

PREMIER ENVOL

Juillet 2018 | lenvoleerasm.com

*Les confidences de Josianne Campeau,
éducatrice spécialisée*

> Lire l'article p. 4



*Santé et bien-être – Art et littérature – Informatique – Réflexions –
Poésie – Spiritualité – Humour*

SOMMAIRE

ÉDITORIAL

4 Des fleurs et de la bonne humeur !

ENTREVUE SPÉCIALE

5 Les confidences de Josianne Campeau, éducatrice spécialisée

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

6 L'aromathérapie par les huiles essentielles

DES NOUVELLES DE L'ENVOLÉE

8 Une visite extraordinaire

9 Une journée de quilles mémorable

11 L'atelier Sens-O-Ramique

12 « Danse mouvement relaxation »



**GALERIE
ARTISTIQUE**
P. 7 et 14

Aquarelle : Coquelicots par Émilie Lachaine

Image de couverture : Mariette Ménard, Josianne Campeau et Martin Busque



**Le jeu des
BINETTES !**
P. 13

ART, LITTÉRATURE ET POÉSIE

15 Fleur de soleil

16 Le mystérieux secret (partie 2)

SPIRITUALITÉ

17 Méditation sur le dialogue

18 Réflexion sur l'amitié



**RIONS
UN PEU
P. 20**

RÉFLEXIONS

19 L'importance de mon rôle de mère

20 Une fleur tournée vers le soleil

CHRONIQUE INFORMATIQUE

21 L'informatique, un passe-temps

TRUCS DE GRAND-MÈRE

22 Éliminer les taches sur le linge

Collaboration à ce numéro

RÉDACTEURS ET RÉDACTRICES :

Guylaine Bellerive
Martin Busque
Liliane Clément
Émilie Lachaine
Marie-Lise Legault
Marianne Ménard
Lucie Racicot

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



Aquarelle par Lise Forcier

Éditorial

Des fleurs et de la bonne humeur !

Par Annyck Martin
Agente aux communications

C'est avec grande fierté que nous vous présentons le 4^e numéro du journal *Premier Envol* ! Un numéro diversifié ayant une thématique florale, reprise dans quelques textes, pour aller de pair avec la saison estivale. Je tiens à souligner la vaillance et la persévérance de nos rédacteurs, toujours motivés et prêts à relever de nouveaux défis pour vous offrir une lecture variée et de qualité.

Profitez de l'été pour refaire le plein d'énergie ! Les choses les plus simples sont souvent les plus délicieuses : humer les parfums floraux, marcher pieds nus sur l'herbe ou dans l'eau, téléphoner à un ami, écouter le froissement des feuilles dans le vent, le chant des oiseaux, se laisser envelopper par la chaleur d'un feu de camp, se délecter des formes des nuages, danser avec les lucioles et les étoiles !

Bon été !

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 Émilie Lachaine

Les confidences de Josianne Campeau, éducatrice spécialisée

Par Martin Busque et Mariette Ménard

Le 9 avril 2018, Mariette Ménard et Martin Busque ont reçu en entrevue, à l'Envolée, Madame Josianne Campeau qui a déjà été intervenante à l'Envolée après avoir été stagiaire à ce même organisme.

Qu'est devenue Josianne depuis son départ ? Voici la question à laquelle cet article veut répondre.

Josianne nous a d'abord confié qu'elle gardait un bon souvenir de L'Envolée. Par exemple : le début de l'activité journal, les cuisines collectives, le théâtre, etc. Difficile pour elle de préciser un moment particulier.

Après sa graduation en techniques d'éducation spécialisée et son passage à l'Envolée, elle désire découvrir différents domaines et ouvrir d'autres portes. Elle pense parfois à nous, mais la vie est changement et le changement lui fait du bien. Pour le moment, elle n'a pas l'intention de revenir travailler à l'Envolée, mais qui sait pour le futur. Selon elle, l'Envolée a une équipe solide. Elle est contente de nous voir. Ainsi va la vie. Elle suit son cours. Une journée à la fois...

Son nouveau travail dans l'organisme Grands Frères Grandes Sœurs de la Porte du Nord à Saint-Jérôme consiste à agir comme intervenante dans les écoles pour les enfants défavorisés. Elle lit un conte aux enfants de 7 ans en première année. Ce conte les amène à réfléchir sur l'intimidation, l'expression des sentiments, etc. Elle

s'adresse aussi à des filles de 12 ans de 6e année par l'entremise d'ateliers sur les enjeux sociaux (image de la femme par les médias, intimidation, estime de soi) et travaille également à développer leur sens critique, afin de les préparer à l'école secondaire.

Josianne s'occupe des enfants d'âge scolaire. Mais dans les Grands frères et Grandes sœurs, il y a aussi des bénévoles qui prennent en charge des jeunes, 3 heures par semaines. Ce sont des mentors. Les mentors sont jumelés aux enfants selon leurs intérêts communs. Ces activités sont peu onéreuses; par exemple : faire du vélo, aller prendre une marche dans un parc, etc.

