

PREMIER ENVOL

Octobre 2017

Volume 1, Numéro 2



***Découvrez le rôle d'une infirmière
clinicienne en psychiatrie !***

Santé mentale – Arts et culture – Communauté – Animaux
– Environnement – Informatique – Poésie – Humour



SOMMAIRE

Collaboration à ce numéro

RÉDACTEURS ET RÉDACTRICES :

Martin Busque
Josianne Campeau
Liliane Clément
Jacques De Pierre
Émilie Lachaine
Ginette Lajeunesse
Annyck Martin
Mariette Ménard
Niki Sunshine
Nomade

INFORMATIQUE ET MISE EN PAGE :

Martin Busque
Annyck Martin

ANIMATION :

Josianne Campeau
Annyck Martin

RELECTURE :

Gilles Beauregard
Josianne Campeau
Annyck Martin

L'Envolée RASM
5 rue Larocque Ouest
Sainte-Agathe-des-Monts, QC
J8C 1A1

819-326-5778

ÉDITORIAL

Un numéro haut en couleurs !.....3

LA SANTÉ MENTALE ET VOUS

Kristel Kelly-Lavergne — Infirmière clinicienne en psychiatrie..... 4

DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE

Atelier le Nichoir (cours de céramique).....5

L'étoile qui guide les nomades.....6

ARTS ET CULTURE

L'art, la nature et la culture.....7

DANS LA COMMUNAUTÉ

Les Castors des Pays-d'en-Haut.....8

Des câlins pour rendre hommage aux mamans.....10

BONJOUR AUX AMIS DES ANIMAUX

L'adoption d'un animal.....11

LA TERRE ET L'ENVIRONNEMENT

L'eau et le climat, existence magique.....12

CHRONIQUE INFORMATIQUE

L'informatique, un passe-temps formidable !.....15

POÉSIE

Mes moments thérapeutiques.....16

Poème sur les saisons et ses humeurs.....16

Mon adaptation sociale.....16

RIONS UN PEU

Rions un peu 2e édition.....17

REMERCIEMENTS

Un don très généreux.....18

L'Envolée tient à remercier.....18

HOMMAGE

Hommage à nos disparus.....19

Photo de couverture : Plusieurs membres de l'Envolée (Crédit photo : Martin Busque)

ÉDITORIAL

UN NUMÉRO HAUT EN COULEURS !

Par Annyck Martin, agente aux communications

C'est avec dynamisme et fierté que le Comité journal et média de l'Envolée vous présente le second numéro du journal *Premier envol*. Les exemplaires du premier numéro se sont littéralement « envolés » lors du lancement qui a eu lieu pendant la journée portes ouvertes de l'Envolée au mois de mai dernier. C'est avec la même qualité d'investissement personnel, de dépassement de soi et de souci de partager sur des sujets qui les passionnent que les membres du comité se sont attelés à la confection de la seconde mouture. Le journal se distingue par sa richesse, sa diversité et nous espérons qu'à la lecture vous y trouverez un moment de détente, de réflexion, de rêverie, d'enrichissement ou encore de rigolade !

Les membres du comité tiennent à remercier Josianne qui les a accompagnés lors de la confection des deux premiers numéros et lui souhaite une aussi belle aventure dans son nouveau travail, que lors de son passage à l'Envolée.

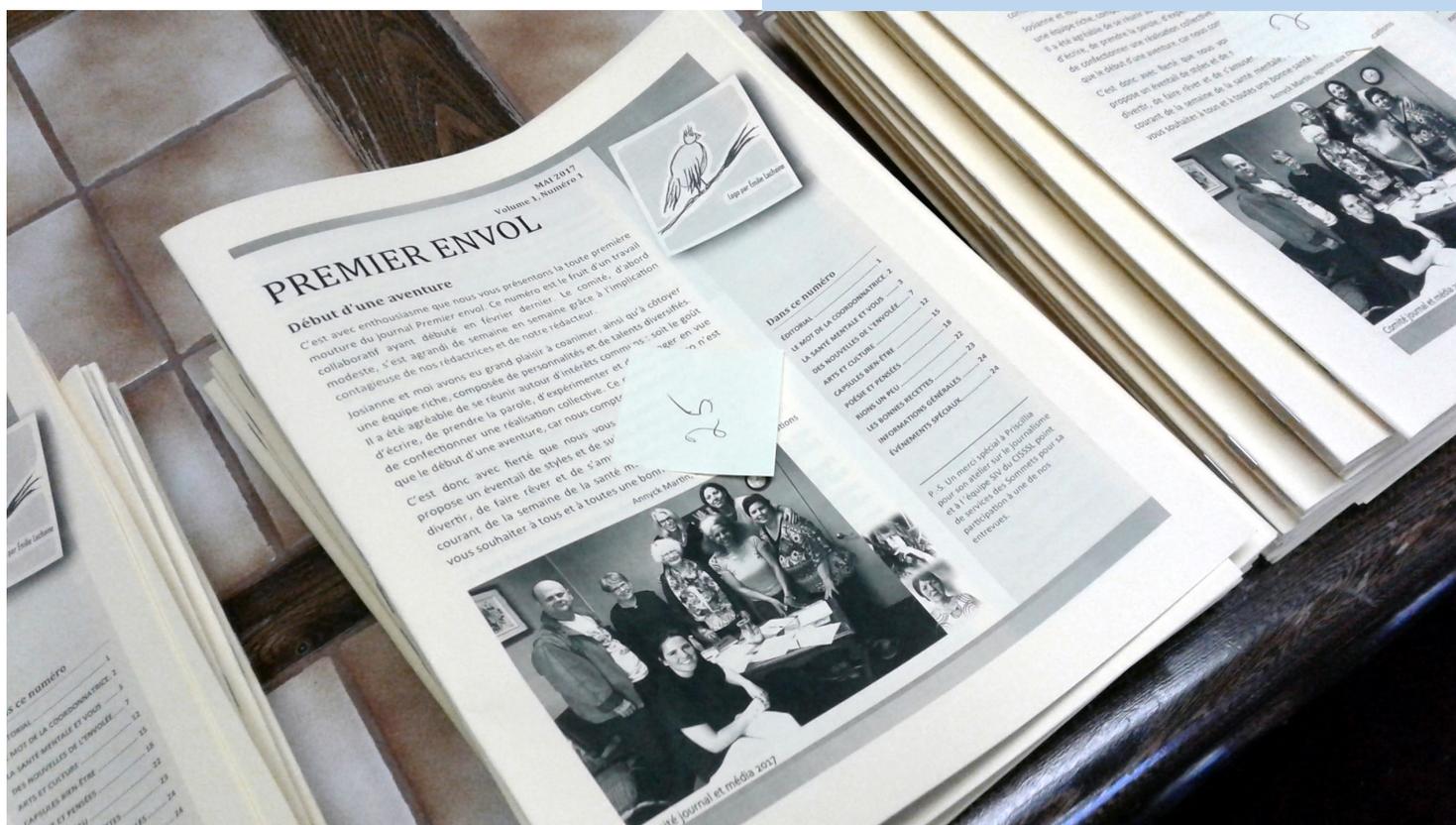
Le comité souhaite également la bienvenue à Josée qui prendra la relève dans l'animation des rencontres du comité dès la confection du troisième numéro !

