande du travail. Les gens qui s'engagent au Théâtre ou au Choeur (ou les deux) doivent s'attendre à un minimum de travail en dehors des périodes de répétition. Il y a beaucoup de « par cœur ». On ne fait pas d'impro.

6) FAITES-VOUS DES SPECTACLES ?

Oui, un peu : 2 ou 3 par année. Ça se déroule en général dans les résidences pour personnes âgées. On a aussi une entente avec la Municipalité pour faire des spectacles à l'extérieur, sur la Place Lagny. Il y a aussi les levées de fonds. Le dernier a eu lieu le 19 mars 2015, à la Polyvalente des Monts, en compagnie du groupe « Les 13 Cordes ». On en a fait un autre en mai 2011 au Patriote, avec le Home Comfort Band et plusieurs artistes invités. On avait réussi une levée de fonds pas mal substantielle cette fois-là. Le premier spectacle de levée de fonds, beaucoup plus modeste (100 billets vendus), a eu lieu en 2007, à la Place Lagny.

Pour la prochaine levée de fonds, on aimerait bien s'associer avec L'Alternative Laurentides, car il s'agit d'un lourd travail de préparation pour un seul organisme.

7) QUELLES MÉTHODES UTILISEZ-VOUS POUR LE THÉÂTRE ET LA CHORALE ?

Pour le chant, on y va tout simplement par imitation. Je mémorise des chants assez rapidement au début. Je chante avec les choristes. On pratique, on pratique et on pratique. On finit toujours par savoir les chants par cœur. On a fait la preuve que ça fonctionne très bien.

Pour le théâtre, nous suivons la méthode de Jacqueline Salvat, qui serait trop longue à détailler ici. Mais en résumé, ça consiste à utiliser la chanson comme moteur de théâtralisation. On choisit une chanson et on fait toutes sortes d'exercices autour de celle-

— DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE —

Entrevue avec Gilles Beauregard *(suite)*

ci. Un petit bout de la chanson pour commencer. Au début, ça nous amène à explorer et à travailler le mouvement, les déplacements dans l'espace... Ensuite, suivant diverses consignes pré-établies, une théâtralisation expérimentale souvent absurde et fort amusante prend naissance. À la fin, les participants sont amenés à monter eux-mêmes de courts numéros très rafraîchissants.

Ce n'est pas de la comédie musicale. C'est plutôt du « théâtre musical expérimental ». Il faut y investir du temps, mais ça donne toujours d'excellents résultats.

5) QU'EST-CE QUE ÇA VOUS APPORTE À VOUS ET AUX PARTICIPANTS ?

Ça m'apporte beaucoup de plaisir, parce que je me passionne pour la méthode de Jacqueline Salvas. C'est très amusant et j'acquiers de l'expérience à chaque numéro monté. À l'UQAM,



Le Chœur de l'Envolée en répétition, 2017

je travaillais avec de jeunes adultes. Dans les polyvalentes, il s'agissait d'adolescents. Ici à l'Envolée, maintenant, j'apprends à travailler avec des gens plus âgés. C'est très différent... une nouvelle expérience pour moi.

Pour les participants, c'est une découverte de ce qu'ils peuvent accomplir. Ça fait tomber certaines barrières et ça développe l'esprit d'équipe. Ça leur permet de performer dans une discipline qu'ils n'auraient

peut être jamais osé aborder. Ça agit considérablement sur la confiance en soi et l'estime de soi.

C'est également un très bon outil pour développer la mémoire... qu'il faut toujours garder en forme, étant donné que : « La mémoire est une faculté qui s'en rappelle ! ».

Il faut donc sans cesse mémoriser des mouvements, des textes, des émotions, etc.

Il faut ensuite mélanger le tout... faire mijoter lentement... laisser refroidir... re-mélanger... essayer d'autres ingrédients... faire recuire... goûter... servir le numéro !

— DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE —

Nous étions là pour vrai !

Par Pascale Normand

Jeudi le 16 février 2017.

Gilles anime le Chœur de l'Envolée, le mardi de 13h à 15h. Josianne et Gilles animent les Ateliers de Théâtre, le lundi de 13h à 15h. Résultat : le 16 février nous sommes allés à la Villa Notre-Dame égayé les personnes âgées de cet établissement.

