

PREMIER ENVOL

Avril 2018

Volume 2, Numéro 1

*Le psychiatre, un médecin qui
accompagne vers le mieux-être !*

> Lire l'article p. 4



Santé mentale – Art et littérature – Informatique –
Développement personnel – Poésie – Spiritualité – Humour



SOMMAIRE

Collaboration à ce numéro

RÉDACTEURS ET RÉDACTRICES :

Guyline Bellerive
Martin Busque
Josée Charbonneau
Ginette Dion
Émilie Lachaine
Marie-Lise Legault
Mariette Ménard
Jocelin Olivier
Lucie Racicot
Niki Sunshine
Nomade

SOUTIEN INFORMATIQUE :

Martin Busque

MISE EN PAGE :

Annyck Martin

ANIMATION :

Josée Charbonneau

RELECTURE :

Gilles Beauregard
Josée Charbonneau
Annyck Martin

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

819-326-5778

ÉDITORIAL

Changement et renouveau à l'Envolée !..... 3

LA SANTÉ MENTALE ET VOUS

Dr Robert Quenneville, psychiatre..... 4
La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)..... 6

DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE

Salon de Noël les 2 et 3 décembre 2017..... 7
Dîner de Noël à l'Envolée..... 7
La grande guignolée de Moisson Laurentides..... 8
Bonne fête Marie-Lise ! 8
L'Envolée tient à remercier..... 8

ART ET LITTÉRATURE

Échange entre une femme et sa part sauvage..... 9
Portrait de Mariette..... 10
Le mystérieux secret..... 11
Galerie artistique..... 12

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le nouveau livre de votre vie..... 13
Croire en soi..... 14

POÉSIE

Jocelin Olivier, poète..... 15
Hommage à la vie..... 17
La mouche..... 18
Être femme..... 19

SPIRITUALITÉ

Le cadeau de la vie..... 20

CHRONIQUE INFORMATIQUE

L'ordinateur ou la tablette ? 22

RIONS UN PEU

Rions un peu 3e édition..... 23

Image de couverture : Aquarelle de Johanne St-Onge

ÉDITORIAL

CHANGEMENT ET RENOUVEAU À L'ENVOLÉE !

Par Annyck Martin, agente aux communications

Au cours de l'automne, Josée et Caroline, deux nouvelles intervenantes ont rejoint l'Envolée, amenant avec elles un vent de changement teinté de leurs couleurs et compétences respectives. Fortes de leurs talents et d'une envie de transmettre leur passion, elles ont créé de nouveaux ateliers créatifs, dont le **BAZ'ART**, un cours d'aquarelle (le numéro de ce journal est parsemé d'œuvre de nos artistes) et le **Sens-O-Ramique**, univers de création en céramique et de découverte de soi ! Si vous ou quelqu'un de votre entourage rencontrez un trouble de santé mentale et que vous souhaitez vous offrir un moment pour vous déposer, vous ressourcer et venir échanger avec d'autres personnes qui rencontrent des défis similaires, n'hésitez pas à prendre contact avec nous au **819-326-5778**.

Nos vaillants rédacteurs du journal vous offrent une

nouvelle mouture aussi variée et de qualité que les précédentes. Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à lire que nous en avons eu à écrire !

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

Aquarelle par Céline Bergeron



LA SANTÉ MENTALE ET VOUS

DR ROBERT QUENNEVILLE, PSYCHIATRE

Entrevue réalisée par Martin Busque et Mariette Ménard

Le 18 août 2017, Mariette Ménard et Martin Busque ont rencontré le Dr Robert Quenneville, chef du département de psychiatrie du point de service des Sommets du Centre intégré de santé et des services sociaux des Laurentides. Après avoir fait des études comme psychoéducateur, il a étudié cinq ans en médecine et quatre ans en psychiatrie.

Il a toujours eu un intérêt marqué pour l'accompagnement des personnes ayant besoin d'aide. Ses études de psychoéducateur et de médecin psychiatre lui apportent

une vision bio-psycho-sociale.

Il démontre un intérêt profond pour les gens, un sens de l'écoute, de la souplesse. Il se veut attentif et réceptif aux gens qui le consultent.

Selon le Dr Quenneville, les médicaments sont un complément de la thérapie. La médication apporte un soutien biologique tandis que le soutien psycho-social provient du suivi thérapeutique assuré par son équipe multidisciplinaire.

Photo : Martin Busque, Dr Robert Quenneville et Mariette Ménard



La médication seule ne fonctionne que partiellement. La personne en suivi psychiatrique est la plus importante dans l'équipe traitante. Par conséquent, une collaboration est indispensable pour l'atteinte des objectifs du traitement. C'est une question de partenariat.

Souvent, les gens arrivent à l'hôpital en situation de crise. Le médecin à l'urgence demande la consultation d'un psychiatre pour déterminer la nécessité d'une hospitalisation ou autre suivi. Une fois stabilisés, certains patients auront un suivi en externe avec un psychiatre. Au besoin, le psychiatre réfèrera à un psychologue, une infirmière clinicienne ou une travailleuse sociale.

« Le médecin accompagne le patient dans son traitement. De plus en plus, la personne apprend à avoir le contrôle de sa propre existence pour retrouver un mieux-être.. »

Le psychiatre assurera le suivi médical, c'est-à-dire le diagnostic, le plan de traitement thérapeutique via référence et le traitement pharmacologique, ainsi que le suivi de l'état mental. Le tout, dans le but d'aider la personne à cheminer dans sa vie et devenir plus heureuse. Les médicaments ne sont pas obligatoires, mais si la personne le désire, ils sont un complément au traitement.