Cet organisme organise des collectes de fonds et reçoit des dons. Pour devenir mentor, le processus est très strict et très sévère. Il est mené par la coordonnatrice et une intervenante.

Josianne souligne également l'importance de l'engagement, car il ne s'agit pas de laisser tomber ces enfants au bout de quelque temps. De plus, Josianne travaille sur appel à L'Ombrelle, un centre d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale.

Nous tenons à souligner le travail et l'implication sociale de Josianne auprès des gens en difficultés ou plus vulnérables de notre société, tant les enfants que les adultes.

Merci Josianne pour ce beau travail !



L'aromathérapie par les huiles essentielles, Entrevue avec Caroline Ouellette

Par Émilie Lachaine

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

L'aromathérapie est l'utilisation de l'essence aromatique extraite des plantes dans un but préventif et de mieux-être.

L'aromathérapie utilise l'essence aromatique des plantes pour prévenir et soigner certaines maladies mais aussi vous détendre.

Pour bien vous informer, j'ai rencontré à l'Envolée une spécialiste dans le domaine. Elle se nomme Caroline. Lors de notre entretien, j'ai appris de nouvelles choses concernant son métier d'aromathérapeute. J'ai apprécié sa collaboration.

Les huiles essentielles servent à des fins thérapeutiques. Elles peuvent aider à soulager certaines douleurs, soigner le corps et l'esprit grâce à leurs arômes.

Caroline a étudié pendant deux ans les différentes molécules qui se retrouvent dans les huiles essentielles, ainsi que leurs applications thérapeutiques.

Il est vraiment important, selon Caroline, de consulter un expert en aromathérapie qui vous guidera vers des huiles essentielles de haute qualité. C'est sérieux l'aromathérapie. Les huiles de qualité sont plus difficiles à trouver sur le marché.

Les huiles essentielles auxquelles on peut faire confiance sont pour la plupart vendues dans les boutiques de santé naturelle spécialisées. Les huiles essentielles sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et la santé.

***IMPORTANT:** les huiles essentielles ne remplacent pas les médicaments, mais elles peuvent être complémentaires à la médication pour soulager et soutenir nos systèmes. Les huiles essentielles peuvent contribuer à la diminution des effets secondaires de certains médicaments. Les aromathérapeutes certifiés peuvent nous conseiller et préparer des solutions sous forme de crèmes, de gélules et de sirops. Certaines huiles essentielles se prennent uniquement de façon orale (par la bouche); d'autres se prennent uniquement de manière cutanée (par la peau). Il faut toujours valider auprès d'un professionnel avant de commencer à se soigner avec les huiles. Pour obtenir un résultat positif, il faut suivre la posologie (le nombre de gouttes), et ce avec rigueur.

Les huiles essentielles sont créées à partir de plantes aromatiques. Il en existe une grande variété. On les récolte et on les distille à la vapeur d'eau, afin d'obtenir un concentré très puissant de substances actives. Par exemple, c'est l'huile essentielle des oranges ou des clémentines, quand on les pèle, qui nous piquent les yeux.

Savez-vous qu'il existe plus de 200 substances actives différentes dans chaque huile essentielle ? Voici quelques exemples d'huiles et leurs vertus :

- ⇒ La **lavande** est cicatrisante, elle détend le système nerveux. Vous pouvez en appliquer quelques gouttes sur la peau, surtout sur la nuque et l'avant-bras, pour réduire l'anxiété.
- ⇒ **L'origan** est antibactérien et antiviral. Il est utilisé lors d'un rhume, d'une grippe, d'une sinusite, d'une bronchite, etc. *IMPORTANT : l'origan est « dermocaustique », on ne l'applique pas sur la peau ou les muqueuses, car il peut causer des irritations importantes.
- ⇒ **L'arbre à thé**, communément appelé « Tea tree », combat l'acné. Il a des propriétés cicatrisantes et antiseptiques, il peut donc être utilisé pour les écorchures, les piqûres, le pied d'athlète, l'acné, les coupures.

On peut réduire beaucoup de symptômes à l'aide des huiles essentielles. Elles présentent un taux élevé de réussite dans le cas des maladies virales et bactériennes, des systèmes nerveux et digestif, comme l'anxiété, la grippe ou les problèmes d'estomac.

Une bonne nouvelle, si l'aromathérapie vous intéresse ! Il n'est pas nécessaire d'avoir obtenu un diplôme d'études secondaires pour suivre le cours. Pour connaître les différents programmes et les modalités d'inscription, vous pouvez vous informer auprès de l'Institut Aromathérapie Scientifique, située à Laval, ou sur le site internet inaroma.ca.

En terminant, je vous laisse sur ce conseil : les huiles de production artisanales présentent de meilleures vertus thérapeutiques. Dans notre région, on peut s'en procurer à l'épicerie biologique Bio Sattva, au 1340, Route 117 à Val-David.



