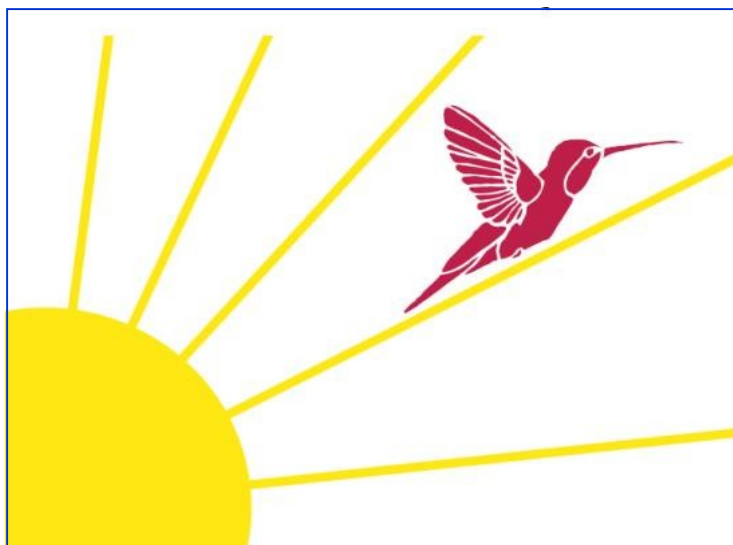


LE SURVOL

Association de personnes
handicapées

L'Éveil des Basques Inc.
589 rue Richard, Trois-Pistoles, Qc



Février
2021



Sommaire

- 3 En direct de l'Éveil
 - Mot du président
- 4 Activités à venir
- 5 Nouvelles du Transport
- 6 Soutien à domicile
- 7 Projet de loi 56
- 8 Aide financière
- 9 La maltraitance des aînés
- 10 Chronique santé.
- 11 Recette
- 12 Trucs de grand-mère
 - Suggestion de lecture
- 13 Amusez-vous
- 14 Texte: « Un jour après... »
- 15 Anniversaires et décès
- 16 Commanditaire

Conseil d'administration 2020-2021

1e rangée:

Céline Pelletier **2e V.Prés**

Carole Sénéchal **Directrice**

Jean-Luc Beaulieu **Président**

2e rangée:

Julie Gamache **1^e V-Prés**

Jean-Paul Rioux **Directeur**

Gemma Lagacé **Trésorière**

Pierre Durand **Directeur**

Damien Talbot **Directeur**

Diane Gagnon **Secrétaire**



Le journal est publié sur le web:

<http://www.eveildesbasques.org/>

Prochain journal: 22 mars 2021

La production et la diffusion de ce bulletin sont rendues possibles grâce:

Au Centre Intégré de Santé et Services Sociaux du Bas St-Laurent
(programme Soutien aux Organismes Communautaires)

À la contribution des membres

À la contribution de divers commanditaires



Le bulletin est aussi disponible sur cassette pour les personnes ayant des problèmes visuels, de lecture ou de compréhension. Si vous désirez recevoir le bulletin sous cette forme, veuillez nous en aviser.

EN DIRECT... DE L'ÉVEIL

Comme les années passent vite ! Encore une autre de terminée et pour moi c'est ma 31^e à l'association. Trente-et-une année d'implication parfois comme bénévole, parfois comme travailleuse.

Que ce soit pour les activités sociales, le journal, les quilles ou de la formation, ce furent trente-et-une années enrichissantes au possible.

Cette association qui est devenue pour moi un peu comme une deuxième famille, m'a apporté encore plus que j'ai pu lui apporter.

Elle m'a apporté :

La compréhension des autres

La tolérance face aux différences

La satisfaction du devoir accompli

La souplesse face aux changements

L'humilité face à mes limitations

La ténacité face aux revendications

La joie des amitiés vraies

Peu d'implications de nos jours peuvent apporter autant. C'est pourquoi j'invite tous ceux et celles qui ont du temps de libre, à ne pas hésiter à s'impliquer à notre association. Vous y trouverez plus que votre compte.