À la clinique externe psychiatrique de Sainte-Agathe-des-



Kristel Kelly-Lavigne, infirmière clinicienne en psychiatrie et Dr Robert Quenneville

Monts, l'équipe multidisciplinaire qui accompagne ces gens est composée de 5 psychiatres, 1 psychologue, 1 infirmière clinicienne psychothérapeute, 1 infirmière clinicienne prescriptrice et 1 travailleuse sociale. L'équipe se réunit une fois par semaine pour s'assurer d'un suivi optimal.

Enfin, le Dr Quenneville souligne l'importance de la personne qui vient le voir. Le médecin accompagne le patient dans son traitement. De plus en plus, la personne apprend à avoir le contrôle de sa propre existence, pour retrouver un fonctionnement et un mieux-être.

Nous remercions le Dr Robert Quenneville de s'être ouvert au public pour démystifier la profession de psychiatre.

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**.

LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

Par Mariette Ménard

Je désire vous faire part de la lecture d'un livre intitulé : *Les thérapies comportementales et cognitives pour les nuls*, de Bob Willson et Rhéna Branch, Éditions First, Paris, 2008, 314 p.

Ce livre plein de bon sens explique que vous ressentez émotivement les événements comme vous les pensez et que, par conséquent, vous pouvez changer votre manière de penser qui, à son tour, influencera vos émotions et changera par la suite votre comportement. Se fixer des objectifs pour adopter de nouveaux comportements permet de surmonter différents types de problèmes liés à l'émotivité et d'avoir une meilleure vie.

Le terme « thérapie » veut dire solutionner un problème. Le terme « comportementale » signifie action devant ce problème et « cognitive » se réfère à votre manière de penser. Autrement dit : « vous ressentez les choses comme vous les pensez ».

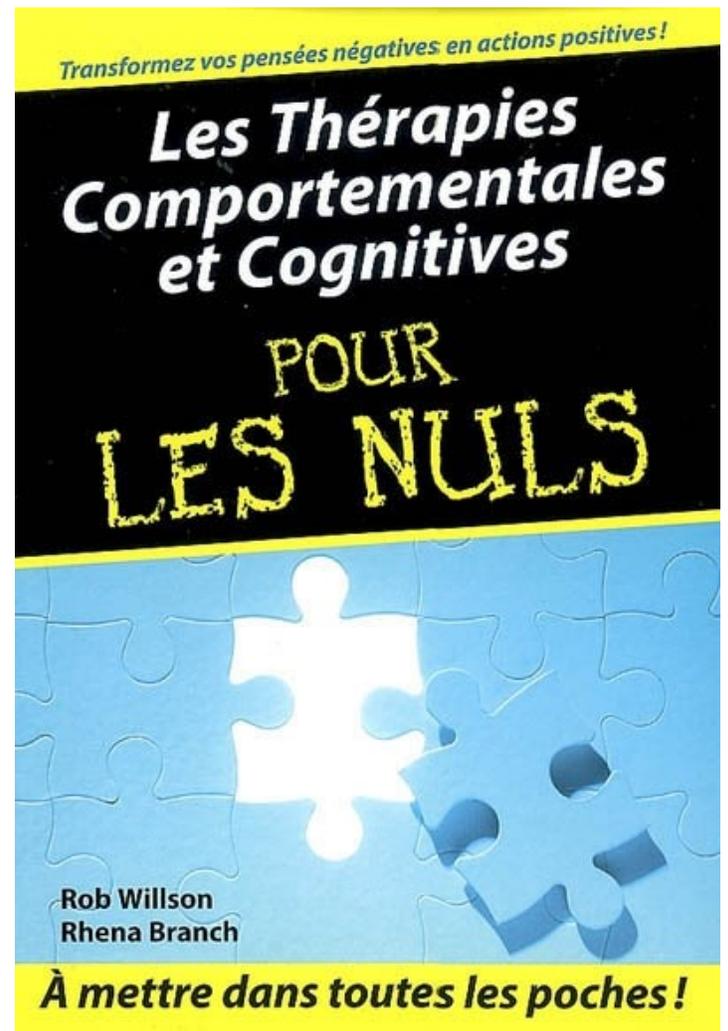
Dans ce livre, on parle de lutter contre les pensées « toxiques » qui engendrent la colère, l'anxiété, la dépression, l'envie, la culpabilité, la jalousie, la peine, la honte, etc. Les auteurs suggèrent de faire des fiches qui rendent compte de nos pensées, émotions et comportements en comparant les résultats passés et présents.

Progresser c'est faire évoluer nos « croyances », c'est agrandir notre jardin intérieur. Soyez indulgent envers vous. Demandez l'aide d'un professionnel pour vous accompagner, mais ne pensez pas qu'il fera le chemin à votre place.

Ce livre trouvé par hasard a apporté un grand changement dans ma vie, en particulier sur le stress de vivre. J'ai appris à mourir pour vivre autrement et non à renaître pour recommencer le même modèle. À chaque événement son défi. La culture n'est pas uniquement livresque, elle est avant tout une manière d'être devant les événements de

la vie. Là où l'enfant pleure, l'artiste garde le sourire serein, trop passionné par son art. Nous sommes tous les artistes créateurs de notre vie. Nous avons la possibilité de nous regarder vivre avec humour. Profitons-en !!!

J'espère que ce bref commentaire vous aidera dans votre recherche personnelle et vous donnera peut-être le goût de lire ce livre.



L'ordre des psychologues du Québec considère que dans le domaine de la psychothérapie, il existe quatre grandes écoles de pensée. L'orientation cognitive-comportementale est l'une d'entre elles.

Plus d'informations à ce sujet par ici :

<https://www.ordrepsy.qc.ca/les-orientations-theoriques>

DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE

SALON DE NOËL LES 2 ET 3 DÉCEMBRE 2017

par Émilie Lachaine

Voici un petit résumé de notre présence au salon des métiers d'art de Sainte-Agathe-des-Monts.