Bonne lecture !

Le journal *Premier envol* est tiré à 150 exemplaires papier et distribué en différents points de service dans la grande région de Sainte-Agathe-des-Monts.

Il est aussi disponible en version électronique sur le site internet de l'Envolée sous l'onglet « **documentation** » et « **journal Premier envol** » :

lenvoleerasm.com



LA SANTÉ MENTALE ET VOUS

KRISTEL KELLY-LAVERGNE

INFIRMIÈRE CLINICIENNE EN PSYCHIATRIE

Entrevue réalisée par Martin Busque et Mariette Ménard

Le 27 juin 2017, nous avons rencontré une infirmière clinicienne : madame Kristel Kelly-Lavergne, à la clinique externe de psychiatrie de Sainte-Agathe-des-Monts du centre intégré de santé et des services sociaux des Laurentides.

Cette infirmière clinicienne a pour tâche principale d'évaluer l'état physique et mental du patient qui lui est référé par les psychiatres. Elle fait un suivi du dossier, de son état de santé, de son entourage et de sa famille et note tous les événements spécifiques survenus dans la vie du patient.

La formation d'infirmière de madame Kelly-Lavergne a débuté au collège et elle a obtenu ensuite un baccalauréat en science de la santé à l'Université de Montréal, par cumulatif de certificats soit en gérontologie, en toxicomanie et en santé mentale/psychologie.

Sa tâche principale est de surveiller les symptômes relatifs propres à chaque patient. Selon madame Kelly-Lavergne, elle est « les yeux des psychiatres ».



Elle cherche le mieux-être de chaque personne et s'applique à offrir un accompagnement de type suivi thérapeutique, suivi métabolique, ainsi que suivi infirmier allant du court terme au long terme.

Mme Kelly-Lavergne a travaillé à l'urgence psychiatrique de Saint-Jérôme; elle a également formé des infirmières à l'urgence psychiatrique de l'hôpital de Sainte-Agathe. Maintenant, sauf exception, elle ne fait que de la clinique externe.

« Ne jamais se gêner de demander de l'aide. »

Pour terminer, le message que Madame Kelly-Lavergne souhaite transmettre est de ne jamais se gêner de demander de l'aide au système de santé. De plus, il s'agit pour le patient de se créer un réseau dans les services communautaires, dans la famille et auprès des amis.

C'est un défi de carrière qui lui permet de s'accomplir. Remplie d'enthousiasme, elle affirme que c'est « la plus belle profession ».

Merci Madame Kelly-Lavergne de prendre si bien soin de nous...

Afin de recevoir des services en provenance du réseau de la santé et des services sociaux, que ce soit pour vous ou un de vos proches, pensez à utiliser la ligne **Info-Social 8-1-1** ou à demander de l'aide à votre **médecin de famille**.

DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE

ATELIER LE NICHOR (COURS DE CÉRAMIQUE) AVEC MÉLANIE HOUDE

Entrevue réalisée par Émilie Lachaine

Je vais vous parler d'une jeune artiste bourrée de talents... Qui est elle ?... Son nom est Mélanie Houde !...

Intervenante à l'Envolée, Mélanie est aussi une artiste reconnue au Salon des Arts, ici dans le coin.

Elle crée à la main de magnifiques planches de bois avec des effets spéciaux, à l'aide d'un pyrograveur. Elle griffonne des flèches et dessine à la main. Elle est créative et pleine d'imagination. Elle a plusieurs atouts et fait de très belles choses. De ses mains souples, elle façonne autant la céramique que le bois. Mélanie est minutieuse dans tout ce qu'elle fait.

Mélanie adore la céramique... c'est sa passion depuis dix ans. Elle a de l'expérience et elle a suivi des cours de tournage à Val-David. C'est quoi du tournage ?... c'est utiliser un appareil qui tourne pour faire, par exemple, un bol ou un vase. Mélanie a suivi également un cours de façonnage à Sainte Anne-des Lacs.

**« L'art thérapie aide à vivre
le moment présent et
apporte un grand bien-être. »**

Ce qui a amené Mélanie vers la céramique, c'est le goût d'apprendre une nouvelle forme d'art. Ici à l'Envolée, elle a fondé l'atelier LE NICHOR il y a trois ans. Elle croit fermement en l'art thérapie qui introduit la création intuitive par les mains et qui aide à vivre le moment présent. Mélanie croit que chaque personne a besoin de se réaliser.

L'art thérapie apporte aux membres un grand bien-être. C'est très calmant de toucher et de modeler la matière de la poterie. On lâche prise et on se laisse aller dans la création. C'est une discipline qui suscite la créativité et favorise le mieux-être. Les personnes sont guidées dans leur expression personnelle. En pratiquant le modelage, les participants développent leur confiance en soi et se



Photo : atelier de poterie *Le Nichoir* de l'Envolée

valorisent considérablement. On oublie sa douleur... on lâche prise... C'est l'accomplissement de soi... une discipline très positive !...

Cette activité permet également de se livrer plus aisément en socialisant à son rythme... il y a de l'entraide de groupe au NICHOR... En outre, si on le désire, on peut discuter confidentiellement avec Mélanie... elle est douce et accueillante... Il n'y a aucun jugement dans le groupe.

On est très bien reçu à l'Envolée... l'ambiance est chaleureuse... surtout dans l'atelier LE NICHOR... Mélanie est toujours à nos côtés... pour répondre à nos petits besoins... Patiente, elle nous aide en même temps à réaliser de petites merveilles en poterie. Il y a de belles rencontres à faire entre les membres... on peut faire la connaissance de nouvelles personnes... Et n'oublions pas l'excellent café et les délicieuses petites gâteries que nous offre toujours Mélanie !...

Mélanie nous enseigne, étape par étape, comment faire un bol en céramique, avec formation en façonnage du début à la fin de la création. Mélanie nous permet la création libre en céramique... la possibilité de réaliser l'objet qu'on désire.

Comment l'atelier LE NICHOR peut-il s'autofinancer ?... Comment peut-il répondre à ses besoins pour l'achat de l'argile, de l'équipement et de la glaçure ?... Pour amasser l'argent dont l'atelier a besoin pour fonctionner, nous nous réunissons, moi-même et d'autres participant(e)s du NICHOR, et nous allons, avec Mélanie, en septembre et en décembre, vendre nos créations de céramique au Salon des métiers d'art de Sainte-Agathe-des-Monts.