Liliane Clément



Lise Forcier

Galerie
artistique



Une visite extraordinaire à l'Envolée

Par Mariette Ménard

Sur la photo : Nancy Ponton (coordonnatrice de l'Envolée), Murielle St-Louis, Nikki Enrico, M. Jules Chiasson et Mariette Ménard

Le 29 mars 2018, l'Envolée recevait monsieur **Jules Chiasson**, adjoint de circonscription de monsieur David Graham, député libéral à Ottawa.

C'est avec beaucoup de simplicité et de cordialité qu'il s'est impliqué dans le service du brunch de Pâques de l'Envolée.

Sa présence fût très appréciée des gens. Sur la photo nous le voyons en compagnie de la coordonnatrice Nancy Ponton et de quelques membres de l'Envolée.

Il porte un intérêt particulier aux organismes communautaires. Il se montre à l'écoute des besoins des gens. Il est un bon porte-parole de monsieur David Graham.

Merci monsieur Chiasson pour votre belle implication dans le milieu communautaire. Nous espérons vous revoir souvent à l'Envolée, ainsi que monsieur David Graham.

MERCI !

L'Envolée RASM tient à **remercier la ville de Sainte-Agathe-des-Monts** pour le prêt de salle lors de la tenue de notre Assemblée Générale Annuelle qui a eu lieu le 14 juin dernier, ainsi que les laissez-passer de la plages !

Une journée de quilles mémorable

Par Mariette Ménard



Photo : Liliane Clément et Jocelyn Laverdure

Il est 9 heures, jeudi 17 mai 2018 et une atmosphère de fébrilité règne déjà dans la demeure de l'Envolée. Les participants au tournoi de quilles annuel préparent leur départ. Vers 9h30, ils arrivent à Sainte-Adèle où se déroulent les finales. Chacun entre dans le salon de quilles avec son porte bonheur ou sa mascotte.

Une chaude camaraderie règne tout au long de la compétition. On s'amuse, on rit, on se taquine, le cœur remplit d'espoir de gagner, soit le prix des champions pour ceux qui ont déjà remporté une victoire durant l'année, soit le prix des participants pour ceux qui n'ont jamais gagné une partie de quilles.

Après une chaude lutte, **Jocelyn Laverdure** remporte le prix des champions. Il faut souligner l'effort remarquable de **Liliane Clément** qui obtient le meilleur score des participants.

Vers 13h, nous sommes de retour à l'Envolée. Après un bref dîner, voilà que débute la fête sous un soleil radieux. Croustilles, breuvages et musique sont au rendez-vous. Maude, notre stagiaire infirmière, a confectionné un gâteau pour souligner la graduation d'Ariane, notre stagiaire en éducation spécialisée, qui termine aujourd'hui son stage parmi nous. On converse, on danse, on chante chacun à son tour tout en pensant à Ariane, à son séjour à l'Envolée. Elle a laissé sa trace en chacun de nous.

Puis voici qu'apparaissent subitement **Vincent, Noémie et Kelly-Anne**, trois des six étudiants de 1^e année en technique de travail social du cégep de Saint-Jérôme. Dans le cadre d'un cours d'animation et de travail d'équipe, ils ont choisi d'organiser un tournoi de quilles et d'offrir les profits à l'Envolée. C'est avec beaucoup de joie et d'enthousiasme que Nancy Ponton, Coordonnatrice de l'Envolée, a reçu le chèque de 857 \$ qu'ils nous ont remis. Madame Ponton a déclaré officiellement que cette somme servira à défrayer les coûts du voyage organisé pour cet été au parc Oméga.

Nous tenons à remercier chaleureusement l'équipe d'étudiants qui se sont réunis une fois par semaine pendant 1h durant 5 semaines, afin de réaliser cette activité de financement. Selon leur impression, cette expérience a été valorisante tant dans le travail effectué pour mettre sur pied le tournoi, que dans l'impact concret sur les gens de l'Envolée. Le caractère exceptionnel de l'Envolée a déterminé leur choix de notre organisme alternatif en santé mentale.

Comme on a pu le constater, cette journée fut un moment inspirant pour Nancy Ponton, le personnel cadre, notre stagiaire Ariane surtout et les membres de l'Envolée, de même que les trois étudiants du cégep de Saint-Jérôme. Un des étudiants, Vincent, a même chanté un rap avec brio !

Toutes et tous, chacun à leur manière, ont contribué à faire de cette journée un moment gravé dans nos cœurs. Toutes les personnes présentes sont reparties transformées par cette merveilleuse journée...



Photo : Nancy Ponton et Ariane Bergeron



Photo : Vincent Desrochers, Noémie Allaire, Kelly-Anne Prudhomme, Nancy Ponton, Mariette Ménard et Martin Busque



L'atelier Sens-O-Ramique avec Caroline Ouellette, animatrice

Par Liliane Clément

De l'exploration thérapeutique et de la découverte de soi. Un univers de création céramique où l'on réussit vraiment à s'ouvrir, à se faire confiance.

CAROLINE OUELLETTE (animatrice) :

Cela m'apporte beaucoup de joie de voir que les exercices proposés dans l'atelier portent fruit et servent à accueillir les émotions. Je trouve important d'être en lien avec celles qui nous habitent.