Nous, les bénévoles de l'Envolée, étions présents pour cet évènement. Il y avait plusieurs artistes avec leurs œuvres faites à la main; toutes étaient magnifiques à nos yeux. Et cette année, nous étions mieux situés. Être intégrés avec les autres artistes nous a rendus heureux.

Beaucoup d'animation durant cette fin de semaine et le père Noël était présent pour les petits enfants. Un tour de carriole gratuit avec de magnifiques chevaux. Beaucoup de monde durant ces deux journées.

Nous avons ramassé une belle somme ! Environ 500 dollars pour l'Envolée. Tout cet argent permettra

d'acheter de la nouvelle argile pour les prochains projets du cours de céramique. Nous avons distribué notre journal *Premier envol* aux clients et ils étaient contents.

J'ai reçu la belle visite du député Claude Cousineau et je lui ai remis une copie de notre journal. Il nous a remerciés et il a ajouté que le journal méritait d'être reconnu ici dans les Laurentides. Il s'est même engagé à nous aider. Moi j'étais très contente de cette nouvelle très positive. Nous avons reçu des commentaires positifs sur les ornements que nous avons faits avec patience, les décorations d'arbres de Noël en céramique et, une nouveauté cette année, des bijoux faits à la main. Nous participerons au prochain salon, en décembre 2018.

DÎNER DE NOËL

Une Nomade

Le 21 décembre dernier 2017, un grand dîner se prépare à l'Envolée pour ne pas dire un festin, réservé à une famille nombreuse.

Dans la cuisine, les tabliers sont décrochés et une brigade de cordons bleus s'affaire aux derniers préparatifs. Pas de répit pour le fourneau qui donne son plein rendement avec ses tourtières, son ragoût de boulettes, sa dinde et ses tartes. Un repas traditionnel mijoté où flottent toutes les saveurs de Noël. Ce qui stimule mon appétit.

Les assiettes sont remplies et bien garnies. Elles sont apportées une à une devant chaque invité endimanché, dans la grande salle à manger où a lieu la rencontre de l'autre. Assise côte à côte ou coude à coude, autour de la grande table, je me rappelle que nous sommes tous semblables en dedans, mais tous différents en dehors.

Après ce délicieux repas, on roule les tapis, range les tables et place les chaises le long des murs.

En un clin d'œil, la salle à manger se transforme en salle de danse.

Coup de baguette du Maestro et place à la musique. On chante et on danse dans nos souliers qui ont du swing.

Soudainement, tout se fige; le père Noël et son lutin, descendus par l'escalier et non par la cheminée qui n'était pas ramonée, font leur entrée par la grande porte à côté du sapin bien décoré.

L'après-midi se poursuit en surprises pour chacun, emballées de papier coloré jusqu'à ce que le grand sac de cadeaux soit bien vide. Le père Noël ainsi lesté s'est envolé du toit de l'Envolée. Y paraît que certains l'ont vu dans la pénombre du soir qui tombe.

En terminant, merci à l'équipe de l'Envolée qui a tout organisé dans un élan du cœur, pour donner de la joie autour d'eux :

Nancy au fourneau; Josée 1re assistante; Caroline 2e assistante; Gilles aux patates pilées; Mariette et Carole qui assuraient le service aux tables; Émilie qui a conçu une méga carte exprimant sa reconnaissance à Nancy; Martin à la caméra insolite.

Parmi les nomades...

L'ENVOLÉE SORT DE SES LOCAUX

Par Mariette Ménard

C'est avec enthousiasme que l'Envolée de Sainte-Agathe-des-Monts a pris d'assaut la route 117 pour la journée de la grande guignolée des médias le 7 décembre 2017.

Bravant le temps très froid et très humide, les équipes, sous la direction de Nancy Ponton, se sont succédées.

Cette expérience nous a rapporté 565 \$ et 51 boîtes de nourriture pour nos cuisines collectives.

Il en ressort que ce bel effort, combiné à la générosité des gens, sera apprécié lorsque viendra le moment de nourrir les gens de la région dans le besoin.

Merci à tous !



Crédit photo : Denis Tremblay



BONNE FÊTE MARIE-LISE !

Par Mariette et l'Envolée

Le 14 décembre 2017, nous avons fêté les 80 ans de notre doyenne Marie-Lise Legault. C'est avec fierté et son beau sourire que cette personne a soufflé les chandelles de son gâteau. Nous te souhaitons de nombreux anniversaires parmi nous. Quatre-vingts ans de vie faut le faire !!! Bravo Marie-Lise !

L'ENVOLÉE TIENT À REMERCIER...

L'Envolée tient à exprimer sa gratitude envers **Le Collectif Sortie 76** qui a fait un don de 700 \$ à notre organisme. MERCI BEAUCOUP !!

Et un grand merci au **centre d'activités nature Kanatha-Aki** de Val-des-Lacs de nous avoir si chaleureusement accueillis le 8 février dernier !



ART ET LITTÉRATURE

ÉCHANGE ENTRE UNE FEMME ET SA PART SAUVAGE

Par Josée Charbonneau

« La part sauvage est celle qui vit au plus profond de nos êtres, et qui, agile silhouette, court accroupie entre les arbres. Jamais elle ne s'éteint, parfois en veille, mais toujours elle est, car elle reste notre premier et dernier souffle de vie. Sa demeure, nulle part et partout à la fois, terrée en elle, enfouie en nous. »



Mes humeurs fluctuent, les situations et mon entourage grugent mon élan vital. Engourdie, sans en avoir conscience, j'ai le sentiment qu'on détermine mon sort.