Auraient-ils vraiment cru qu'une chorale de village puisse chanter des chansons spéciales dans un endroit spécial avec des gens spéciaux ? Comme Ginette était drôle avec le TANGO DES CONCAVES ! Finalement, nous n'avons passé ni pour des cons, ni pour des caves. Sébastien est arrivé à temps et l'intervieweur était intéressant.

Bref, les ateliers de théâtre et de chorale ont porté fruit. En effet, au moins une trentaine de personnes ont pu se détendre et s'amuser grâce au chant des choristes et au piano de Gilles. En outre, ils ont été les joyeux témoins des irritations de Josianne et ils ont même fait connaissance avec le « Chien de Lady Gaga » !



Prestation extérieure du Chœur de l'Envolée, 2016

Selon moi, les participants, ainsi que les intervenants, se sont sentis utiles en réalisant qu'ils n'avaient pas fait tout ce travail pour rien. Les résidents, résidentes et membres du personnel de Villa Notre-Dame ont vécu un très bon moment dans la joie et la gaieté !

Merci l'Envolée !

Les ateliers
Théâtre ont lieu le
lundi de 13h à
15h.

Les pratiques du
Chœur de
l'Envolée on lieu le
mardi de 13h à
15h.

— DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE —

La grande guignolée de Moisson Laurentides

Par Pascale Normand

Bel effort de la part de l'Envolée, car les profits de la guignolée 2017 nous ont procuré des cadeaux surprises dont nous avons bien besoin.

En effet, Moisson Laurentides nous a envoyé 36 caisses de denrées non périssables cette année. À notre avantage : une pièce dans le sous-sol du précieux endroit où nous logeons était vide et la pièce en question ressemble aujourd'hui à un épicerie. Nancy Ponton a aménagé la dite pièce en organisant les boîtes et en les identifiant... elle a réussi à tout classer par catégories.



Finalement, Moisson Laurentides pose régulièrement ce genre de gestes et les organismes communautaires bénéficient de la générosité de ces collaborateurs. Nul besoin de dire que nous sommes bien traités... c'est l'évidence même. Un courriel pour les remercier serait sûrement apprécié, mais nous ne pouvons que collaborer.

Ceci dit, n'hésitez jamais à prendre soin d'une personne souffrante ou d'un pauvre, car c'est la voie que la société a décidé de suivre aujourd'hui. Ne vous sentez plus jamais démunis, ne mourez plus jamais de faim... les gens sont là.



Moisson Laurentides

Moisson Laurentides c'est :

78

ORGANISMES DESSERVIS
PAR MOISSON LAURENTIDES



22 048

PERSONNES AIDÉES CHAQUE
MOIS PAR MOISSON LAURENTIDES
DONT 7 853 ENFANTS



3.1

MILLIONS DE KG DE DENRÉES
DISTRIBUÉS PAR ANNÉE



Moisson
Laurentides
banque alimentaire

Source :

www.moissonlaurentides.org

— ARTS ET CULTURE —

Les ballets Trockadero de Monte Carlo Place des Arts de Montréal

Par Mariette Ménard

Dans la présente rubrique, je veux tout simplement donner mes impressions sur les ballets Trockadero de Monte Carlo auxquels j'ai assisté le 19 février 2017 à la Place des Arts de Montréal. Il s'agit d'une compagnie de ballet fondée en 1974 et composée uniquement d'hommes.

Je ne suis pas une grande spécialiste de ballet, mais j'ai eu beaucoup de plaisir et de rires à les voir s'exécuter avec une telle synchronicité et à la fois contre la synchronicité. Du talent à profusion, un professionnalisme hors du commun.

J'ai ri à en pleurer. Cette compagnie voyage à travers le Canada et le monde entier. Tous les danseurs féminins sont en fait des hommes. C'est l'art du travesti, de la parodie du ballet classique. C'est l'expérience au maximum.

Les pas exécutés sur les pointes roses, les artistes font tour à tour ressortir leur côté féminin et leur côté masculin. La musique de Frédéric Chopin et de Jean-Sébastien Bach vient cohabiter avec une superbe musique acoustique. Ces danseurs, refusés dans des compagnies habituelles, se sont regroupés pour faire « le trock » anticonventionnel.

On aurait pu qualifier ce ballet d'absurde, de burlesque et de léger à la fois, mais toute cette exécution exige un travail, un talent dont on ne peut pas se moquer. Les costumes aux couleurs vives, soit les bleus, les rouges, les blancs, les jaunes, de même que les tutus et les maquillages des danseurs, tous hommes avec leurs perruques et leurs faux cils, étaient splendides.