Mona Banville, agente d'information



MOT DU PRÉSIDENT



Bonjour chers membres,

J'espère que vous allez bien et que la période des Fêtes n'a pas été trop pénible pour vous. À l'Éveil avec le retour de janvier, nous recommençons à présenter nos ateliers habituels. Cependant, nous devons tenir compte des directives de la santé publique. Avec notre nouvelle intervenante communautaire, Kim Normandin, vous pouvez vous confier en toute assurance si vous n'allez pas bien. Les ateliers Rayons de partage, Multi-art et l'atelier bois se poursuivent. Ne nous décourageons pas. Avec l'arrivée du printemps, le vaccin et le retour du beau temps nous espérons tous un retour à la normalité. En effet nous voulons tous un retour complet de nos activités le plus vite possible et le conseil d'administration et les employés travaillent dans ce sens. Nous vous informerons à mesure des développements.

Jean-Luc Beaulieu

Président

INFORMATIONS

Bonne année 2021

Que souhaiter pour 2021? Au-delà de vous souhaiter une excellente année, je vous souhaite la santé, le bonheur et la possibilité de se rassembler de nouveau. Je souhaite vous revoir tous en groupe, festoyer tous ensemble et aller au restaurant ! Tout ça à moins de deux mètres. Bref, je souhaite que l'on puisse mettre un terme à cette pandémie et que votre vie et celle de votre association, reprennent leur course habituelle. Plein de plaisirs pour 2021.



Benoît Beaulieu

Les activités hiver et printemps 2021

Encore une fois, nous avons dû réduire nos activités. Nous avons débuté une semaine plus tard et nous avons dû mettre la chorale sur pause au moins jusqu'au 8 février. Nous verrons ce que nous réserve la suite en ce qui concerne le groupe de chorale.

Toutefois, nos groupes Multi-Art, Bois et Rayon de partage ont repris. Marie-France Pelletier et Lise Valcourt vous accueillent pour poursuivre vos discussions et vos réalisations.

Aussi, Kim Normandin, notre intervenante communautaire demeure disponible pour discuter avec vous par téléphone, par internet ou en présence si nécessaire.

Vous pouvez la contacter à notre numéro de téléphone au 418-851-2861 poste 3. N'hésitez pas à l'appeler pour discuter ou pour faire des recommandations.

Bureau fermé



Veuillez noter que pour une période indéterminée le bureau de l'association est fermé au public. Les employés travaillent de la maison. Vous pouvez tout de même nous rejoindre facilement au 418-851-2861, nous pouvons répondre aux appels. Donc, si vous avez besoin de nous rencontrer, nous vous demandons de nous appeler pour prendre rendez-vous.

Noter que nos heures d'ouverture pourraient être modifiées sans préavis.

INFORMATIONS

En mémoire de...



Comme vous le savez, notre ami et collègue Denis Lévesque nous a quitté beaucoup trop tôt cette année laissant derrière lui un grand vide mais aussi de très précieux souvenirs.

Afin d'honorer sa mémoire, une œuvre magnifique représentant l'arbre de sa vie a été créé par monsieur Claudin Ouellet et installé dans le local de l'ateliers « Bois » animé par madame Lise Valcourt.

Les membres participant à cet atelier ont aussi contribué à l'embellissement de cette œuvre en y ajoutant leurs couleurs. Pour ce faire, des oiseaux colorés ainsi que des enveloppes contenant un petit message pour Denis y ont été intégrés.

Pour plusieurs d'entre nous, il a été impossible de saluer Denis avant son départ. Afin de lui témoigner notre respect et notre affection, nous vous invitons à prendre part à cette œuvre commémorative en y ajoutant à votre tour un petit objet coloré ou un petit mot adressé à Denis.

Puisque les mesures sanitaires ne nous permettent pas de vous accueillir dans nos locaux, vous êtes invité à nous faire parvenir vos témoignages par courriel au kim.normandin@hotmail.com ou

à déposer votre enveloppe ou votre petit objet (max 2 pouces) dans le bac bleu qui sera placé près de la porte de l'Éveil du 25 janvier au 8 février.

Bientôt la St-Valentin

VRAI OU FAUX

- 1 - Selon la légende, les oiseaux se fiancent le jour de la ST-VALENTIN.
- 2 - Très amoureux de la Belle au bois dormant, le prince l'a réveillée en lui chantant une chanson.
- 3 - La belle et le Clochard raconte l'histoire de deux chats qui s'aiment.
- 4 - Le coeur, symbole de l'amour, bat en moyenne 70 fois par minute.
- 5 - Quand les dauphins sont amoureux, ils font des cabrioles au dessus des flots.
- 6 - Pour séduire sa belle, le paon amoureux marche sur la tête.