L'atelier peut amener du recul face aux situations et à faire des choix différents, plus en harmonie.

J'ai la croyance que mon parcours et mes sujets de formation sur les sentiments et les besoins dans un groupe apportent de la confiance aux personnes.



Photo : Caroline Ouellette et Liliane Clément



« Danse mouvement relaxation » avec Lucie Racicot *Par Liliane Clément*

LC : Qu'est-ce qui te motive à faire ton atelier ?

LR : C'est l'aide que j'apporte aux gens par le biais du mouvement, du son, d'une forme de conscience corporelle.

LC : Où as-tu appris les principes de ce cours et comment en es-tu venue à pouvoir enseigner cette danse ?

LR : J'ai fait une formation professionnelle à Pointépiednu, école professionnelle d'art, en chant et en danse. Ça a été pour moi un tremplin vers le monde de l'enseignement et ça me passionne littéralement.

LC : Qu'est-ce que ça t'apporte ?

LR : Une grande joie, une confiance en moi accrue et une force intérieure renouvelée.

LC : Qu'est-ce que ton atelier apporte aux gens ?

LR : Les gens m'aiment beaucoup, je ressens de la gratitude à chaque cours et le partage est merveilleux.

LC : Dans quel but donnes-tu le cours ?

LR : Pour moi, la danse est un grand médium qui me permet d'exprimer et d'explorer plusieurs facettes de mon être.

LC : Quelle aide la méditation apporte-t-elle ?

LR : Elle aide à acquérir une plus grande sérénité et à développer nos forces profondes.

LC : Quels sont les éléments du cours ?

LR : La gestuelle d'abord et avant tout, en quelque sorte un mariage son et mouvement. Également des approches qui favorisent l'affirmation de soi, des techniques de respiration, de visualisation et d'automassage.



Photo : Lucie Racicot

Le jeu des binettes : devine qui est qui !

(un indice : rédacteurs du journal et membres du personnel...)



Réponses p. 19

1

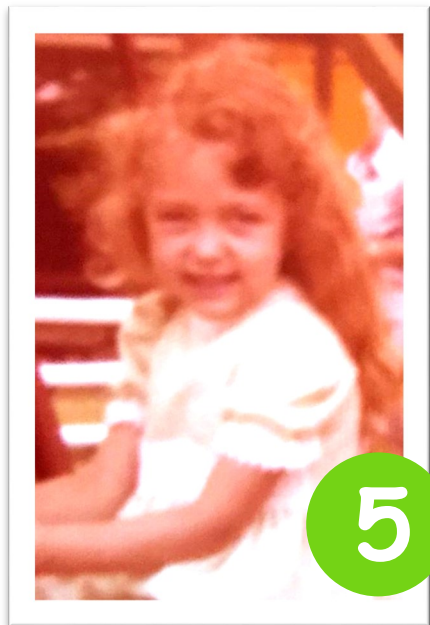


2



3

4

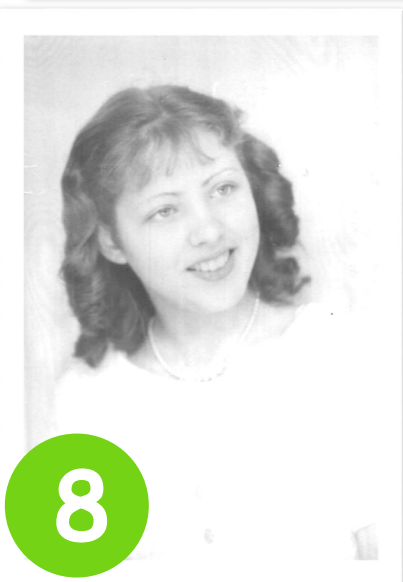


5

6



7

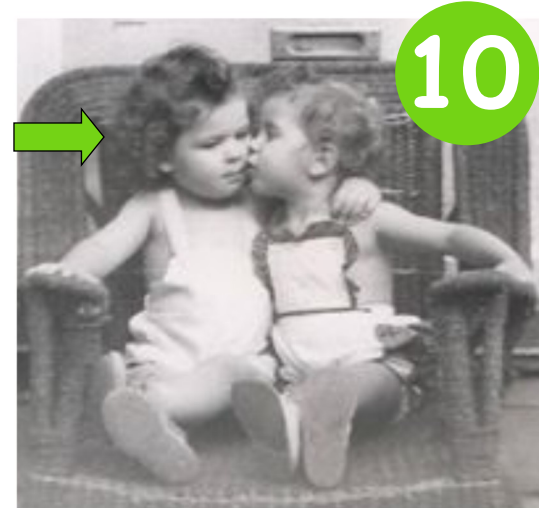


8

9



10



Galerie
artistique

Ginette Dion



Chantal Sauriol



Sylvie Pellerin



Magalie Ross





Fleur de soleil

Par Lucie Racicot

Fleur de soleil aux pétales de Lumière
Force subtile d'une Beauté sans pareil
Douceur de Vivre au parfum délicat
Toi mon Ami(e) pure Source de Crystal
Je te souris, Je te chéris.
Je te dis Oui, en mon Âme, en ma vie.
Tes ailes se déploient au Nectar de l'Esprit,
Ô Toi, Douce Force abreuvée d'infini,
Tu verses en ta coupe l'Élixir de Bonté.
Tu te nourris de Beauté, de Gaité.
Tu apportes au Monde ton Message Céleste,
Tu inondes ma Vie d'une Cascade Étoilée.
Merci d'Être là,
Merci d'Être Toi.
Ta noble Présence en ce monde me Ravit,
Et je rends Grâce de nos Âmes réunies
Namasté