C'était la folie sur scène. Ils m'ont amusée jusqu'à la fin. Les décors de la scène, très simples, mettaient l'accent sur les danseurs. Des arbres bleus succédaient à une toile couleur or et, lors du troisième programme, au dessin d'un monastère espagnol.

Un divertissement de très haut niveau. Félicitations aux artistes du Trockadero et à leur directeur artistique !

Pour un aperçu du spectacle *Les ballets Trockadero de Monte Carlo* :
vimeo.com/123953086

Plus d'informations sur la troupe de danseurs
par ici :
trockadero.org



— ARTS ET CULTURE —

« La voix que j'ai » de Gerry Boulet

Par Liliane Clément

Paroles :

*Cette voix brisée par l'alcool
La cigarette et les nuits folles
Cette voix fêlée de fumée
Toute angoissée presque étranglée
Cette voix pleine de blessures
De peines d'amour et d'aventures
Cette voix remplie d'amertume
Cette voix, je vous la donne
Cette voix usée par l'inquiétude
Cette voix marquée par la colère
Qui se meurt de soif
À bout de justice et de joie
Cette voix comme une espérance
Entre le nord et la souffrance*

Ce que ces paroles signifient pour moi :

Il fait de moi de plusieurs amants que j'ai tellement aimés et souffert. Des nuits folles de ces joies charnelles. Des plaisirs de la danse. Devenue angoissée à force d'abandons, de rage et de trahisons. Cette amertume d'une et des amitiés qui ont été mises à terme. Cette blessure de temps, de déception et d'avoir eu très mal, qu'elle m'a donné des maux au ventre et pour tellement toute l'inquiétude accumulée. Et de cette colère qui est d'une rage au cœur.

— Texte dédié à Liliane, Hélène et Gilberte —



« Le chant de la douleur » de Gerry Boulet

Par Liliane Clément

Paroles :

*Qui te soignera?
Qui te guérira?
Ta cassure est grande comme la mer
Et claque des paumes contre toi
Ils t'ont volé ton intégrité
Ils fendent leur bouche contre toi
Ta blessure est large comme le ciel
Ils brisent chacun de tes enfants
Ils ont passé ton fils à l'épée
Et tuent tous ceux que tu aimais
Et brisent le reste de ta vie*

Ce que ces paroles signifient pour moi :

On se demande qui pourra le faire, nous n'avions pas confiance en tout le monde, nous nous référons à Dieu, à cette colombe qui nous protégera. L'intégrité nous a été volée à force de mépris et de non-verbalisations. Nos vies sont brisées à cette douleur au cœur et au ventre. Nos enfants ont été intégrés à nos blessures. Nous sommes soignés par notre confiance, à Gilberte qui était l'amour de sa vie et ainsi Hélène.

La puissance de la joie de Frédéric Lenoir Compte rendu de lecture

Par Marie-Lise Legault

L'auteur Frédéric Lenoir est philosophe et sociologue. Il mène depuis des années une réflexion sur la sagesse et l'art de vivre.

La lecture de ce livre m'a beaucoup apporté de compréhension en regard de la joie et m'a inspirée pour trouver ou retrouver la joie parfaite qui n'est autre que la joie de vivre, d'aimer et d'être aimé.

Suite à une perte de joie de vivre qui m'a conduite dans de grandes souffrances, soit jusqu'à une deuxième tentative de suicide en novembre 2016, ce sujet revêt une importance pour moi. Par la grâce de Dieu, j'ai retrouvé aujourd'hui le goût de vivre, d'apprécier pleinement la vie et de vivre le moment présent, là où la vraie vie se vit.

Selon Bergson, un philosophe cité dans le livre, la nature nous avertit par un signe précis que notre destination est atteinte. Ce signe nous le ressentons en nous. Il est la joie d'être vivant dans notre corps, maintenant. Il nous amène à profiter et à accepter tout ce que la vie présente sur notre chemin pour notre évolution. « La joie est une puissance cultivée. » (Dalaï-lama)

La joie ne se commande pas, elle s'invite.

Pour goûter à cette joie, il suffit d'abord de porter attention. Cette première étape nous permet d'être reliés à nos sens. Bien souvent, notre esprit est accaparé par mille tracas et nous ne sommes pas attentifs à ce que nous vivons. Regarder, écouter, toucher, sentir, goûter, c'est avant tout ce qui nous prédispose à la joie et lui donne l'opportunité d'advenir. Nous sommes dans l'ici et maintenant. Pour ce faire, il suffit d'observer ce qui nous met dans la joie et ce qui nous rend tristes.