« Regarde-moi, ma vision ne s'arrête pas au chaos, elle dépasse la première rangée d'arbres, plonge au travers du désordre forestier. Quand l'ourlet de ta jupe s'alourdit et se croûte de boue, relève-la au-dessus de tes genoux, et avec légèreté, saute de rocher en rocher. Reste en contact avec ta part sauvage. Même dans l'ombre, le lichen peut luire sur les vêtements, comme ta joie de vivre peut rayonner au travers du désordre de la vie. »

Je cours dans tous les sens, j'ai mille tâches, mille projets, et n'arrive plus à profiter des belles choses de la vie. Je ne suis qu'un tourbillon fébrile.

« La bouche ouverte, essouffée, entraînée par les mouvements venteux, haletante dans la lumière blafarde du matin, j'enfonce mes pieds dans le tapis mousseux de la forêt. Contentée, je laisse glisser mes tourments au sol, mon visage tourné vers le ciel. »

« Je suis la femme sauvage, celle qui laisse son esprit voler dans les hauteurs. Allez! Laisse le troupeau de tes sentiments se noyer dans mon ardente sérénité. »

PORTRAIT DE MARIETTE

Par Une Nomade



Sa philosophie de vie est;
Plus j'avance dans la vie
meilleur c'est.

Madame Meinard
la dame aux
cheveux

LE MYSTÉRIEUX SECRET

Par Guylaine Bellerive

Dans l'édifice de la Sûreté du Québec d'une petite municipalité des Laurentides, plusieurs policiers, ainsi que quelques hauts dirigeants, s'affairent à leurs tâches respectives.

Un des policiers, qui effectue son inspection dans le rez-de-chaussée de ce bâtiment, remarque soudainement un calme anormal.

Alors, rapidement, il se hâte de quitter ce lieu. Au même moment, il est atteint d'un projectile d'arme à feu et s'effondre aussitôt sur le sol.

Aux étages supérieurs, fort absorbés dans leur travail, tous s'activent à leurs occupations.

Puis, le Capitaine Morissette convoque tous les policiers présents à une réunion de dernière minute, dans la salle de conférence. Aussitôt arrivés, quelques-uns prennent place sur les chaises, tandis que les autres restent debout.

Le Capitaine prononce alors d'un ton ferme :

— Je vous remercie tous d'être présents à cette urgente réunion. Je tiens à vous préciser que ceci est d'une importance capitale. Il s'agit de votre confrère Alain Millette sur qui j'ai de graves soupçons. J'aimerais que ce collègue soit surveillé de très près. Car j'ai reçu dernièrement un message troublant par l'entremise de l'un de vous. Soyez donc tous attentifs aux moindres gestes d'Alain Millette. Et dès que vous aurez des indices sur lui, veuillez me les communiquer rapidement. Maintenant, la séance est levée... vous pouvez quitter.

Suite à ce rassemblement, Hamilton marche d'un pas vif en direction du stationnement pour vérifier si la voiture patrouille de Millette s'y trouve. À cet instant, cette voiture roule à côté de lui, avec Millette au volant qui le dévisage avec hostilité au passage. Aucun des deux policiers ne baisse les yeux.

Dans un excès de rage, Hamilton tourne les talons et s'apprête à rentrer dans l'édifice, lorsqu'il sent une main sur son épaule droite qui le fait changer brusquement de position et le pousse pour l'appuyer brutalement dos au

mur. Puis une arme à feu se dépose prestement sur sa poitrine, tandis qu'une voix lui dit agressivement :

— Tu vas te taire !... Si tu savais toute l'hostilité que j'ai pour toi après ce que tu as fait ! Et... tu mérites ceci !

À ces derniers mots, il appuie sur la détente. Hamilton s'écroule sur le plancher... et Alain se précipite vers le couloir...

À suivre...



GALERIE ARTISTIQUE

Par plusieurs artistes du BAZ'ART



Aquarelle par Sylvie Pellerin



Aquarelle par Mariette Ménard

Animé par Josée qui nous partage sa passion pour l'art, le **BAZ'ART**, atelier d'aquarelle tous niveaux, est un endroit où créer en toute liberté !



Aquarelle par Lise Forcier



Aquarelle par Murielle St-Louis

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

LE NOUVEAU LIVRE DE VOTRE VIE

Par Émilie Lachaine

*« Être doux avec soi-même, s'écouter,
car on a tous les réponses en nous. »*

Ouvrir un nouveau chapitre de votre vie, ça peut être comme un bateau qui vogue doucement sur le large, le vent soufflant dans les voiles, percevoir le soleil qui se lève à l'aurore du matin, parcourir une haute montagne escarpée.

Faire un saut en parachute d'un avion qui part en voyage, pour un safari en Afrique. C'est à vous seul de décider de votre livre et votre façon de penser fera toute la différence.

Écoutez votre petite voix... elle vous guidera sur le bon chemin pour vous aider à évoluer dans votre parcours personnel. La méditation vous aidera à vous centrer sur vous-même et lâcher prise est la solution pour vous détendre. Être doux avec soi-même, s'écouter, car on a tous les réponses en nous.

Le plus difficile est de nous aimer nous-mêmes. Prenons le temps de prendre soin de notre personne, car nous devons être notre propre ami. Profitons de cette vie au maximum, car on a juste une vie à vivre.

Osez donc mettre du piquant, comme si c'était votre dernière journée. Savourez vos moments. Ouvrez votre propre livre pour écrire votre nouvelle histoire. Un nouvel amour, un grand défi, un voyage à l'étranger, l'apprentissage d'une nouvelle langue, un engagement bénévole. C'est à vous seul de faire le pas vers une nouvelle aventure. Avec la détermination, vous obtiendrez le meilleur dans votre vie. Osez foncer dans tous vos rêves pour qu'ils se réalisent.

Aquarelles par Émilie Lachaine



CROIRE EN SOI

Par Lucie Racicot

Qu'est-ce que croire en soi pour toi ?