Le mystérieux secret, partie 2

Par Guylaine Bellerive



Aussitôt qu'il entend un coup de feu, Borecinaz s'élançait vivement vers la porte du bureau, puis aperçoit son confrère par terre. D'un pas rapide, il s'approche de lui en pressant sans ménagement le bouton de l'émetteur situé sur son épaule droite :

— Vite !! Appelez une ambulance ! Quelqu'un a tiré sur Hamilton et cela semble très grave !

Dès que ce dernier finit d'émettre ce message, il s'agenouille auprès de son collègue qui a perdu connaissance.

Pendant ce temps, Millette, assis à une table dans la salle de repos, se couvre le visage avec ses mains en sanglotant. Au bout d'un moment, il entend une voix derrière lui :

— Alain ! Pourquoi as-tu fait ça ? Voulais-tu vraiment tuer Jimmy ?

En entendant ces paroles, Alain se découvre le visage, puis aperçoit son défunt père assis près de lui. Surpris, il prend la parole en hoquetant :

— Non papa, je ne voulais pas faire ça ! C'est la colère en moi qui m'a forcé à le faire ! Tu sais papa, depuis la mort de Linda et des enfants, je ne suis plus le même ! J'en veux au monde entier et à Jimmy ! Car c'est lui qui a prêté la voiture de sa femme à Linda... !

Sur ces mots, il se met à pleurer à chaudes larmes. Puis, soudainement, Millette ressent une paix qui émane de la pièce. Ce dernier s'essuie les yeux et quand il les rouvre, il s'aperçoit que son père a disparu. Alors, il se lève rapidement et quitte la salle de repos.

À suivre...



Méditation sur le dialogue

Par Marie-Lise Legault

7-02-2018, mercredi

Bonjour, aujourd'hui je vous parlerai du dialogue, soit un entretien, une conversation, un échange de points de vue entre deux ou plusieurs personnes. Le propos de ce texte va vous faire prendre conscience qu'un échange, sous forme de dialogue, peut parfois changer la vie d'une personne sans que vous ne le sachiez !

Le dialogue est un moyen essentiel de communication et de libération personnelle. J'utilise mon droit de m'exprimer, j'écoute avec une certaine paix du cœur ce que l'autre ressent le besoin de me dire. J'accepte, je sélectionne, je fais préciser, je reçois, je donne, je partage, je souris, je ne condamne pas, je ne juge pas défavorablement, je sens que je vis quelque chose.

Le dialogue bien fait doit changer quelque chose dans sa vie. Les autres ont le pouvoir de nous influencer, c'est un pouvoir réciproque. Le dialogue bien compris peut précipiter l'orientation d'un être humain et

changer la trame de sa vie. Tous nous avons vécu des situations semblables. Tous avec un peu de réflexion, nous sommes en mesure de déterminer les moments cruciaux de notre existence et nous pouvons résumer les dialogues qui ont été déterminants dans notre cheminement.

Quand j'ai compris cela, j'agis et je deviens un(e) collectionneur(euse) professionnel(le) du beau, du bien, du bon, du vrai. Mon journal en tient compte et mon cœur en déborde de Joies.

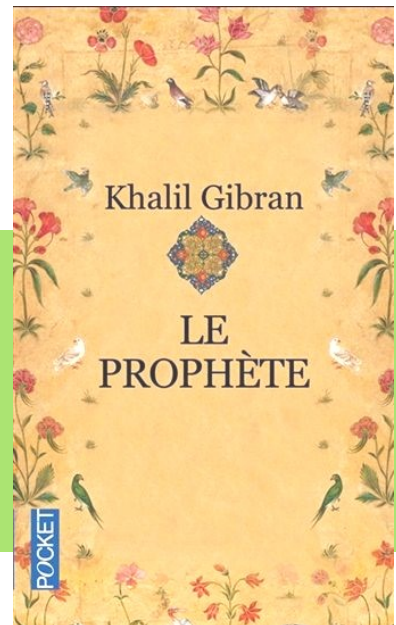
Soyez heureux, la vie est tellement courte.

Bien à vous... Marie Lise Legault

Tiré du livre *Tu es à moi*, par Louis-Marie Parent, Éditions Paulines.

Réflexion sur l'amitié

Par Marie-Lise Legault



07-02-2018

Bonjour,

Connaissez-vous Khalil Gibran, un Libanais qui a vécu de 1883 à 1931 ? Grand poète et peintre, il a publié en 1923 un chef-d'œuvre. Le prophète, traduit dans le monde entier, était engagé dans une démarche spirituelle originale. Ses écrits nourrissent beaucoup ma vie spirituelle. C'est un grand sage. Je vous partage un de ses poèmes où une jeune personne lui demande de parler de l'Amitié. Bonne lecture !