Connais-toi toi-même et deviens qui tu es. La connaissance de soi se fait par l'introspection, en étant à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de nous. C'est à chacun de trouver ce qui nous rend joyeux ou tristes. Pour terminer mon propos, Gandhi disait : « C'est en se changeant soi-même qu'on changera le monde. La véritable évolution est intérieure. »

Je termine avec cette réflexion : « Et si la sagesse était la joie de vivre... La joie prolonge la vie. »

FRÉDÉRIC
LENOIR

LA
PUISSANCE
DE LA
joie

fayard

[www.fredericlenoir.com/
essais/la-puissance-de-la-joie/](http://www.fredericlenoir.com/essais/la-puissance-de-la-joie/)

Référence :

Frédéric Lenoir, *La puissance de la joie*, Fayard, Paris, 2015, 216 p.

— ARTS ET CULTURE —

La différence invisible de Julie Dachez et Mademoiselle Caroline Compte rendu de lecture

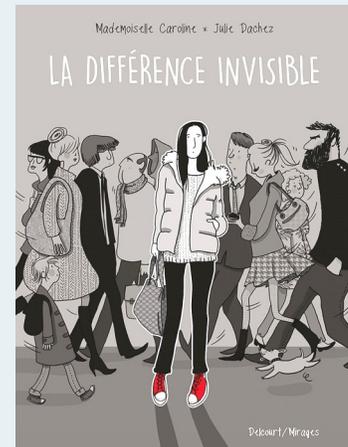
Par Annyck Martin

Cette bande dessinée raconte l'histoire de Marguerite, une jeune femme qui se découvre Asperger à l'âge adulte[1]. Elle offre un regard sur son quotidien dans les différentes sphères de sa vie, soulignant au passage un ensemble de caractéristiques reliées à l'autisme : gênes sensorielles, difficultés sociales, intérêts spécifiques, besoin de routine, etc. Ce livre me paraît être une excellente vulgarisation des défis rencontrés par de nombreuses personnes partageant des caractéristiques similaires. En parallèle, cet ouvrage fait le récit d'une transformation. Celle qui survient au bout de multiples démarches effectuées dans le but de se comprendre, de s'outiller et en vue de se construire une vie qui respecte son fonctionnement, ses particularités.

L'histoire de Marguerite met également en lumière les spécificités des filles et des femmes dont le fonctionnement se situe sur le spectre de l'autisme, comme le camouflage. Accéder à une évaluation diagnostic reste aujourd'hui difficile, qui plus est lorsqu'il s'agit d'une femme. Or, cette démarche a bien souvent une portée positive chez les personnes qui en ressentent le besoin. Lors d'une conférence récente[2], le psychiatre Laurent Mottron expliquait que le diagnostic a un effet thérapeutique chez cette population. Cette affirmation est corroborée par de nombreux témoignages qui sont donnés à lire sur des blogues, des forums et dans des livres. Phénomène qui est par ailleurs très bien illustré dans *La différence invisible*.

[1] « Le syndrome d'Asperger est une forme d'autisme légère, sans retard de langage ni déficience intellectuelle. » p. 188.

[2] Intitulée *L'autisme « invisible » : le cas des femmes*, tenue le 30 avril 2017 au Salon de la neurodiversité. Événement en relation avec « L'autisme au féminin », un nouveau projet de recherche lancé par Le groupe de recherche neurosciences cognitives et autisme de Montréal.



« [Les femmes Asperger] sont généralement difficiles à diagnostiquer, eu égard à une méconnaissance de leurs particularités, qui ne se déclinent pas tout à fait comme celles des hommes, plus largement décrites et plus aisément repérables. »

Citation tirée de la préface du livre, par Carole Tardif, professeur de psychologie et Bruno Gepner, psychiatre spécialisé en autisme.

Référence:

La différence invisible, Julie Dachez et Mademoiselle Caroline, Delcourt./Mirages France, 2016, 200 p.

Pour mieux comprendre le syndrome d'Asperger chez l'adulte (émission *Deux filles le matin*, 18 janvier 2017) : <https://youtu.be/AtUw9LLwRFU>

— CAPSULES BIEN-ÊTRE —

Capsule sommeil

Par Josianne Campeau

La vie nous amène souvent à vouloir performer dans beaucoup de domaines. Par contre, si nous désirons atteindre nos objectifs, nous devons d'abord savoir dormir sur nos deux oreilles.