Réponse

- 1 - Vrai
- 2 - Faux. C'est en l'embrassant.
- 3 - Faux. Ce sont 2 chiens.
- 4 - Vrai
- 5 - Vrai

INFORMATIONS

Soutien à domicile Qu'est-ce que c'est ?

Les services de soutien à domicile visent notamment à offrir de l'aide à des personnes en perte d'autonomie afin qu'elles puissent demeurer le plus longtemps possible dans leur domicile.

Certains services sont également offerts à des proches aidants, qui apportent un soutien non professionnel, qu'il soit continu ou occasionnel.

Ils contribuent aussi à éviter l'hospitalisation, ou à en réduire la durée, et à faciliter le retour au domicile après une maladie ou une chirurgie.

Les services de soutien à domicile peuvent être offerts sur une base temporaire ou à long terme, selon les besoins de la personne. Des frais peuvent être exigés pour certains services.

Ces services regroupent

- les soins et les services professionnels (services infirmiers, services psychosociaux, services d'ergothérapie, services de réadaptation en physiothérapie, services de nutrition, services médicaux, etc.);
- les services d'assistance personnelle (aide à l'hygiène, à l'habillage, aux transferts ou à l'alimentation, administration de médicaments, etc.);
- les services aux proches aidants (présence, surveillance, répit, etc.);
- le prêt d'équipement.

Pour qui?

Selon les différents volets,

- les personnes ayant une incapacité temporaire ou permanente ou une perte d'autonomie et qui ne sont pas admises dans un établissement hospitalier ou d'hébergement de longue durée;
- les proches aidants de ces personnes.

Que faut-il faire?

Pour demander des services de soutien à domicile, communiquez avec le centre local de services communautaires (CLSC) le plus près de chez vous.

Quand?

Votre demande peut être faite en tout temps. Où s'adresser? Pour obtenir les coordonnées du CLSC

Saviez-vous qu'il existe un Crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie

Qu'est-ce que c'est ?

Le crédit d'impôt pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie est un crédit d'impôt remboursable. Il est versé aux aînés qui ont engagé des frais pour l'achat, la location ou l'installation de biens admissibles dans leur lieu principal de résidence. Il peut aussi être accordé à des aînés qui ont séjourné dans un lieu d'hébergement offrant des services de rééducation et de réadaptation à la suite d'une hospitalisation. Le crédit d'impôt est égal à 20 % du total des frais suivants : les frais d'achat, de location et d'installation de biens admissibles (les premiers 250 \$ ne sont pas admissibles); les frais de séjour dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle, pour un maximum de 60 jours par séjour.

INFORMATIONS

Projet de loi 56 : enfin un statut légal pour les proches aidants

Pourquoi ce projet de loi?

Le projet de loi déposé en juin dernier par la ministre Blais sert à faire reconnaître les personnes proches aidantes et à les soutenir. Jusqu'à présent, les proches aidants ne bénéficient pas d'un statut juridique alors que les responsabilités inhérentes à ce rôle «peuvent entraîner des répercussions significatives sur leur qualité de vie». L'objectif de cette loi est de permettre aux personnes proches aidantes de se reconnaître en tant que telles, mais aussi d'être reconnues et accompagnées par la société.

Qui concerne-t-il?

Tous les proches aidants, puisque la définition de «personne proche aidante» va comme suit dans le projet de loi: «toute personne qui, de façon continue ou occasionnelle, apporte un soutien significatif à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente et avec qui elle partage un lien affectif, qu'il soit familial ou non.»

Le soutien est offert à titre non professionnel, dans un cadre informel et peut prendre diverses formes, par exemple le transport ou l'aide aux soins personnels.

Que prévoit-il?

Le projet de loi prévoit les grandes lignes de la future politique nationale des proches aidants et donne six principes directeurs :

1. Reconnaître l'apport considérable des personnes proches aidantes à la société québécoise et l'importance de les soutenir;
2. Favoriser la préservation de la santé et du bien-être des personnes proches aidantes ainsi que le maintien de leur équilibre de vie;
3. Considérer la diversité des réalités des personnes proches aidantes dans la réponse à leurs besoins spécifiques;
4. Reconnaître l'expérience des personnes proches aidantes et leurs savoirs, de même que ceux de la personne aidée, et les considérer dans le cadre d'une approche basée sur le partenariat;
5. Respecter les volontés et les capacités des personnes proches aidantes quant à la nature et à l'ampleur de leur engagement;
6. Faciliter la concertation gouvernementale et collective au niveau national, régional et local en impliquant les personnes proches aidantes pour favoriser des réponses adaptées à leurs besoins spécifiques.