Les membres qui le veulent aident à créer des quantités considérables de nouvelles collections de pièces de céramique. Et grâce à cette vente au Salon des métiers d'art, l'atelier peut continuer à fonctionner et à accueillir de nouveaux membres à l'année !...

*L'Envolée souhaite à **Mélanie** un beau déploiement de ses activités artistiques durant son congé sabbatique et souhaite la bienvenue à **Caroline Ouellette** qui prend la relève des cours de céramique durant la prochaine année !*



Pour plus d'information au sujet des cours de céramique ou pour vous inscrire, contactez **Caroline** au **819-326-5778**



Photo : Atelier de poterie *Le Nichoir* de l'Envolée

L'ÉTOILE QUI GUIDE LE NOMADE

Une Nomade

Béné-vole. Un vol, une envolée... des jolis mots qui inspirent la liberté, la légèreté et l'élévation au-dessus de soi-même.

Bien, c'est devant cette belle maison en briques rouges, à Sainte-Agathe-des-Monts, qu'elle s'est arrêtée, un jour du mois de juin.

Une grande galerie en devanture, des lilas en fleurs et tous ces arbres qui la gardent au frais et la protègent du soleil qui brûle.

Elle entre à l'intérieur, se présente, elle tient dans sa main une petite valise à moitié remplie...

L'accueil est chaleureux, l'air circule..... Elle a suivi son étoile.

Parmi les nomades.....

ARTS ET CULTURE

L'ART, LA NATURE ET LA CULTURE

Par Mariette Ménard

Une artiste témoigne de son attitude envers les chevreuils.

Le principal but de cet article consiste à vivre une harmonie avec la nature des animaux sauvages. Voilà un art, une culture de base qui ne s'apprend pas dans les livres.

La nature de l'animal sauvage nous apprend beaucoup sur la manière de se comporter dans notre existence. Chez moi dans la forêt, beaucoup de chevreuils ont fait une traverse sur mon terrain. Les observer est mon plaisir.

Plusieurs d'entre eux m'ont adoptée par leur approche vis-à-vis de moi. Même le bruit de mes mains ne peut les éloigner; ils semblent rire de moi... Peu à peu, c'est moi qu'ils ont apprivoisée.

Certaines personnes n'apprécient pas leur crottin et leurs poils. Leur crottin vaut bien celui que j'achète au magasin. C'est de l'engrais écologique gratuit. Et leurs poils s'agglutinent aux feuilles qui sont ensuite plus faciles à ramasser à l'automne.

De plus, la légèreté de leur démarche m'a fait découvrir la

spontanéité dans mon art. Les chevreuils sauvages ont des réactions instinctives au moindre bruit. Les oreilles seules bougent et tout le reste s'immobilise. Leur regard se fige et ils attendent ma réaction. Imaginez que même les chevreuils savent attendre. Ils m'ont appris la patience, le calme, la souplesse du geste et la grande liberté de leur nature.

« Les chevreuils m'ont appris la patience, le calme, la souplesse du geste et la grande liberté de leur nature. »

Je côtoie le monde de la nature depuis ma plus tendre enfance, mais aujourd'hui je peux apprécier la chance d'avoir des chevreuils sur mon terrain. Ils se reproduisent rapidement. Jeunes et vieux, ils s'adonnent à merveille. Ils n'ont pas de conflits de générations. Aujourd'hui je remercie ces créatures qui mangent mes fleurs pour me donner un meilleur engrais.

Ainsi, l'art et la nature se réconcilient en moi. Les hommes de la préhistoire ne dessinaient-ils pas des rennes ? Poursuivant la continuité du passé préhistorique, je revis un art créateur. J'ai découvert que j'avais une affinité avec ces chevreuils. C'est ma zoothérapie naturelle. La création artistique sert à rompre la solitude.

La nature est la base même de toute activité artistique, que le sujet soit un être humain ou animal. L'art est un partage d'une solitude de l'être qui débute dans la nature humaine ou animale. Grâce aux chevreuils, je ne suis plus solitaire... ils deviennent ma source d'inspiration tant réaliste qu'abstraite. La culture est une émotion devant la nature. Elle varie selon les régions de la terre et les époques.

L'art est relié à la nature et la nature à la planète terre.



DANS LA COMMUNAUTÉ

LES CASTORS DES PAYS-D'EN-HAUT AVEC MICHEL BÉLANGER

Par Émilie Lachaine

Bonjour !...

Lors d'une conférence de presse à Sainte Adèle, le 26 mai 2017, où j'étais invitée, Michel Bélanger nous a dévoilé un nouveau projet visant à aider les personnes handicapées. Michel Bélanger est un citoyen de Sainte-Adèle qui a, pendant une quinzaine d'années, été conseiller en emploi auprès d'une clientèle en situation de handicap.



Conférence de presse 26 mai 2017 (Crédit photo : Michel Guertin photographe)

Lors de cette rencontre, il nous a parlé des Castors des Pays-d'en-Haut. Il s'agit d'un groupe de personnes dont la mission principale est de favoriser l'inclusion sociale des personnes handicapées en leur permettant de participer à des actions sociales dans leur communauté.

J'ai demandé à Michel de m'expliquer pourquoi il est si motivé à favoriser l'évolution des personnes handicapées. Pour lui, c'est un besoin fondamental d'aider ces personnes dans leur évolution et pour leur estime de soi. Il a confiance en ce qu'il fait. Il aide les personnes à prendre conscience de leur potentiel et à l'exprimer. Leur groupe

s'appelle « Les Castors ».

Pourquoi les Castors ? Parce qu'ils sont résilients, qu'ils s'adaptent et qu'ils veulent travailler, de même qu'avoir un impact sur l'environnement. Ils sont conscients qu'il existe encore des préjugés. Ça se voit dans le regard des gens de leur entourage et ils souhaitent contribuer à changer cette vision pour une plus positive. Afin de réaliser

leurs objectifs, les Castors vont effectuer différentes missions.

Quelle a été leur première mission ?... Ils ont vendu 500 bougies faites de leurs mains, fabriquées à partir de cire de soya et d'huile essentielle de lavande et de citronnelle. Ce sont tous des bénévoles qui ont mis la main à la pâte et tous les profits de cette vente au marché de Sainte Adèle, soit 2500 \$, ont été versés à Mademoiselle Stéphanie Charest. Stéphanie a participé en septembre à une course à relais entre Montréal et Québec, dans le cadre du Défi Moi pour Toi, au bénéfice de la recherche sur les maladies infantiles. Suite à cette course, Stéphanie Charest a remis l'argent récolté lors de la vente des

bougies et a ramassé d'autres fonds pour les enfants malades. Stéphanie et Michel sont des gens de cœur. Ils s'impliquent pour venir en aide aux gens qui en ont besoin.