Les résultats de beaucoup d'études diffèrent au sujet de la quantité de sommeil qui nous est nécessaire. Nous entendons régulièrement qu'il est de mise de dormir entre 6 et 8 heures, afin de minimiser les risques de maladies cardio-vasculaires. Par contre, plusieurs recherches indiquent que nous devons surtout nous fier aux cycles du sommeil. Ainsi, nous pourrions dormir 2 heures et être en pleine forme le lendemain (faites vos recherches !)

Selon la Fondation Sommeil, l'insomnie est fréquente chez les personnes qui présentent des psychopathologies. Le stress et l'anxiété sont souvent reliés aux troubles du sommeil.

Toujours selon la Fondation Sommeil, une bonne nuit de repos améliore la qualité de vie et diminue les risques de vivre des états dépressifs.

D'après les études du Dr Roger Godbout, le cerveau s'activerait la nuit pour absorber l'expérience de la journée et ainsi, nous préparer à la suivante.

Trucs pratico-pratiques

Prendre une douche tiède 30 minutes avant d'aller au lit (la température du corps doit baisser légèrement).

Réduire progressivement la lumière de la pièce. Ceci permet au cerveau de comprendre qu'il est bientôt l'heure de dormir.

Aérer la chambre avant le coucher (ouvrir la fenêtre ou faire fonctionner un ventilateur, par exemple).

Éteindre tous les appareils électroniques au moins 30 minutes avant d'aller dormir (comme la télévision ou le cellulaire). Les ondes de ceux-ci troubleraient le sommeil et il serait plus difficile de s'endormir après y avoir été exposé.



<https://fondationsommeil.com/>

Pour aller plus loin: Jean-Émile Vanderheyden et Stéphane Noël, *Bienfaits et troubles du sommeil : comprendre pour mieux prendre en charge*, 2016, De Boeck, Louvain-La-Neuve, 573 p.

— CAPSULES BIEN-ÊTRE —

Bonjour aux amis des animaux

Par Ginette Lajeunesse

Lorsqu'on pense au petit chaton qui fait des pirouettes pour distraire un jeune enfant ou au chien qui apporte sa balle à un ado pour le consoler de sa peine d'amour. Au chien qui colle sa tête sur la cuisse d'une personne âgée pour lui faire comprendre que c'est l'heure de la promenade, incitant ainsi la personne à sortir de chez elle, à faire de l'exercice, à voir d'autres gens et que cela la sort de son isolement. C'est ce qu'on appelle de la zoothérapie.



La zoothérapie, c'est quoi exactement?

La zoothérapie ne vise pas la guérison directe d'une maladie, d'un handicap ou d'un autre problème, mais plutôt l'amélioration du bien-être du patient afin qu'il puisse y trouver des bienfaits. Elle est utilisée en complément des thérapies traditionnelles, comme la médication et les autres traitements. La zoothérapie peut par exemple :

- Améliorer la qualité de vie.
- Réduire le stress et l'anxiété liées à une situation difficile.
- Remonter le moral.
- Aider un patient à s'ouvrir vers les autres.

Tous ces facteurs peuvent aider à la guérison.

Source : article *Comment les animaux nous aident à guérir*, sur Canal Vie
<http://www.canalvie.com/famille/animaux/zoothérapie-1.1767466>

Zoothérapie à l'Envolée

Saviez-vous qu'il y a de la zoothérapie à l'Envolée ?

Chaque premier mercredi du mois à 13h, Renée, une zoothérapeute fort sympathique, nous fait vivre des instants magiques et enrichissants en compagnie de ses animaux.

L'activité est gratuite pour les membres.