Eh bien pour moi, c'est puiser en soi, tout au fond de soi, le meilleur à chaque jour, même... à chaque instant *

Se donner le droit d'être qui l'on est, sans plus ni moins, se l'accorder.

S'accueillir dans cette partie de nous... vulnérable... ô combien souvent ! Et la faire émerger, lui faire une place afin qu'elle puisse... éclore, et... vivre*

Chaque jour est un défi, on le sait. Et chaque jour peut être une occasion pour... Renaître à nous-mêmes...

C'est un choix...

Quand je me lève le matin, j'ai souvent le goût de m'apitoyer, baisser les bras, voir tout comme une corvée...

Mais voilà : tout est dans l'Attitude*...

Cette partie de nous qui veut croire au meilleur... Au meilleur au Présent*

Et je vous dirais que depuis quelques jours, j'ai trouvé une façon qui m'apporte une qualité de vie beaucoup plus grande...

Je me dis « Et si cette journée était la seule de ta vie »... T'arrêteras-tu... à tel détail, telle parole, tel événement. Tel questionnement, etc. ?

Donc, j'essaie maintenant de maximiser chaque journée, en faire... Une journée unique et... ô combien précieuse...

Et pour moi,

Ça commence à faire une nette différence !

Les idées sombres s'estompent,

Les « j'aurais donc dû », font place à : « j'ai fait de mon mieux avec les outils que je possédais » et de plus, c'était... « HIER » donc plus présent « MAINTENANT ».*

J'ai déjà rédigé une signature sur un forum, la voici :

Crois en Toi
Tu Es Unique et Irremplaçable
Tu Es Parfait(e), Tel(le) que Tu Es
Aime-Toi chaque jour un peu plus,
Tu en vaux la Joie !
Découvre le Trésor qui Est en Toi,
Apprivoise-le...
Bonne Journée*

Aquarelle par Lise Forcier



Belle Réflexion à Vous les Ami(es), Je vous Aime et Vous Souhaite... De Vous Aimer... au Présent*

Je M'Aime

Je Vous Aime

Je Nous Aime

JOCELIN OLIVIER, POÈTE

Par Jocelin Olivier

Je cherche toi
Me cherches-tu?
J'ai trouvé ma blessure
Elle est profonde
Charisme et condamnation
Voilà ce que j'ai cherché
Et tout autour de moi
S'effondre dans le plaisir
Je suis écorché de notes qui perturbent mes émotions
Laisse ces notes faire effet
Car maintenant je vole de mes propres ailes

La porte s'ouvre
Je hurle de jalousie
La prestance de ce que je vois est trop grande
Pour ne pas réfléchir
Par la suite, un calme s'impose
Et je me perds dans le silence
Ce qui m'amène à vous
Très chère épouse

Dans ma force démentielle
Je cherche une histoire de volume
Mon âme perturbée pousse des lilas dont l'émeraude cache une lumière de cachet pourpre
Mon effort est d'une grande tristesse
J'effectue la source des images que personne ne proclame de justesse
Donnez-moi la roue
Elle tournera pour toujours

La bête frémit de charme
Colosse est la perle de ton corps
Parce que non loin de là
Je cache une clé
Celle de mon œil de faucon
Je trouve,
Je ne cherche pas
La beauté de la chose est d'être près de toi et dialoguer de tout ce qui se cache en nous

Le charme de tes yeux
Me révoque dans le passé
Mon cœur s'émerveille devant la passion que j'ai pour toi
Laisse la chanson de l'amour détruire le présent
Demain donnera la friction des ordres de nuit
La liste est longue, car ultérieurement j'ai menti

Attention on se moque de moi
J'ai perdu la fine cuisine du bonheur
Mon coffre au trésor est rempli de bijoux de toutes espèces
Méandre, courroie de contention efface la vie des mensonges, il y a plusieurs pistes de champs où les roseaux ne plient pas

La routine des notions arbitraires refoule le sol de nos pas
Mon respire ne t'enchant pas, ma virilité t'expose au crime commun
La perte du mysticisme porte à croire que demain une plus grande passion viendra vers moi
Passe ton avenir, car aujourd'hui il est trop tard