Michel a sensibilisé les gens au principe que toute personne a sa place au travail. Il est grand temps de défaire les préjugés à propos des personnes qui ont un handicap physique ou mental; ces personnes ont une sensibilité comme tout le monde et elles sont capables de travailler et de fonctionner à leur rythme, selon leur condition. Elles ont droit à leur place dans notre société et

peuvent y contribuer.

Michel désire continuer à s'investir avec les Castors et à relever des défis. Pour lui, ce collectif favorise l'inclusion sociale et c'est une mission de vie. Pour que leurs multiples missions puissent évoluer et qu'ils réussissent aussi à avoir un impact positif sur leur monde à eux, les Castors doivent s'investir et participer aux diverses activités de la « Gang ».

Les Castors auront plusieurs missions à remplir, y compris celle de planter des arbres pour l'environnement et de participer à divers événements comme Opération Nez

rouge et la Guignolée. Ils sont déterminés à aider bénévolement leur communauté. Les Castors ne sont pas rémunérés comme les travailleurs. Cette équipe du tonnerre mérite notre admiration. Il faut un grand cœur pour effectuer tout ce travail sans rien recevoir en retour.

La société peut être très fière du groupe Les Castors des Pays-d'en-Haut et de Michel Bélanger, son fondateur.

Merci Michel, grâce à toi on se sent vivant et respecté. Tu es notre mentor et je suis fière de toi et de ton audace. Les personnes handicapées ont leur place grâce à ta force et ta détermination.



Remise de chèque à Stéphanie Charest en soutien au Défi moi pour toi, 8 août 2017
(Crédit photo : Michel Guertin photographe)



**Pour suivre les Castors des Pays-d'en-Haut
et encourager leur mission :**

www.facebook.com/CastorsPDH/

DES CÂLINS POUR RENDRE HOMMAGE AUX MAMANS

Par Niki Sunshine

Nicolas est décédé à Pâques à l'âge de 38 ans. Je le connaissais depuis sa naissance. Ce n'est pas dans la normalité des choses qu'un enfant meure avant ses parents. Pour ces derniers, il s'agit d'une peine indescriptible qui les suivra le restant de leur vie. Nicolas est le fils d'un couple d'amis qui habite la Gaspésie. La distance était trop grande pour que je puisse assister à ses obsèques. Afin de lui rendre hommage, j'ai pensé faire quelque chose de spécial. Comme la fête des Mères approchait, j'ai décidé d'organiser un événement lors de cette journée et d'offrir des câlins gratuits à toutes les mamans*. Monsieur Martin Busque m'a aidée à compléter cet événement en prenant des photos et en faisant parvenir de façon presque instantanée les clichés à la

famille Desraiche en Gaspésie. Un gros merci à Martin. Malgré la distance, j'ai donc pu prendre part au réconfort de leur peine, je l'espère, en plus de rendre hommage aux mamans de la région.

Mes hommages, Nicolas, du fond de mon cœur. Que Dieu te bénisse.

*Cet événement a eu lieu devant la pharmacie Uniprix de la rue Principale à Sainte-Agathe-des-Monts le 14 mai 2017. Merci à tous ceux qui ont contribué à ce que l'amour se propage.



Vous souhaitez connaître les conditions d'admissibilité pour devenir membre de l'Envolée ?

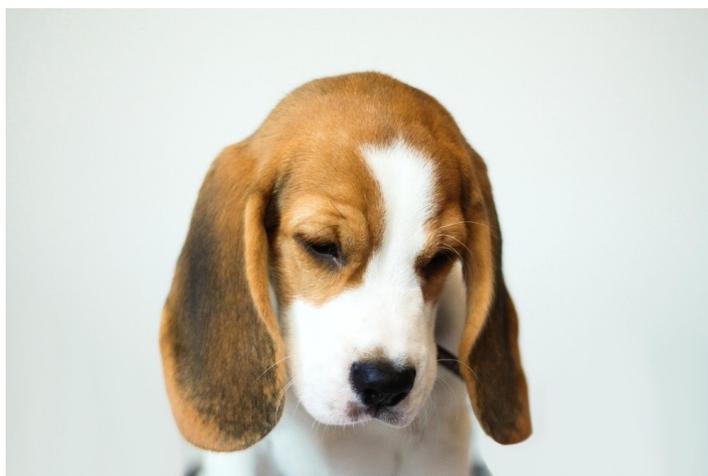
Une personne voulant devenir membre actif de l'Envolée RASM doit d'abord rencontrer un(e) intervenant(e) afin de discuter des motivations à faire partie de la ressource. Elle n'aura pas à fournir de diagnostic, ni de références. Toute personne qui éprouve une difficulté en santé mentale est la bienvenue dans le groupe. Toutefois, elle doit être majeure et autonome dans ses actions et mouvements. Sa présence à la ressource doit également être libre et volontaire.

Coût de la carte de membre : 5,00\$ pour une année.

BONJOUR AUX AMIS DES ANIMAUX

L'ADOPTION D'UN ANIMAL

Par Ginette Lajeunesse



Aujourd'hui, je m'adresse aux personnes qui ont l'intention d'adopter un animal. Cette décision doit être mûrement réfléchie, car elle est lourde de conséquences. Trop d'animaux se retrouvent abandonnés à la rue ou en refuge. Certains chanceux se retrouvent une famille, pour d'autres, c'est l'euthanasie, malheureusement.

Alors j'aimerais que vous vous posiez trois petites questions avant d'adopter un animal :

- ▶ Ai-je le temps ?
- ▶ Ai-je assez d'argent ?
- ▶ Ai-je un endroit approprié pour accueillir un animal ?

Le temps

Si vous travaillez 70h/semaine à des heures atypiques et que vous avez trois enfants inscrits à de multiples activités, je crois fortement que vous n'avez pas de temps à consacrer à un animal. Qu'il s'agisse d'un chien ou d'un chat, cet animal a besoin d'interaction avec vous, faute de laquelle il risque de développer des troubles de comportement.

L'argent

Lors de l'achat d'un animal, le prix peut varier d'une

vingtaine de dollars, pour un oiseau, à des milliers de dollars pour un chat ou un chien de race pure. Après avoir fait l'acquisition d'un animal, il faut compter les soins chez le vétérinaire, y compris les vaccins donnés la première année, ainsi que la stérilisation. Par la suite, il faut penser à l'équipement comme la cage, la laisse, le collier, la gamelle, les jouets et la bouffe. Le tout équivaut à une bonne somme d'argent en fin d'année.

L'endroit

Si vous possédez une maison avec une cour clôturée et des voisins pas trop près, vous avez une situation idéale. Par contre, si vous habitez au troisième étage d'un bloc de six logements, que votre bail vous interdit d'avoir un animal et que vous prenez la chance d'aller chercher le boxer de vos rêves... Après quelques semaines, vos voisins risquent de se plaindre auprès du proprio à propos des jappements, des cadeaux oubliés sur le terrain, ceci sans compter que votre propriétaire va probablement vous rendre visite pour vous demander de vous défaire de votre animal. Un animal de plus donné à une autre famille ou abandonné en refuge.