— POÉSIE ET PENSÉES —

La vie

Par Émilie Lachaine

La vie

Est parfois douce comme une fleur

Ou dure comme une épine

Il y a des tempêtes comme des grosses vagues d'océan

Et des silences comme le vent qui souffle dans les oreilles

La vie passe entre les doigts

On est tout petit et on devient trop vite grand

On ne voit pas le temps passer

C'est maintenant qu'on apprécie

Le bon moment présent

Une fleur qui pousse

Le rire d'un enfant

La pluie qui tombe

Le soleil qui illumine notre vie

Afin de profiter une minute à la fois

Car un jour il sera trop tard

On n'aura pas profité de la vie

Pour réaliser nos rêves



L'eau

Par Émilie Lachaine

L'eau est très précieuse comme la vie

Car il n'y aura plus d'eau dans l'avenir

Avec la pollution dans l'air et l'eau

La nature a besoin d'être appréciée

Arrêtons de polluer la terre

Nous la prenons pour une poubelle

Nous jetons des choses dans cette merveilleuse nature

Les poissons sont malades

Les baleines se meurent une à une

On prend le fleuve comme un énorme dépotoir

Pour éliminer tous les égouts de Montréal

Où est l'intelligence

Dans cet acte de manque de respect

Pour la nature et l'eau

Réveillons-nous

Tous les poissons et toutes les baleines

Se meurent dans cet énorme dépotoir

Il est temps d'agir avant qu'il ne soit trop tard

Car tout va mourir dans cette eau polluée

— POÉSIE ET PENSÉES —

Le premier envol

Par Émilie Lachaine

J'étais un tout petit cocon

J'étais toute petite

J'ai grandi avec embûches dans ma vie

Des bas et des hauts j'ai vécu des moments très difficiles

J'étais au plus bas, dans le noir

Je suis sortie avec détermination de mon bas-fond

J'ai découvert une colombe qui m'a aidée

Pour me sortir de ma solitude

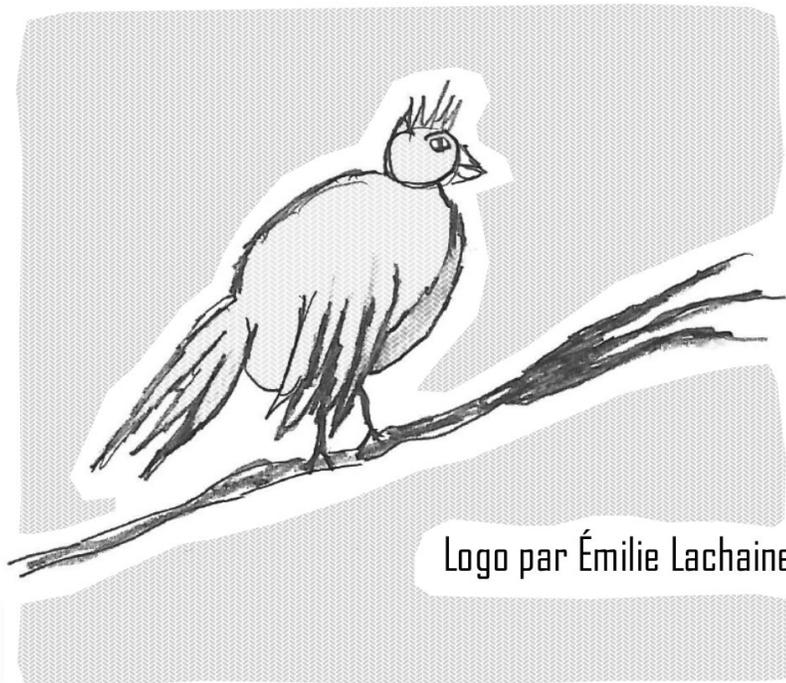
Je me suis trouvée des outils pour me changer les idées

Avec le temps et la patience, je me suis sortie de l'ombre

Je me suis transformée et j'ai évolué comme un papillon

Maintenant, je déploie mes ailes et je suis libre

Je vole dans la lumière pour mon premier envol



— POÉSIE ET PENSÉES —

Un brin de poésie *Aimer*

Un texte de Gilbert Langevin, poète
Proposé par Marie-Lise Legault

*J'entrevois des bonheurs
Qui préparent en rêvant
Le plus beau des printemps*

*J'entrevois des saisons
Où s'enflamment les voix
Porteuses de chansons*

*J'entrevois des lumières
Pour étreindre la peur
La peur du lendemain
Aux masques menaçants*

*J'entrevois des miroirs
Où toutes les mémoires
Se rencontrent et racontent
Nos anciens désespoirs*

**Aimer est un très grand pays, ami
Mais comment l'habiter**

*J'entrevois des fenêtres
Ouvrées sur l'aurore
Au-delà de la mort*

*J'entrevois des réponses
En forme d'arc-en-ciel
Au bout de nos appels*

*J'entrevois des fontaines
Dans une vaste plaine
Pour tous les assoiffés
De la nécessité*

*J'entrevois des orages
Un immense naufrage
Où se noient les erreurs
De nos vieilles images*