Concrètement, qu'est-ce que ça veut dire?

À l'heure actuelle, le tout peut sembler long et abstrait. Cependant, le but derrière toutes ces démarches est de faciliter la reconnaissance et l'accompagnement des personnes proches aidantes à l'avenir, peu importe le gouvernement en place.

INFORMATIONS

Aide financière

Au Québec, les personnes handicapées rencontrent des défis financiers particuliers. Pourtant, ils utilisent très peu les crédits d'impôt et les véhicules d'épargne auxquels ils ont droit. Fondé en 2019, l'organisme Finautonome Organisation non gouvernemental et entend s'attaquer à ce problème.

On divise les difficultés financières engendrées par un handicap en deux catégories. Dans les cas où l'individu reste à la charge de ses proches toute sa vie, c'est sur ces derniers que repose le fardeau financier. Non seulement ils ont davantage de dépenses, mais il est fréquent qu'un parent doive renoncer à travailler pour s'occuper de son enfant.

Même les non-dépendants vivent souvent dans la précarité. Confrontés à des frais importants de médicaments, de loyers pour des logements adaptés, d'équipements et de services, ils peinent aussi parfois à trouver du travail. C'est justement pour cette raison que le gouvernement fédéral a créé le Régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI).

LE QUÉBEC EN RETARD

Il n'y a aucune limite annuelle quant aux montants pouvant être cotisés au REEI.. Les cotisations sont permises jusqu'à 59 ans. Le grand intérêt de ce régime réside dans la subvention que le gouvernement fédéral y verse. Dépendant du revenu familial net rajusté du bénéficiaire et du niveau de cotisation, elle peut atteindre 300 % de la somme contributive par le citoyen, jusqu'à un maximum de 3 500 dollars par année et de 70 000 dollars à vie. Les Canadiens à faible revenu souffrant d'une invalidité peuvent aussi recevoir jusqu'à 1 000 dollars annuellement en bon canadien pour l'épargne-invalidité, même s'ils n'ont pas cotisé cette année-là.

Deux raisons expliquent le retard du Québec par rapport aux autres provinces canadiennes: le manque d'information et une certaine complexité dans les procédures.

INFORMER ET SENSIBILISER

C'est justement pour sensibiliser et informer les personnes handicapées et leurs proches, mais aussi d'autres intervenants comme les professionnels de la santé et même du secteur financier, que Finautonome a été créé.

À la fin de l'été, le gouvernement fédéral a offert une aide non imposable de 600 dollars aux personnes handicapées pour les soutenir pendant la pandémie. Encore une fois, seuls les citoyens qui détenaient un certificat d'admissibilité au CIPH y avaient droit.

Pour plus d'informations, vous pouvez visiter le site web de l'organisme

<https://www.finautonome.org/>



La maltraitance envers les personnes âgées

Comment se protéger en situation de vulnérabilité

L'exploitation des personnes âgées n'est pas un sujet facile, après tout, personne ne veut croire qu'une personne de notre entourage pourrait profiter de nous dans nos moments de vulnérabilités. Pourtant, au Québec, la maltraitance touche entre 56 000 et 98 000 personnes âgées vivant à domicile. Certains auteurs vont même jusqu'à doubler, voire tripler ces chiffres. Pire encore, les actes de maltraitements sont souvent perpétrés par des personnes ayant un lien avec leurs victimes avec 30 % des infractions commises par un membre de leur famille et 38 % par une connaissance.

Les personnes en situation de vulnérabilité peuvent se protéger contre diverses formes d'abus en mettant en place des mécanismes de protection juridiques qui entreront en vigueur à différents moments de leurs vies.

La procuration

Louise pourrait nommer son fils pour s'occuper de ses affaires et administrer ses biens pendant une période de temps définie. Contrairement au mandat de protection donné en prévision de l'incapacité, une procuration est valide tant que Louise est lucide et qu'elle doit être représentée par un tiers pour des raisons variées (p. ex. : séjour à l'hôpital ou voyage à l'extérieur du pays). La procuration n'a pas besoin d'être homologuée par un tribunal pour être utilisée. Sachez toutefois que la procuration constitue la deuxième source la plus importante d'abus financier. En effet, 17 % des abus financiers sont commis par des personnes qui ont obtenu une procuration d'un aîné. Il faut donc se renseigner auprès d'un notaire pour bien comprendre les conséquences juridiques de ce que vous signez et choisir une personne en qui vous pouvez avoir confiance.