S'il vous plait, réfléchissez bien avant de prendre votre décision. Un animal n'est pas un meuble qu'on peut laisser sur le bord du chemin quand on n'en veut plus. L'adoption d'un animal est un engagement à long terme, parfois plus d'une dizaine d'années. Les animaux aspirent à une stabilité et à être aimés.



LA TERRE ET L'ENVIRONNEMENT

L'EAU ET LE CLIMAT, EXISTENCE MAGIQUE

Par Jacques De Pierre

C'est fantastique que l'on soit sur cette planète terre contenant de l'eau, de l'air, de la terre et de la végétation... L'eau est une source importante qui fait partie de la vie... Le soleil et sa lumière nous permettent d'exister, car ils contribuent à créer une matière organique remplie de microbes, nécessaire tant aux animaux qu'aux êtres humains. Il y a bien sûr d'autres facteurs essentiels pour la vie...

Je trouve qu'il est important de connaître la qualité de l'eau potable dans « les robinets », les piscines et les rivières...

L'eau douce est suffisante sur le globe pour la population présente, mais cette eau n'est pas bien répartie sur la terre.

De la glace devient brusquement visible aux deux bouts de la planète, tandis qu'au centre de cette planète, c'est du magma...

Le magma est comme du feu rempli de liquide qui est extrêmement chaud...

Chaud comme le soleil !!

La chaleur, la sécheresse, le manque d'eau ainsi que les tornades et parfois les volcans... Ouf !

Il existe un gros contraste de température entre les pôles et l'équateur !

Pendant ce temps, dans certains pays, l'eau douce commence à perdre de ses qualités. Surtout dans les grandes villes et dans les océans, où parfois un navire échoue laissant une nappe de pétrole flotter sur l'eau...

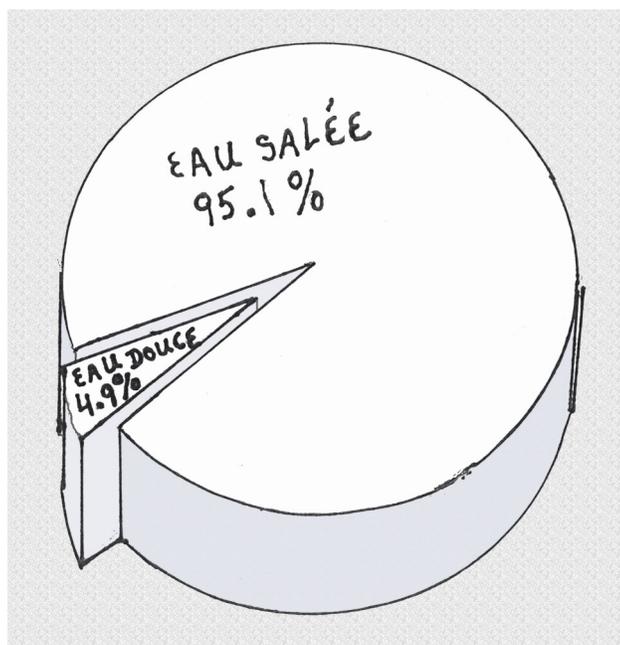
Faisons attention à garder l'eau et l'air propres !

On peut trouver l'eau dans des bouteilles en verre fermées hermétiquement; cette eau est alors de *très bonne qualité* ! Quand elle se trouve dans des bouteilles de plastique solides et dures, l'eau peut être de *bonne qualité*... Par contre, lorsque l'eau se trouve dans des contenants de plastique « mou », elle peut se trouver de *moins bonne qualité*, voire légèrement contaminée...

Lorsque nous consommons de l'eau, il serait bon de s'interroger. Est-ce que la qualité du plastique utilisé est satisfaisante ? Depuis combien de temps l'eau demeure en contact avec le plastique ? Et si on changeait toutes les bouteilles en plastique pour du verre ?

Le soleil et les océans produisent le bleu du ciel. Et la nuit, un compagnon de la terre veille sur nous : c'est la lune.

Bien que nous n'y pensons pas vraiment, la terre pivote sur elle-même en 24 heures pour un jour... Et en plus, elle fait le tour du soleil pendant un an; on peut dire que ça tourne vite...

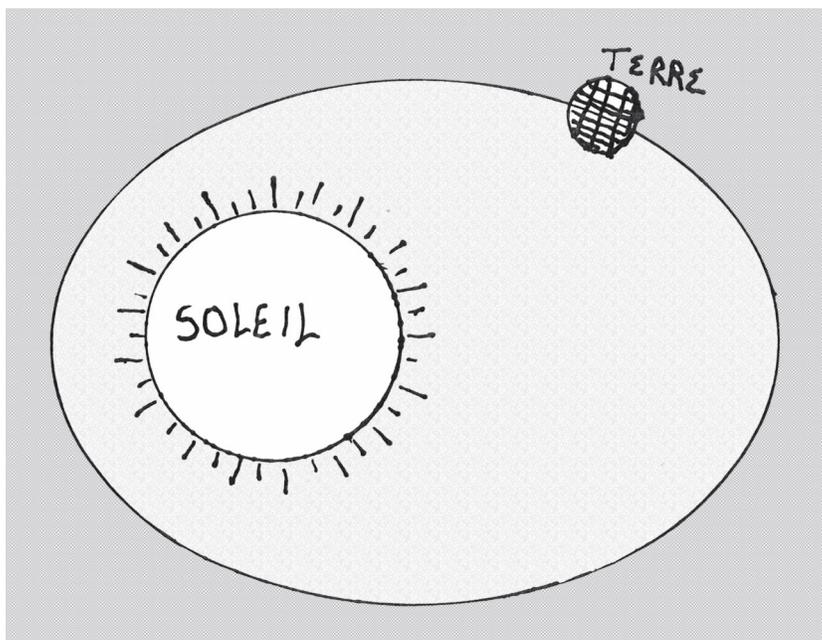


Certains des beaux nuages qui se trouvent en haute altitude bougent très lentement. Cela survient par temps **sec**. Lorsque je pars de Sainte-Agathe-des-Monts pour me rendre à Saint-Jérôme par l'autoroute, je peux voir pendant près d'une dizaine de secondes à l'horizon le Mont Royal situé à Montréal. C'est une expérience fantastique... Mais aussi de très courte durée !

Les jours de nuages en basse altitude, je ne peux pas voir très loin, seulement à l'autre bout de la ville ou de la rue, tant c'est **humide**...

L'humidité, c'est l'évaporation de l'eau provenant de la terre ou des surfaces qui ont reçu de la pluie. Après la pluie c'est le beau temps et toute l'humidité accumulée monte dans le ciel et forme les nuages !