Votre ami est la réponse à vos besoins. Il est votre champ dont les semilles sont amour et la moisson reconnaissance.

Au foyer de votre ami, votre couvert est toujours mis et auprès de sa cheminée, il y a toujours une place pour vous réchauffer.

Car vous venez à lui pour apaiser votre faim et vos chagrins.

Quand votre ami vous confie ses pensées ne craignez pas de le critiquer et ne vous retenez pas de l'encourager.

Et lorsqu'il ne dit mot, que votre cœur ne cesse d'écouter ce qui palpète dans son cœur.

Car en amitié toute pensée, envie et attente naissent muettes et se partagent avec une joie discrète.

Quand vous devez vous séparer de votre ami(e), que l'heure des adieux ne vous afflige que peu.

Car ce que vous aimez le plus en sa présence pourra vous paraître plus limpide en son absence.

Le sommet n'est pas plus visible de la plaine pour celui qui gravit la colline ? Il n'est de but dans l'amitié, si ce n'est l'approfondissement de l'esprit.

Car l'amour qui n'aspire pas à révéler son propre mystère n'est point amour, mais un filet jeté sur une prise de futilités.

Que le meilleur de vous-même soit pour votre ami.

S'il doit connaître le réflexe de votre marée, qu'il en connaisse aussi le flux.

À quoi bon un ami auquel vous ne feriez appel que pour tuer le temps.

Recherchez plutôt sa compagnie pour des heures pleines de vie.

Car il lui appartient de combler votre besoin, mais non point votre vide.

Et dans la douceur de l'amitié, qu'il y ait rires et partage de plaisirs.

Car dans la rosée des petites choses, le cœur retrouve son petit matin et ainsi il s'en trouve rafraîchi.

Je vous souhaite des amitiés sincères remplies de plaisir, d'amour et de joies.



L'importance de mon rôle de mère

Par Liliane Clément

Je pensais à mon fils Gabriel, à ce film sur le lapin de Pâques, au souhait de le partager avec lui et qu'ensemble on pourrait en rire. Voilà qui est un moment précieux à l'honneur de mon fils. Que dire de ma fille, si ce n'est qu'à la plage, je savourais tout doucement cette tendresse

imaginaire avec elle, au soleil qui caresse le visage en pensant à cette fillette.

Je finis en vous souhaitant une bonne fête des mamans à toutes les mamans qui ont une grande importance pour leurs enfants.

Réponses
au
Jeu des binettes

1. **Ariane Bergeron**, stagiaire TES 2018
2. **Caroline Ouellette**, intervenante
3. **Émilie Lachaine**, rédactrice
4. **Liliane Clément**, rédactrice
5. **Nancy Ponton**, coordonnatrice
6. **Martin Busque**, rédacteur et soutien informatique
7. **Josée Charbonneau**, intervenante
8. **Mariette Ménard**, rédactrice
9. **Annyck Martin**, agente aux communications
10. **Gilles Beauregard**, animateur
11. **À voir : BONUS p. 23 !!**

Une fleur tournée vers le soleil

Par Mariette ménard

Crédit photo Mariette Ménard



Durant notre activité journalistique, notre stagiaire Ariane nous a demandé de créer un texte dont la phrase devait débiter par « Dans mon enfance, j'aimais beaucoup quand... » Voici donc mon texte :

Dans mon enfance, j'aimais beaucoup quand je vivais dans la nature. J'adorais la culture des plantes. Je m'amusais à regarder les revues de fleurs. Je désirais les dessiner à ma manière. Je collectionnais les feuilles des arbres pour leur associer un nom d'arbre. Je faisais de même pour les fleurs.

J'avais une maisonnette dans la forêt et je m'y retrouvais souvent pour réfléchir sur les moyens de dessiner avec le plus de variétés possibles de couleurs. Mes dessins,

d'abord réalistes, sont devenus au fil du temps de plus en plus irréalistes. Aujourd'hui, on les aurait qualifiés de surréalistes.

J'ai beaucoup associé les fleurs aux saisons, au temps qui passe. Je me suis mise à grandir et les fleurs sont devenues mon point de référence sur mes réflexions au sujet de la vie. J'ai vu que tout est impermanent. J'ai compris que tout passe et qu'il ne reste que le souvenir des objets et des idées.

Aujourd'hui, je peux dire que même les souvenirs disparaissent.

Tout est passager. Une plante pousse, grandit, s'épanouit vers le soleil ou l'ombre et finit toujours par mourir. La vie côtoie la mort et la mort côtoie la vie.

C'est dans l'enfance que j'ai compris que j'étais ici et maintenant, seulement pour aujourd'hui, présentement. Telle une maison à la campagne, je suis un corps habité d'une vie, d'une âme qui chemine chaque jour pour une journée à la fois, une heure à la fois, une minute à la fois, une seconde à la fois... Je suis cela, un cœur d'enfant ! Que je suis heureuse avec ce cœur d'enfant !!!