**Aimer est un très grand pays, ami
Voudrais-tu l'habiter**

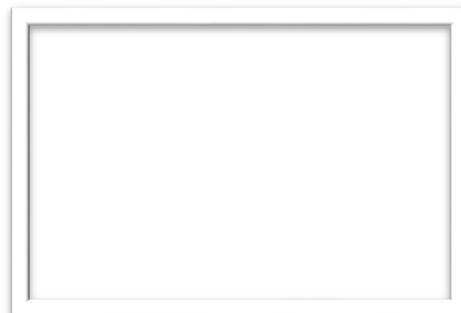
*J'entrevois l'accalmie
Par-dessus les querelles
Et les blessures d'ici*

*J'entrevois des chemins
Qui mènent les humains
Vers un amour sans fin*

*J'entrevois la naissance
D'un monde sans outrage
Où la douceur du cœur
Se lit sur les visages*

*J'entrevois des voyages
Une fête en hommage
À ces êtres futurs
Aussi libres que l'air*

**Aimer est un très grand pays, ami
Voudrais-tu l'habiter**



— POÉSIE ET PENSÉES —

Parlons de spiritualité *Ou de ce qui est de l'ordre de l'esprit et de l'âme*

Par Marie-Lise Legault

Je veux vous partager un très beau texte sacré, portant sur l'urgence de vivre, intitulé *Paix, Harmonie et Amour*. Ces trois éléments, présents en chacun de nous, peuvent contribuer à rendre notre monde plus viable.

Ce texte a été donné en canalisation (orientée) de Maître Saint-Germain par Pierre Lessard. Voici le texte :

Paix, Harmonie, Amour

♥*Paix, Harmonie, Amour...*

C'est ce que nous sommes.

Pourquoi un homme se pose-t-il des questions?

Pourquoi se sent-il parfois incomplet?

Qu'est-ce qu'il recherche qui le rendrait entier?

Et avant tout, est-ce qu'il sait qui il est...

♥*Paix, Harmonie, Amour...*

C'est ce que nous sommes.

Né de cet amour qui s'est donné la vie,

Pour chanter la paix qui rayonne en lui,

Pour vivre en harmonie avec tous les êtres,

Et s'unir aux êtres qui ont trouvé qu'ils sont...

♥*Paix, Harmonie, Amour...*

C'est ce que nous sommes.

Maintenant tu vois cela au cœur de ton être,

Par la méditation tu peux reconnaître,

Tous les êtres sont parfaits, tous les êtres sont libres,

Quand nous nous rencontrons c'est pour être en...

♥*Paix, Harmonie, Amour...*

C'est ce que nous sommes.

Cet écrit à méditer et à réfléchir nous donnera la paix dans la lumière de l'Être en nous apportant le pouvoir de choisir le maître en soi. Choisir la voie de la conscience, de la présence du pur amour. Choisir la voie qui mène vers soi, de la terre à l'univers. Pour tous les hommes et les femmes de bonne volonté.

— RIONS UN PEU —

Rions un peu...

Par Martin Busque



À chaque numéro, il y aura une section « Rions un peu », question de se « dilater la rate » comme on dit au sens figuré. L'humour est important dans ma vie, ceux qui me connaissent le savent. Je fais souvent des blagues pour détendre l'atmosphère. Les Québécois sont friands d'humour, la preuve : Martin Matte et ses acolytes vivent très bien de leur métier d'humoriste (même très très bien). Beaucoup d'humoristes, comme François Massicotte, Michel Mpambara et Michel Courtemanche, ont eu des troubles de santé mentale et c'est en faisant de l'humour qu'ils s'en sont sortis. Mais comment pourrait-on définir l'humour ? Selon Wikipédia, la célèbre encyclopédie du web, on pourrait parler de l'humour de la façon suivante et je cite :

L'humour, au sens large, est une forme d'esprit railleuse « qui s'attache à souligner le caractère comique, ridicule, absurde ou insolite de certains aspects de la réalité ».

L'humour est distingué par plusieurs concepts : c'est un langage, mais aussi un moyen d'expression. L'humour peut être employé dans différents buts et peut, par exemple, se révéler pédagogique ou militant. Sa forme, plus que sa définition, est diversement appréciée d'une culture à l'autre, d'une région à une autre, d'un point de vue à un autre [...].