Donc, l'eau et le vent qui partent des pôles et se dirigent vers l'équateur, de même que la vitesse, transcendent ces deux facteurs. Cette transition ou ce changement modifie la donne : le vent et l'eau qui allaient des deux pôles vers l'équateur dévient légèrement vers l'ouest, car la terre tourne sur elle-même à 465 mètres par seconde. Ce qui donne du vent qui vient de l'ouest principalement. Aussi, la terre subit la chaleur du soleil pendant le jour et la froidure de la lune pendant la nuit (en 24 heures).



On m'a dit que la trajectoire des planètes de notre système solaire était **elliptique** ou **ovale** autour de notre soleil. En été, la planète terre et le soleil sont plus proches l'un de l'autre que pendant l'hiver (peut-être que la trajectoire des planètes éloignées du soleil est plus facilement elliptique).

J'ai aussi entendu que les planètes tournaient toujours à la même distance autour du soleil en été comme en hiver, mais que durant ces deux saisons, selon l'axe d'inclinaison, notre planète tournait ou tournoyait de façon à ce que le Québec soit plus au nord pendant l'hiver et moins au nord pendant l'été.

Je sais que mes textes et dessins ne sont pas toujours fidèles, mais c'est déjà un bon principe à propos de la terre.

Avant les débuts des années 1900-1950, l'air était très satisfaisant pour les poumons et l'eau était magique !

L'être humain a absolument besoin de l'air, de l'eau et bien sûr de la lumière.

Ensuite, faire brûler la vie d'un arbre pour aller plus vite (le train), le moteur à explosion qui est dans les voitures, les avions, les bateaux donnent de la force aux gens pour se déplacer à travers le monde.

Par contre, ce qui est moins agréable maintenant c'est l'effet de serre. Des spécialistes ont démontré que la terre s'éloignait du soleil et pourtant il fait de plus en plus chaud sur notre planète. Les glaciers fondent plus vite et les volcans s'activent de plus en plus. Serait-ce l'effet de serre qui empêche la pollution d'aller dans l'espace ? Étions-nous capables de comprendre que notre pollution pouvait faire des dégâts ?

Ne pas se promener en voiture, en avion, en bateau, pour diminuer la pollution ?

Et si nous changions notre mode de vie pour habiter, par exemple, dans un village où l'on travaille à notre rythme et à notre goût ?

Est-ce possible ou est-ce un rêve, une illusion peu réalisable ??

Imagination, fiction, rêve...

Mon rêve serait que l'humanité change sa « façon de faire », que l'argent n'existe plus et que le « travail soit pour tout le monde ». Les êtres humains devraient s'occuper de leurs enfants et travailler à partir « d'un autre point de vue ». Les faire grandir avec beaucoup de positif et d'amour pour les autres. Changer nos habitudes pourrait « façonner le vrai », amener à produire à notre rythme et « changer le monde ». Tout ceci n'est pas aussi simple et aussi aisé qu'il y paraît... L'individu seul est complexe et plusieurs milliards de personnes de tous les âges vivent avec une psychologie différente, chaque être en fait. Cela me semble vraiment laborieux. Mais il y a plusieurs façons de changer le monde. C'est à vous et à moi d'y penser et d'agir. Je vais arrêter de rêver et continuer de vivre avec une bonne **attitude** !

J'espère que vous avez aimé ce texte !

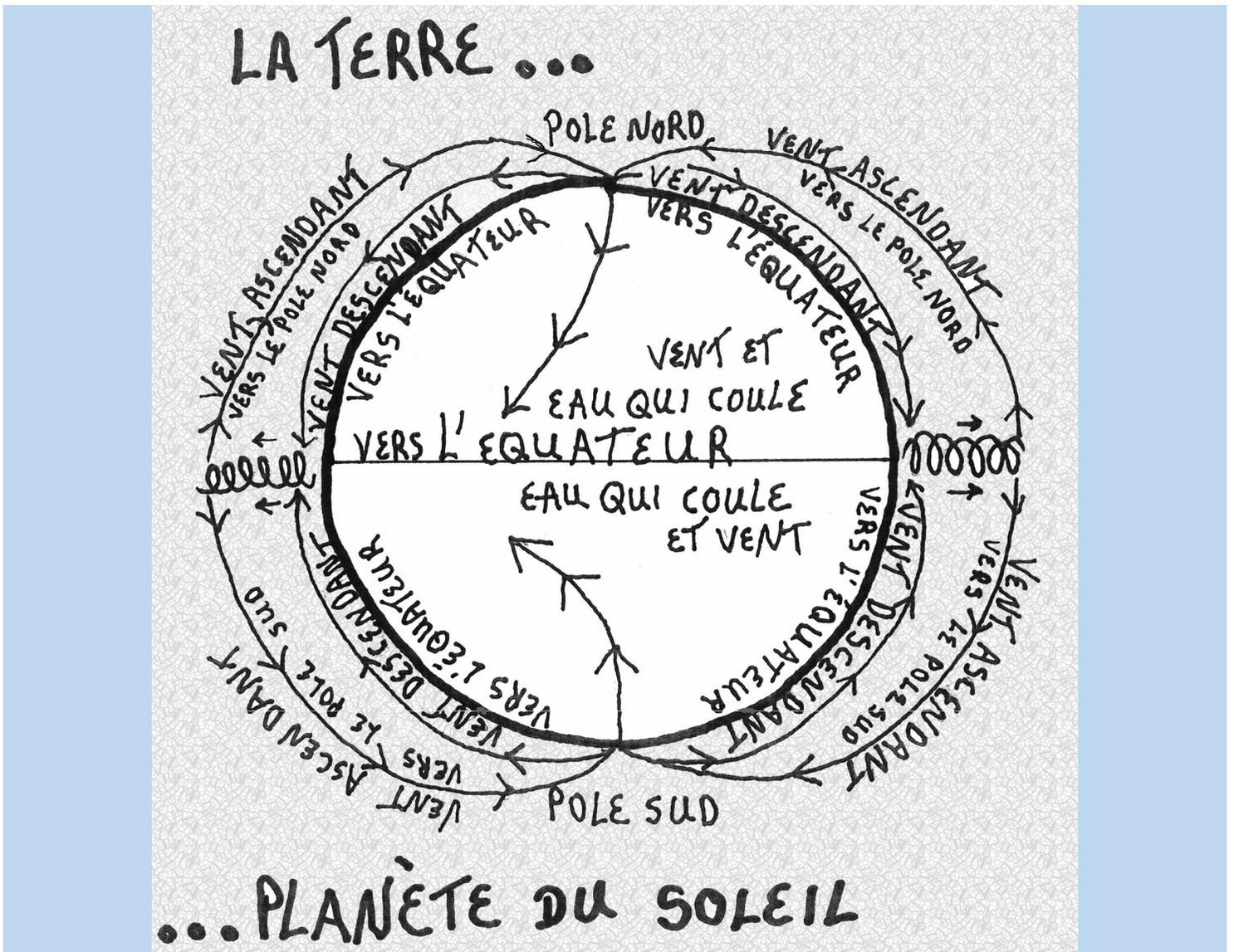
Le vent sur la terre part des deux pôles et s'en va vers l'équateur...