Aquarelle par Lise Viau



HOMMAGE À LA VIE

Par Ginette Dion

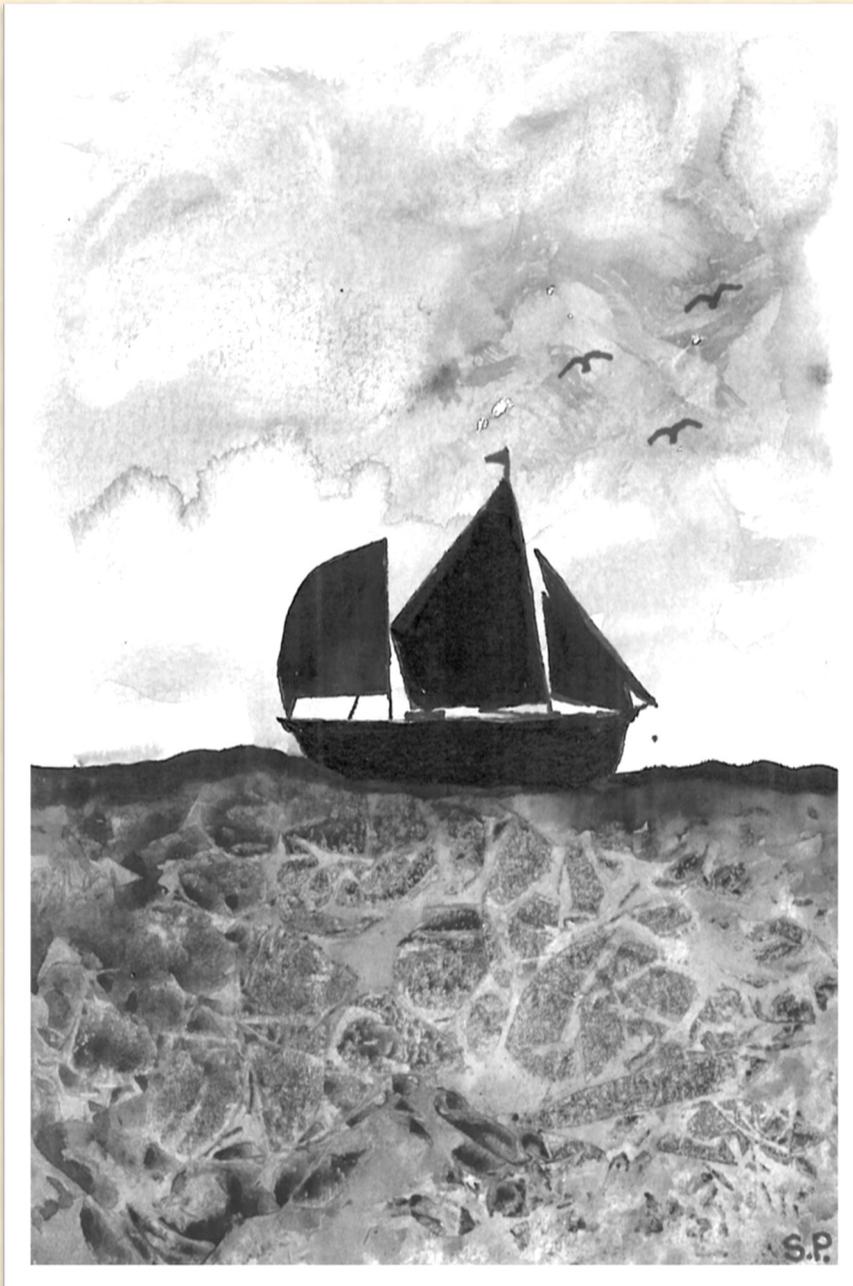
Entre mes doigts scintillent
Des fils d'or et d'argent
Comme un beau lien de famille
Tissé serré, je me comprends.

Dans ma tête, mille rayons de soleil
Qui s'amuse avec les ami(e)s
C'est la fête, c'est toujours pareil
Un cadeau, un don de la vie

Généreuse, la terre nous partage
Ses beautés sans discernement
À tous et chacun, peu importe l'âge
Il faut avancer d'un pas confiant

J'ai connu des pays lointains
Et partout j'ai gardé dans mon cœur
La grandeur et les saveurs du matin
La complicité avec la vie et ses couleurs

Toujours tournera dans ma tête
Cette ronde d'amour universelle
Pour tout ce qui vit et veut naître
Au seuil d'une vie encore plus belle.



Aquarelle par Sylvie Pellerin

LA MOUCHE

Par Niki Sunshine

Éternuement!!..... c'est louche
Cette affaire-là..... une mouche
Dans la belle chapelle
Qui (la mouche) éteint les chandelles.

Le curé la pourchasse
Avec un chasse-mouches
Plus il approche d'elle
Plus elle bat des ailes

La mouche se déplace
D'une façon cocasse
De banc en banc
En moins d'un instant

Le curé ne sait plus quoi faire
Et déclare la guerre
Il vit un calvaire
Et veut tout envoyer en l'air

Mais d'où vient-elle ?
Celle qui sille comme une abeille dans ses oreilles

Qui gagnera ?
On ne sait pas !

Si seulement elle peut se poser
Sur un mur blanc
L'espoir du curé est déjà calmé
Elle sera vilipendée

Il la pourchasse sans fin
S'enfarge dans sa soutane de lin
Mais la mouche vole toujours
S'amuse avec agrément à son tour

Elle échappe au chapelain amé
Elle sait qu'il veut la tuer
C'est alors qu'elle se dirige
Vers le bénitier en battant des ailes



Le curé devient épuisé
Il ne veut plus se quereller

Et vlan, il tue d'un seul coup
L'eau bénite éclabousse partout
Enfin, plus de mouche dans la chapelle
Le curé glisse et ne répond plus à l'appel

Le lendemain dans les journaux
On a trouvé un curé, noyé dans un bénitier... Qu'est-il
arrivé ?

Bonjour,

Je viens vous offrir ce magnifique poème qui m'a été offert il y a plusieurs années par un ami. Je veux le partager avec toutes les mamans et les grands-mamans.

Le voici :

ÊTRE FEMME

l'endroit est public

la scène est intime

une femme

allaite son enfant

saisi de ce geste attendri

j'observe ce rituel spirituel

au risque de passer pour voyeur

à l'or que s'exprime une quête en cœur

de cette mère-veille

éveilleuse d'âme en veilleuse

de la rosée de son teint

jusqu'à la livrée de son sein

émane la chaleur

mission subtile

que porte la femme

mère-veille en éveil

éveilleuse d'âmes en veilleuse

dans le geste sacré du quotidien

incarné

se dé-livre l'humain

se livre le divin

Richard Fortin



SPIRITUALITÉ

LE CADEAU DE LA VIE

Par Marie-Lise Legault

Aujourd'hui, je veux vous partager un texte tiré du *Livre de la Lumière* qui s'intitule « Le cadeau de la vie ». Il s'agit d'un recueil des messages de Jésus, reçus par Alexandre Solnado et dont la traduction et la préface sont de Ginette Reno des Éditions Michel Lafond.

« Le cadeau de la vie » est un message de Jésus qui peut sans aucun doute vous amener à réfléchir plus que jamais

auparavant. La lecture de ce texte changera, j'en suis convaincue, votre façon de voir et d'accepter la vie. Il apportera une nouvelle perception qui vous incitera à vivre votre vie de façon plus consciente. En ouvrant grand votre cœur, vous recevrez cet enseignement Divin. C'est ce que je vous souhaite. Le voici : Bonne lecture !