Ce fut une belle expérience que la création de cet article grâce à notre très appréciée stagiaire Ariane sous la supervision de notre super prof Josée.



Aquarelle par Mariette Ménard

L'informatique, un passe-temps

Par Martin Busque



Lors de mon dernier article, je vous parlais des différentes possibilités d'achat entre un ordinateur, une tablette et un téléphone intelligent. Laissez-moi vous expliquer un peu à fond les systèmes d'exploitation à prendre en compte lors de l'achat d'un de ces appareils.

ORDINATEURS

WINDOWS : Il existe plusieurs environnements possibles. Le plus populaire est Windows de Microsoft avec les versions qui sont utilisées présentement, je parle ici de Windows 7, Windows 8.0, Windows 10. Si vous achetez un ordinateur aujourd'hui, il tournera sous Windows 10, la dernière version de Windows de Microsoft.

95% des ordinateurs dans le monde fonctionnent avec cette dernière version de Windows. Si vous voulez être « comme tout le monde », il faut acheter un ordinateur avec WINDOWS 10. Cependant, je rencontre beaucoup de gens qui sont restés nostalgiques du Windows 7 et ne jurent que par lui. Si vous vous présentez chez un vendeur, il est presque impossible d'acheter un ordinateur qui vient avec ce système d'exploitation. Si vous en voulez un, venez me voir à l'Envolée et je vous donnerai le numéro de téléphone et l'adresse d'un revendeur qui recycle des ordinateurs avec Windows 7 et qui vend des portables à 250 \$.

****MISE EN GARDE :**

Si vous avez un vieil ordinateur qui tourne avec WINDOWS 7 et que vous voulez passer à WINDOWS 10 : n'en faites rien !!! Car votre ordinateur est fait pour fonctionner avec la version 7. Si vous passez à la version 10, votre ordinateur ne fonctionnera pas bien, car les pilotes ne sont plus à jour et ne peuvent supporter Windows 10. J'ai tenté de mettre Windows 10 sur un vieil ordinateur et j'ai dû payer 100 \$ pour réinstaller mon ancien système d'exploitation, car mon ordinateur ne fonctionnait plus.

LINUX : Linux est une alternative à Windows 7, 8 et 10. Il s'agit d'un système d'exploitation en libre circulation. Vous allez sur internet et vous le téléchargez gratuitement. Il remplacera Windows d'une façon efficace et ses logiciels sont gratuits. Au lieu d'installer Windows 10 sur un modèle XP ou Windows 7, essayez Linux qui vous donnera satisfaction.

SYSTÈME D'EXPLOITATION CHROME : Il est possible d'acheter pour 250 \$ un portable avec écran de 14 pouces qui fonctionne sous le système Chrome. L'ordinateur utilise des logiciels gratuits que vous téléchargez sur internet. Ce système d'exploitation convient surtout à ceux qui ne font que de l'internet.

LE MACINTOSH : Si vous êtes prêt à déboursier au minimum 1 400 \$, vous pouvez acheter un MAC. L'envolée en possède un dans sa salle d'ordinateur. Comme je le disais, il y a 5 % seulement d'utilisateurs du MAC. Ce type d'ordinateur est surtout destiné à ceux qui font du graphisme, aux architectes et ceux qui n'en peuvent plus d'attraper des virus sous Windows. Il performe sous un environnement spécial, le macOS SIERRA, qui intègre désormais Siri, un assistant personnel intelligent.

TABLETTES

Parmi les tablettes, il y a le iPad avec son système d'exploitation bien à lui, le iOS. Les autres tablettes fonctionnent sous le système Android.

TÉLÉPHONES INTELLIGENTS

J'aimerais maintenant parler des téléphones dits « intelligents ». Il y a le iPhone avec son système d'exploitation bien à lui et les autres téléphones qui fonctionnent sous Android. Il s'agit ni plus ni moins d'un ordinateur miniature. Vous pouvez faire tout ce que vous voulez. Il suffit de télécharger dans Play Store le logiciel dont vous avez besoin et vous voilà parti pour la gloire. Sur le mien, j'ai téléchargé un logiciel de traitement de texte de type Word et Excel comme tableur; je peux donc faire comme si j'avais un ordinateur. Je peux aussi faire de la photo, des vidéos, jouer de la guitare, du piano, etc. Et en plus je peux téléphoner !



Trucs de grand-mère *Éliminer les taches sur le linge* Par Martin Busque

Éliminer les taches sur le linge

- ⇒ Pour éliminer les taches de rouille, frottez de la pulpe de citron sur le tissu et repassez au fer chaud. Vous pouvez aussi essayer une solution d'acide oxalique à 1 %, rincez aussitôt.
- ⇒ Pour éliminer une tache de vin rouge sur un tissu, couvrez-la de sel fin, puis rincez à l'eau fraîche.
- ⇒ Contre les taches de sucre, un simple lavage suffit, ainsi que pour les taches de sang (eau froide).
- ⇒ Pour éliminer les taches de graisse, appliquer du savon à vaisselle directement sur la tache avant de mettre le vêtement dans la machine à laver.
- ⇒ Pour éliminer les taches d'encre, employez du jus de tomate.
- ⇒ Pour éliminer les taches de moisissure, frottez les

tissus ou les endroits tachés avec une tomate, mettez du sel et faites sécher au soleil. Ou encore, trempez votre linge dans du petit lait très chaud et rincez.