Ce vent monte par des tourbillons grâce à l'humidité, entre autres, et retourne vers les pôles, en haute altitude.

Le vent provient de tous les côtés du globe dans bien des endroits, mais le vent principal part des pôles de la terre et s'en va vers l'équateur...

Tout comme l'eau qui part des pôles de la terre qui sont en glace et se dirige principalement vers l'équateur où la température est bien plus chaude !

Schémas originaux par Jacques De Pierre



CHRONIQUE INFORMATIQUE

UN PASSE-TEMPS FORMIDABLE !

Par Martin Busque

**« Avec un ordinateur, on
peut tout faire... ou
presque ! »**

Je désire ici vous parler de mon cheminement en ce qui concerne l'informatique. Pourquoi je me suis mis à « faire de l'ordinateur » ? Comment cela a commencé ? Etc.

Je suis un enseignant à la retraite pour cause de maladie. Pour être bref, je suis devenu aveugle en raison d'une maladie de la cornée et j'ai par la suite reçu deux greffes qui ont réussi. Il ne m'était pas possible de retourner dans l'enseignement, alors je me suis cherché une activité qui pourrait combler mes temps libres. J'ai choisi l'informatique, parce qu'avec un ordinateur, on peut tout faire... ou presque...

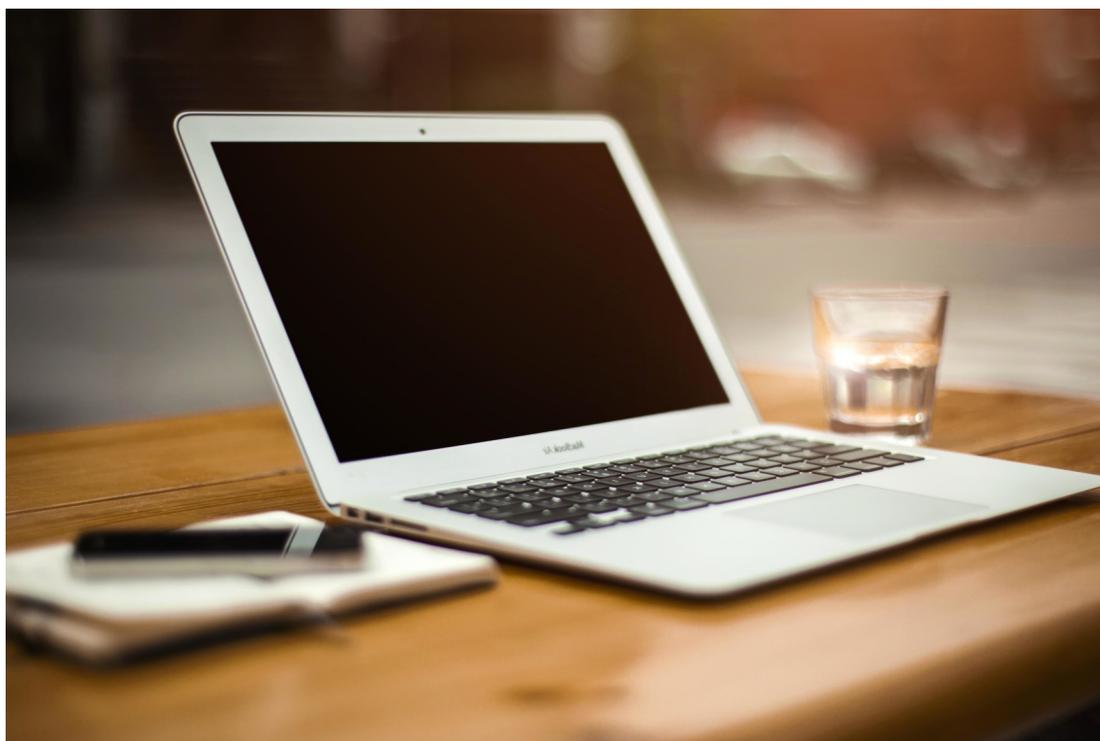
Alors la famille Busque se lance et en 1995, nous achetons notre premier ordinateur. Un PC avec WINDOWS 3.1

comme système d'exploitation. L'ordinateur était utilisé par tous les membres de la famille. Ma mère jouait aux cartes, mon père faisait de la photo et consultait son guichet automatique, etc. L'ordinateur est vite devenu indispensable pour la famille.

De mon côté, je faisais du bénévolat dans les écoles primaires de Sainte-Agathe (Mgr Bazinet et Lionel-Groulx) et je passais environ 30 heures par semaine à donner des cours aux enfants de la maternelle (!!!) à la sixième année. J'utilisais aussi l'ordinateur pour mon usage personnel, soit pour faire du traitement de texte, de la photo et pour naviguer sur internet. Je me livrais aussi à des jeux, notamment à la course automobile et au golf...

Tout cela pour vous dire que très vite, l'ordi est devenu indispensable dans ma vie, tant pour mes loisirs, que mes activités de bénévolat. Je passais environ 7 heures par jour sur l'ordi. De 1995 à 2017, je n'ai cessé de faire de l'ordinateur. Je vous conseille l'informatique pour vos loisirs, votre travail et vos passe-temps.

À la prochaine rubrique !



**Martin offre du
soutien informatique
individuel aux
membres de
l'Envolée.**

**Pour plus
d'information,
appelez à l'Envolée
au
819-326-5778**

POÉSIE

Par Liliane Clément

MES MOMENTS THÉRAPEUTIQUES

Ma douleur au ventre...
M'apaise, à ces moments
des massages et des réflexions
aux pieds. Elle me rend
à ma santé mentale, de mon
âme des plus sensible
pour en devenir une âme
plus sereine. Mon corps
se détend et revient
à la conscience, le temps
de deux séances
de REIKI. Elle te rend
apaisante à ton mental.
Elle t'aide à des
moments de réflexion.

MON ADAPTATION SOCIALE

Elle m'aide à trouver
mon équilibre mental
et à vivre mes émotions
les plus intenses.
La présence d'une infirmière et
d'une éducatrice
plus dévouées, sincères
et une mise en confiance
de l'Oratoire Saint-Joseph
m'ont aidée dans des
moments très difficiles.