Le mandat de protection

Qu'arriverait-il si Louise devenait incapable? Est-ce que Jacques pourrait encore utiliser la procuration? En principe, une procuration ne peut servir que lorsque la personne qui l'a donnée est apte à consentir et exprimer sa volonté. Lorsque l'incapacité survient, il faut faire homologuer le mandat de protection par un tribunal. En l'absence d'un mandat, les proches de la personne incapable devront procéder à l'ouverture d'un régime de protection. La personne qui s'occupera de vous et de vos biens ne sera donc pas nécessairement celle que vous auriez choisie.

Il existe plusieurs organismes qui s'occupent des situations d'exploitation des personnes âgées, notamment la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse qui peut s'adresser au tribunal pour obliger une personne à cesser ses agissements ou encore intervenir lorsque la personne est en danger. La Ligne d'Aide Abus Aînés (1-888-489-2287), les CLSC locaux et les Centres d'assistance aux victimes d'actes criminels (CAVAC) offrent également d'autres services.

Si vous êtes témoin d'une situation d'exploitation, encouragez la victime à vous parler de ses inquiétudes et de toutes transactions suspectes. Sachez également qu'il est possible pour toute personne de faire une dénonciation et que le consentement de la victime n'est pas toujours nécessaire.

Personne n'est à l'abri d'une situation de maltraitance. Mais, il y a des gens qui ont votre bien-être à cœur, vous n'êtes pas seul... Allez chercher de l'aide.

SANTÉ

La lumière au secours de la dépression saisonnière

La dépression saisonnière, que l'on appelle aussi trouble affectif saisonnier, est une forme de dépression majeure dont la principale caractéristique est de survenir durant la même période, chaque année. La dépression saisonnière, connue sous le nom de «winter dépression» ou «winter blue», commence habituellement au début de l'automne ou de l'hiver pour se terminer au printemps. Elle affecte surtout les personnes qui vivent dans l'hémisphère nord, lorsque la période d'ensoleillement diminue. On estime que 4 à 6 % de la population est affectée par le trouble affectif saisonnier, et que les femmes sont quatre fois plus susceptibles d'en souffrir que les hommes. Ce type de dépression survient généralement au début de la vingtaine et l'incidence de la maladie tend à diminuer avec l'âge.

Causes

Les causes exactes de la dépression saisonnière sont encore obscures, mais les chercheurs croient que le manque de lumière agit sur l'équilibre chimique du cerveau en entraînant une variation du taux de mélatonine et une baisse d'activité du système sérotoninergique. La mélatonine est une hormone sécrétée par la glande pinéale, ou l'épiphyse, elle-même située à la base du cerveau. Synthétisée pendant la nuit, la mélatonine est notamment impliquée dans la régulation de l'humeur et des rythmes biologiques. Lorsque le taux de mélatonine augmente, la température du corps commence à baisser et le cerveau est moins alerte. C'est le processus normal de préparation au sommeil. Habituellement, dès que le jour pointe, la production de mélatonine baisse rapidement et le corps sort de sa léthargie. Le taux de mélatonine est si bas durant le jour qu'il est difficile d'en déceler des traces dans l'organisme. Pendant l'hiver, lorsque la densité de la lumière diminue, la production de mélatonine serait donc en hausse et provoquerait, chez près de la moitié de la population, des changements au niveau de l'humeur, de l'énergie et de l'appétit. Cependant, seulement 4 à 6 % de la population répond aux critères de diagnostic du trouble affectif saisonnier.

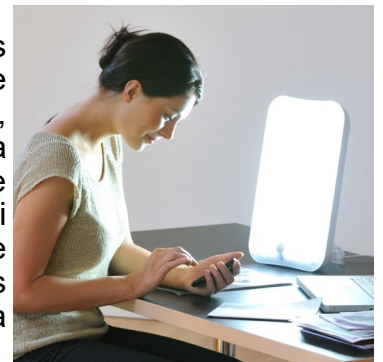
Symptômes

Certains symptômes du trouble affectif saisonnier sont les mêmes que ceux de la dépression majeure : manque de concentration, diminution des activités, fatigue extrême, désespoir. À ces symptômes s'ajoutent un besoin excessif de sommeil, une augmentation de l'appétit (avec un goût prononcé pour les féculents et les sucreries) et une prise de poids. De plus, pour que le trouble affectif saisonnier soit diagnostiqué, certains critères doivent être présents :

- épisodes de dépression survenant toujours à la même période de l'année (généralement d'octobre à mars), sans facteurs psychosociaux pouvant expliquer le changement d'humeur;
- au moins deux années consécutives de dépression pendant l'hiver;
- rémission complète au même moment de l'année (généralement au printemps).