Le cadeau de la vie

Si vous considérez que rien, absolument rien ne vous appartient...

Si vous considérez que vous n'avez rien lorsque vous venez sur Terre, et que vous n'emportez rien avec vous lorsque vous partez...

Si vous considérez que rien ne vous est dû et que tout ce que vous recevez est un cadeau de la vie...

Alors vous verrez la vie sous un autre angle.

Par exemple :

Si vous croyez que quelque chose va arriver, qu'elle n'arrive pas...

Si vous avez l'espoir que quelque chose va se résoudre d'une certaine manière, et que le résultat n'est pas ce que vous attendiez.

Si vous voulez que les choses se passent d'une manière spécifique, mais qu'elles persistent à se passer différemment...

Si vous pensez que quelqu'un va réagir d'une certaine manière, et qu'il réagit différemment, ou si vous souhaitez qu'il fasse quelque chose et qu'il ne le fait pas...

C'est évident que vous finirez par être déçu.

Vous ne vous attendiez pas que cela se passe ainsi.

Mais je veux vous expliquer quelque chose.

Si rien ni personne ne vous appartient, comment pouvez-vous souhaiter quelque chose ?

Qu'est-ce qui vous fait croire que vous pouvez manipuler les choses afin de vous satisfaire ?

Pourquoi pensez-vous que les choses vont aller dans votre sens ?

C'est la vie mon ami; c'est la vie qui vous donne tout. Absolument tout. La vie vous donne tout, de l'air que vous respirez aux vêtements que vous portez, vos enfants, vos amis, votre éducation, votre argent, votre travail et vos relations.

Avez-vous remarqué combien de personnes et de choses la vie vous a déjà accordées ? Pourquoi êtes-vous toujours focalisé sur ce que vous n'avez pas ?

Parce que vous souhaiteriez les avoir.

Et vouloir fait partie de l'ego.

Vous croyez avoir droit à une certaine quantité de choses, mais pour quelle raison ? Qui vous les a données ?

Qui a dit qu'elles vous appartenaient ?

C'est votre égo qui a rempli votre tête de l'illusion que vous avez droit à tout.

Laissez-moi vous suggérer quelque chose.

Oubliez tout. Recommencez tout à zéro.

Imaginez que rien ne vous appartient. Absolument rien. Tout appartient à la vie.

Et maintenant, commencez lentement à reconnaître tout ce que la vie vous a donné. Tout ce que vous avez reçu.

Commencez à regarder chaque chose que la vie vous a offerte, chaque personne, chaque émotion.

Et essayez d'avoir de la gratitude pour les innombrables choses que vous avez reçues.

Laissez cette gratitude grandir dans votre cœur. Permettez-lui d'envahir votre énergie de sa fréquence extraordinaire.

Et vous ne percevrez jamais plus la vie de la même manière.

JÉSUS

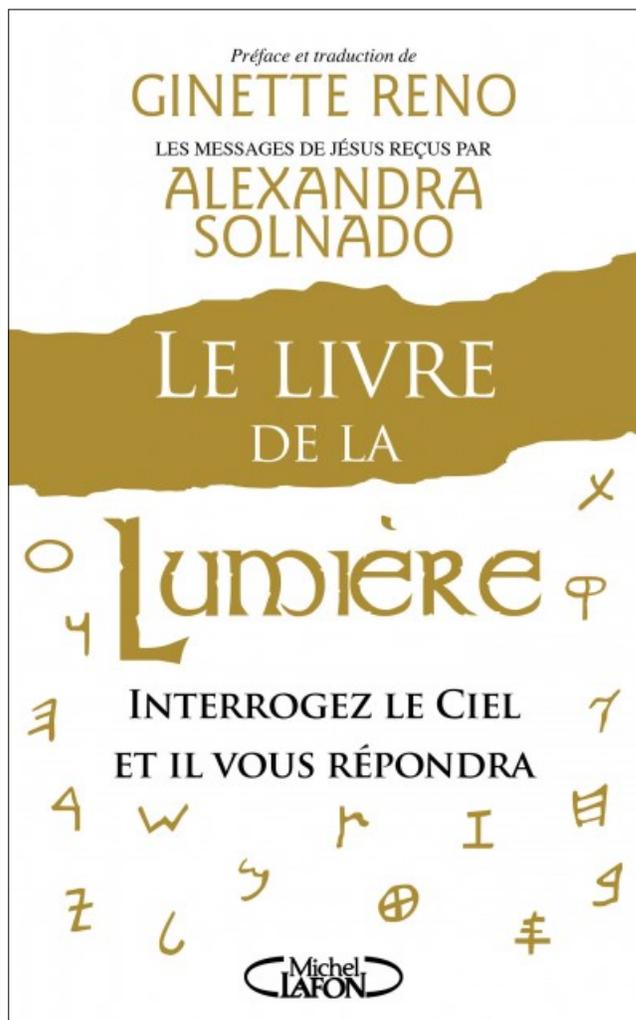
« Le cadeau de la vie », texte no 106, *Livre de la lumière*, Ed. Michel Lafon, p. 194.

À la suite de l'article sur le cadeau de la vie, je ressens le besoin de m'expliquer sur la différence qu'il y a pour moi entre la religion et la spiritualité.