POÈME SUR LES SAISONS ET SES HUMEURS

La neige qui tombe
en petits flocons
m'apaise, elle est d'un pur
bonheur, la petite pluie
qui tombe me
fait frémir et me
chatouille l'oreille.
Ce soleil de l'été et de l'automne
me rend radieuse et rayonnante
de joie. Le printemps me
rend morose et faible,
provoque des maux de cœur. La fin
de l'automne en novembre
est très difficile pour mon
âme sensible.

RIONS UN PEU

RIONS UN PEU 2e ÉDITION

Par Martin Busque

Première blague :

Par Mariette Ménard

- Quelle est la ressemblance entre une théière et une femme?
- Elles sont toutes les deux remplies de bon thé (bonté).

Deuxième blague :

Bon, et bien il semblerait que ma blague sur les psychiatres n'a pas trop offusqué mon médecin[1]. Il a répliqué en me faisant la blague suivante :

- Quelle est la différence entre Dieu et un chirurgien?
- Dieu sait qu'il n'est pas chirurgien!

Pas pire hein ? Il n'était pas choqué... Même qu'il va nous accorder une entrevue complète dans le prochain numéro du journal *Premier envol* où nous allons découvrir quel est le rôle d'un psychiatre dans notre société.

[1] Voir dans le premier numéro du journal *Premier envol*, Blague no. 2, p. 22 :
http://lenvoleerasm.com/wp-content/uploads/2017/05/Premier_Envol_no1_mai2017.pdf

Troisième blague :

- Quelle est la ressemblance entre une brosse à dents et un homme ?
- Les deux sont inutiles sans leur manche... !!!

Une p'tite dernière :

Une fille s'adresse à son père :

- Papa, il faut que je te dise que je suis amoureuse. Avec Sébastien. Nous nous sommes rencontrés sur *Badoo* puis on est devenu amis *Facebook*. Nous avons ensuite discuté sur *WhatsApp* et il m'a fait une déclaration sur *Skype*. Maintenant, j'ai besoin de ta bénédiction.
- Ma chérie, un conseil : mariez-vous sur *Twitter*, achetez vos enfants sur *eBay*, recevez-les sur *Gmail* et, après quelques années, si tu es fatiguée de ton mari, mets-le sur *Kijiji* !!!

REMERCIEMENTS

UN DON TRÈS GÉNÉREUX

Par Mariette Ménard



C'est avec le plus grand plaisir que j'ai accompagné madame Nancy Ponton, coordonnatrice de l'Envolée, à la visite de la **Boutique Les Abeilles** le 25 mai 2017 dans le sous-sol de l'église de Val-David.

Grâce au dynamisme des bénévoles, cette boutique fait revivre la vaisselle, les vêtements, les jouets et autres articles de seconde main, à travers l'ordre, la propreté et la qualité des articles vendus. On y retrouve de tout,

même les plus grandes marques.

Nous tenons à remercier mesdames Anita Soual et Louise Bertrand, de même que toute l'équipe pour leur accueil chaleureux et la générosité dont elles ont fait preuve lors de la remise d'un don de deux mille dollars à l'Envolée.

Selon Nancy Ponton, cette somme très appréciée servira à rafraîchir la salle communautaire de l'Envolée de même qu'à couvrir les frais occasionnés par la publication du journal Premier envol.

Sur la photo ci-jointe, vous apercevez de gauche à droite Mariette Ménard, Nancy Ponton, Anita Soual et Louise Bertrand. C'est avec une grande émotion que nous avons reçu ce don.

Mille mercis à la Boutique Les Abeilles. Continuez votre beau travail. C'est encourageant pour nous. Au plaisir de se revoir !!



Boutique Les Abeilles

Pour connaître les heures d'ouvertures de la

Boutique Les Abeilles, visitez leur page

Facebook :

www.facebook.com/Boutique-Les-Abeilles-de-Val-David-102634016579482

L'ENVOLÉE TIENT À REMERCIER...

Par Josianne Campeau

Un gros merci à **M. Daniel Deslauriers** journaliste à l'Information du Nord de Sainte-Agathe. En effet, M. Deslauriers a accepté de venir rencontrer l'équipe du journal *Premier envol* afin de donner quelques conseils à nos reporters et partager avec nous les secrets du milieu journalistique. Cette rencontre a été très appréciée et enrichissante pour nous tous.

L'Envolée veut exprimer sa gratitude face à **M. Claude Cousineau**, député de Bertrand au Parti québécois, qui a fait un don de 400\$ à l'organisme. Cet argent servira à remplacer le micro de la chorale (ce ne sera pas un luxe) et pour cela nous sommes tous reconnaissants.

Finalement, **merci à tous** de votre participation lors de la **Journée portes ouvertes** de l'Envolée qui a eu lieu le 4 mai dernier. Nous avons connu un grand succès et nous sommes fiers d'avoir pu partager les activités qui se déroulent au sein de notre organisme. Cette activité a permis de mieux nous faire connaître et reconnaître au sein de la communauté et, par le fait même, de faire voir la santé mentale sous un autre angle. **Si vous avez manqué cette journée et souhaitez connaître nos services, n'hésitez pas à nous contacter au 819-326-5778.**

MERCI BEAUCOUP !!

HOMMAGES

HOMMAGE À YVES DESROCHES

HOMMAGE À NORMAND VIAU

C'est avec regret que nous avons également appris le décès de Normand Viau qui nous a quitté trop rapidement le 8 octobre dernier. Nos condoléances à ses proches et plus spécialement à Liliane Héту, sa grande amie.

L'Envolée

Le 25 septembre dernier, c'est avec grand regret que nous avons appris le décès d'Yves Desroches, pionnier de l'Envolée, chanteur à la chorale, administrateur au CA, cuisinier à ses heures, excellent danseur et par-dessus tout, créateur de beautés florales et aimant la décoration. Yves était un communicateur d'amour et demeure toujours dans notre cœur. Nous ne pouvons pas l'oublier...

L'Envolée





Le saviez-vous?

L'Envolée RASM est milieu dynamique qui accueille régulièrement des étudiants en éducation spécialisée, en travail social, de même qu'en sciences infirmières dans le cadre de leurs stages.

Faire un stage à l'Envolée vous intéresse ? Contactez Nancy au 819-326-5778.

Plus d'informations sur le site de l'Envolée, sous l'onglet « documentation » et « stagiaires » !
lenvoleerasm.com

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.



Avis aux membres de l'Envolée RASM

La magie de Noël est de retour !

Venez célébrer avec nous
le 21 décembre dès 11h.

Comme toujours, nous vous attendons avec
dîner de Noël, cadeaux, surprise
et plein d'amour !

Venez vous inscrire
au secrétariat pour participer !



5, rue Larocque Ouest,
Sainte-Agathe-des-Monts, QC
J8C 1A1

Tél : 819-326-5778

Courriel : lenvoleerasm@cgocable.ca

Site internet : lenvoleerasm.com

Facebook : www.facebook.com/lenvoleerasm