- ⇒ Contre les taches de chocolat, lavez à l'eau froide.
- ⇒ Contre les taches de cirage, utilisez de l'essence de térébenthine.
- ⇒ Contre les taches de colle, utilisez de l'acétone (informez-vous à la pharmacie), bien que parfois l'eau tiède suffise.
- ⇒ Contre les taches de fraises, trempez vos tissus dans l'eau faiblement javellisée.

La suite dans le prochain numéro...



Rions un peu !

4e édition

Par Martin Busque

Trois programmeurs attendent pour aller aux toilettes.

Le premier a terminé son affaire et se dirige vers les lavabos pour se laver les mains. Il se sèche très précautionneusement en utilisant serviette après serviette et s'assure que chaque parcelle de sa peau soit totalement sèche. Se retournant vers les deux autres, il annonce :

— Chez Microsoft, nous sommes entraînés à être extrêmement minutieux !

Le second programmeur se dirige à son tour vers les lavabos. Pour se sécher, il prend une seule serviette et fait en sorte que chaque parcelle de la serviette soit rentabilisée. Il se retourne et réplique :

— Chez Intel, nous ne sommes pas uniquement entraînés à être minutieux, mais également à être extrêmement efficaces !

Le troisième termine et se rend directement vers la sortie en lançant à la cantonade :

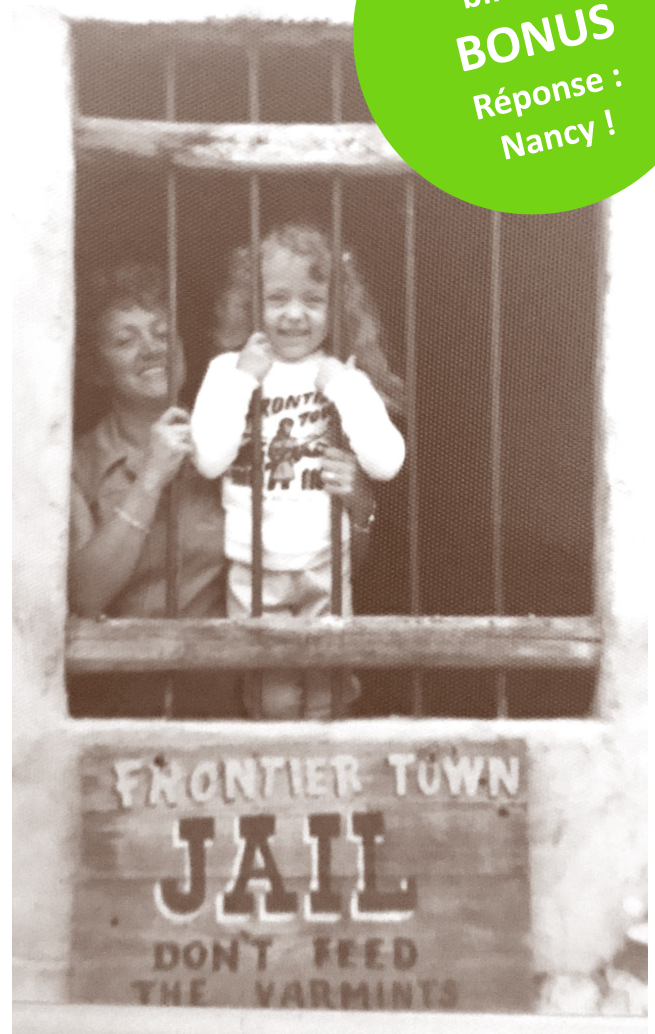
— Chez Sun, on ne se pisse pas sur les mains !

L'erreur est humaine. Mais un véritable désastre nécessite un ordinateur.

— Quelle est la différence entre Windows 95 et un virus ?

— Le virus fonctionne sans aide...

Le jeu des
binettes
BONUS
Réponse :
Nancy !





Le saviez-vous?

L'Envolée fête ses 25 ans cette année !

Depuis toutes ces années, l'Envolée a aidé plusieurs personnes à diminuer ou à éviter l'hospitalisation. Nous sommes arrivés à ce résultat en travaillant avec les ressources du milieu, mais surtout avec chaque personne qui a fait confiance à notre philosophie alternative. À l'Envolée, nous croyons en la force et l'expérience des personnes qui ont vécu des difficultés de santé mentale.

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.



**Profitez bien de l'été avec les
formidables activités de la
programmation de l'Envolée !**

**N'oubliez pas la grande fête de la
rentrée avec notre traditionnelle
épluchette de blé d'inde...**

le 30 août.

**Plaisirs & surprises au
rendez-vous !**



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