Je dis bien pour moi. La religion égale tout ce qui m'a été enseigné de l'extérieur par mes parents, par mes enseignants, par la société, etc. « RELIGARER » veut dire en Latin religion reliée de l'extérieur. Spiritualité : cherchez et vous trouverez, demandez et vous recevrez, frappez et on vous ouvrira; c'est bien l'enseignement de Jésus. Cet enseignement m'a amenée à aller chercher mes réponses existentielles qui sont toutes à l'intérieur de moi, livrées dans ma relation personnelle avec le Divin qui m'habite, me donne mes révélations et m'amène dans ma vérité, qui n'est pas nécessairement la vôtre. C'est le véritable voyage intérieur de toute âme sur cette terre, de passage et d'apprentissage à l'école de la vie, à chercher le sens et le pourquoi de votre vie. Toutes les réponses ne viennent que de l'intérieur : c'est la *Métanoïa*, un retournement vers l'intérieur, toute notre vie part de l'intérieur pour être exprimée à l'extérieur. C'est la seule façon pour moi d'accéder à ma vie spirituelle.

Ainsi, j'ai choisi et j'ai été inspirée de vous partager « Le cadeau de la vie » qui est un enseignement donné par Jésus et non par la religion.

Ne me croyez pas, cherchez, vérifiez et vous trouverez !



CHRONIQUE INFORMATIQUE

L'ORDINATEUR OU LA TABLETTE ?

Par Martin Busque

Dans le dernier numéro, j'ai parlé de moi et de l'informatique. Maintenant, j'aimerais parler de vous et des ordinateurs. Posons-nous la question suivante : est-ce qu'un ordinateur ou une tablette vous serait utile ?

50\$ ET +

1- LA FAMEUSE TOUR : C'est un ordinateur avec un écran et une tour séparés l'un de l'autre.

L'avantage c'est qu'on peut y mettre un écran de plus de 30 pouces et le brancher sur le téléviseur. Il s'agit d'un ordinateur « statique », c'est-à-dire qu'il doit être installé sur un bureau à un endroit fixe pour l'utilisation. Son défaut est qu'il est impossible de l'apporter avec soi au Tim Horton pour aller sur internet, par exemple... On reste donc à la maison, tranquille, en se réconfortant du fait qu'on a un ordi avec une grande capacité de stockage. Il est plus robuste que les ordinateurs portables et on peut y ajouter des cartes mères et autres extensions à notre guise pour en augmenter la performance.



DE PLUS EN PLUS POPULAIRES. VOUS POUVEZ VOUS EN PROCURER UN POUR 240.00\$ (UN RECYCLÉ) (LES NEUFS SONT 450\$ ET +).

2- LES PORTABLES. Les ordinateurs portables sont utiles pour les gens mobiles, c'est-à-dire qui se déplacent sans cesse dans le cadre de leur travail et de leurs activités. Ces ordinateurs sont plus fragiles que les tours, mais on peut les utiliser au Tim Horton ou au café du coin où le WiFi est offert. Leurs dimensions sont variables, certains écrans peuvent mesurer jusqu'à 17 pouces.

3- LES TABLETTES. Les tablettes sont très populaires auprès des jeunes et des moins jeunes. Elles sont compactes, donc transportables, comme les ordinateurs portables. Les tablettes n'ont pas de clavier, toutes les interactions se font donc à partir de leur écran tactile.



4- LES ORDINATEURS TABLETTES se situent à mi-chemin entre l'ordinateur et la tablette. Ils sont de plus en plus populaires, mais ils sont aussi fragiles et coûtent cher à faire réparer.

5- LE CELLULAIRE. Le cellulaire est un outil populaire et fabuleux. Il vient avec des applications diversifiées. On peut même téléphoner avec !!!



À VOUS DE CHOISIR CE DONT VOUS AVEZ BESOIN...

L'ORDINATEUR DEVIENDRA VOTRE MEILLEUR AMI. VOUS NE POURREZ PAS VOUS EN PASSER.
NAVIGATION SUR INTERNET, SKYPE, FACEBOOK, PHOTOS, VIDÉOS, ETC.
ON PEUT TOUT FAIRE AVEC UN ORDINATEUR...

RIONS UN PEU

RIONS UN PEU 3^e ÉDITION

Par Martin Busque

C'est l'histoire d'un gars qui vient de passer des examens de santé à l'hôpital. Le médecin annonce au patient qu'il est gravement malade et qu'il va mourir. Le gars demande ce qu'il peut faire pour guérir. Le médecin lui répond : « vous n'avez qu'à faire des bains de boue ».

- Pourquoi ? Ça va me guérir ?
- Non, mais ça vous habituera à la terre.

Madame téléphone à son mari de son lieu de vacances :

- Tout va bien ? Le chat est en forme ?
- Non, il est mort !
- Tu pourrais me ménager, me préparer à cette terrible nouvelle. Tu aurais pu me dire qu'il se promenait sur le bord du balcon. Et maman, elle va bien ?
- Elle se promenait sur le bord du balcon.

Un type arrive aux urgences après un accident de voiture. Quand il se réveille, le chirurgien est à son chevet et lui dit :

- J'ai deux nouvelles à vous annoncer. Je commence par la mauvaise : j'ai dû vous amputer des deux jambes.
- Et la bonne ?
- J'aime beaucoup vos chaussures, je vous en offre 795,99 \$

C'est un type qui croise un de ses copains dans la rue.

- Tiens, Albert, ça va ?
- Ben, figure-toi que ma belle-mère est morte, la semaine dernière.
- Oh merde ! Qu'est-ce qu'elle avait ?
- Bof, trois fois rien : une table, un buffet...

Dans un bal, un monsieur dit à une fille :

- Mademoiselle, comme les danses me semblent courtes avec vous.
- Bien sûr, répond la fille, le chef d'orchestre est mon fiancé.





Le saviez-vous?

Il est possible de faire du **bénévolat** à l'Envolée dans le but d'offrir des **visites d'amitié** à des personnes qui vivent de l'isolement et ne peuvent se déplacer à la ressource en raison de leur condition.

Vous souhaitez nous aider dans notre mission en devenant bénévole ? Contactez Nancy ou Josée au 819-326-5778.

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



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.



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