L'humour permet à l'Homme de prendre du recul sur ce qu'il vit, comme le remarque Joseph Klatzmann dans son ouvrage L'Humour juif en souhaitant « rire pour ne pas pleurer ». Beaumarchais écrivit « Je me presse de rire de tout de peur d'être obligé d'en pleurer ». Plus pessimiste, Nietzsche affirme « L'homme souffre si profondément qu'il a dû inventer le rire », se rapprochant du cynisme.

Le mot humour provient de l'anglais humor, lui-même emprunté du français « humeur ». L'humeur, du latin humor (liquide), désignait initialement les fluides corporels (sang, bile...) pensés comme influençant sur le comportement.

Vers 1760, les Anglais utilisent le terme humour dans le sens « tempérament enjoué, gaîté, aptitude à voir ou à faire voir le comique des choses » [...].

Le mot « humour » est attesté pour la première fois en français au XVIIIe siècle, entré en France grâce aux liens qu'entretenaient les penseurs des Lumières avec les philosophes britanniques.

Source : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Humour>

Donc rions un peu dans ce numéro initial du journal *Premier envol* :

BLAGUE NO 1

C'est l'histoire d'un gars qui demande à sa femme : « À soir veux-tu être à moi ? »
La femme répond : « Comment veux-tu que je sois à toi ? Je ne suis même pas toute à moi ! »

BLAGUE NO 2

Quelle est la différence entre un fou et un psychiatre ?
Réponse : 250 000 \$/année.

— LA BONNE RECETTE —

Barres surprises !

Par l'équipe de la cuisine collective de l'Envolée

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse beurre
- 1 1/2 tasse chapelure de biscuits Graham
- 1 boîte (300 ml) lait concentré sucré de marque Eagle Brand
- 1 tasse pépites de chocolat mi-sucré
- 1 1/4 tasse noix de coco râpée
- 1 tasse noix hachées

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 350°F (180°C) ou à 325°F (160°C) pour un moule en verre.

ÉTAPE 2

Faire fondre le beurre dans un moule de 9 X 13 (3,5L). Saupoudrer la chapelure sur le beurre; bien mêler et presser dans le moule.

ÉTAPE 3

Verser le lait Eagle Brand uniformément sur la chapelure.

ÉTAPE 4

Parsemer de grains de chocolat, ensuite de noix de coco et de noix; presser fermement.

ÉTAPE 5

Cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur brun doré. Laisser bien refroidir avant de tailler.

ÉTAPE 6

Couvrir légèrement et conserver à la température ambiante.

Source :

www.recettes.qc.ca/recettes/recette/barres-sucrees-483

Cuisine collective

À raison de deux fois par mois, les participants ont l'occasion de se rassembler pour cuisiner des repas à faible coût. Cette activité vise une meilleure nutrition et le développement des habiletés culinaires.

Dîner communautaire

Le repas communautaire est, pour bien des participants de l'Envolée, un moment privilégié et festif pour se rencontrer, échanger et partager un bon repas entre amis. Comme nos activités visent à favoriser l'entraide et le développement de compétences personnelles, les repas communautaires sont planifiés, cuisinés et servis par les membres eux-mêmes.

Si ces activités vous intéressent, ou pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec nous au

819-326-5778

Plus d'informations sur le site de l'Envolée :
<http://lenvoleerasm.com/>

Le saviez-vous?

La petite équipe de travailleurs de l'Envolée est composée de professionnels formés qui cumulent ensemble :

- ⇒ Un DEC en travail social
- ⇒ Trois DEC en éducation spécialisée
- ⇒ Un baccalauréat en arts
- ⇒ Une maîtrise en littérature
- ⇒ Et plusieurs autres formations...

Heures d'ouverture

Lundi : Bur. : 9h—12h30
Activités : 12h30—16h
Mardi : 9h—16h
Mercredi : 9h—16h
Jeudi : 9h—16h
Vendredi : FERMÉ

L'Envolée RASM est un organisme communautaire et alternatif d'entraide et de réadaptation. Il aide les personnes qui vivent ou qui ont vécu des troubles de santé mentale à acquérir et à maintenir un état de bien-être personnel.



29 juin 2016

Dès 12h

Assemblée Générale Annuelle de l'Envolée RASM À la Place Lagny

Buffet servi sur place et animations

Confirmez votre présence au :

819-326-5778



5, Larocque Ouest,
Ste-Agathe-des-Monts, QC
J8C 1A1
Tél : 819-326-5778 Fax : 819-326-9256
Courriel : lenvoleerasm@cgocable.ca
Site internet : lenvoleerasm.com