Traitement

Il existe deux formes de traitement pour le trouble affectif saisonnier : les antidépresseurs de la famille des ISRS (inhibiteurs sélectifs de recaptage de sérotonine) et la luminothérapie. La luminothérapie, ou photothérapie, est utilisée depuis le début des années 80. Le traitement consiste à exposer le patient à une forte intensité lumineuse pendant une certaine période de temps dans un environnement contrôlé. La lumière est ainsi transmise à l'épiphyse par le nerf optique, ce qui freine la production de mélatonine. La luminothérapie présente peu d'effets secondaires, mais certaines personnes peuvent ressentir de l'irritabilité, une sensibilité à la lumière, des maux de tête et une sensation de fièvre.



RECETTES

Voici une recette de pâté chinois un peu différent qui ajoutera de la variété à votre préparation habituelle.

Pâté chinois Knorr

Ingrédients

- 1 livre (450 g) de bœuf haché extra maigre
- 1 oignon, moyen, haché
- 2 tasses de pois verts et carottes surgelés, décongelés
- 1 paquet de mélange à sauce de rôti Brune Knorr
- 1 1/4 tasses d'eau
- 1/4 cuillère à thé de feuilles de thym séchées ou de romarin ou d'origan séché, émiettées (facultatif)
- 3 tasses de purée de pommes de terre
- 1/4 tasse de fromage cheddar, râpé



Mode d'emploi

Vaporisez un plat de cuisson carré de 2 L (8 po) d'enduit antiadhésif à cuisson; réservez.

Chauffez un grand poêlon à feu moyen-vif et cuire le bœuf haché avec l'oignon, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 8 minutes.

Ajoutez les pois et les carottes et cuire, en remuant, pendant 2 minutes.

Dans un bol moyen, fouettez le mélange à sauce de rôti Brune Knorr® et l'eau et l'incorporer dans le poêlon.

Ajoutez le thym et cuire, avec couvercle, à feu moyen, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les pois et les carottes soient tendres, environ 8 minutes.

Versez dans le plat de cuisson préparé.

Garnir uniformément de pommes de terre chaudes en purée et saupoudrez de fromage. Cuire sous le grilloir jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



Les trucs de grand-mère



Taches de graisse sur les vêtements :

Les taches de graisse sur les vêtements ne sont guère faciles à faire disparaître. Avant d'en venir à bout, il faut frotter longtemps, et à trop le faire, nous risquons hélas d'abîmer nos vêtements.

La prochaine fois que vous vous retrouverez avec ce problème, frottez la tache de graisse avec une craie. Laissez reposer pendant quelques minutes. Mettez ensuite votre vêtement dans la laveuse, et procédez à un cycle normal de lavage

Fer à repasser

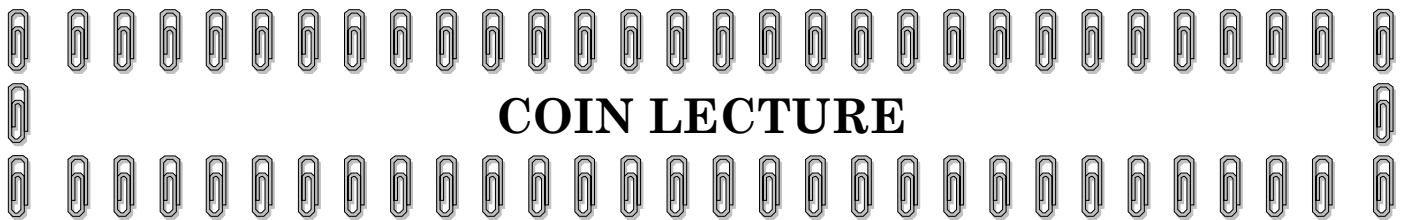
Au même titre que tout autre petit appareil électrique, le fer nécessite d'être bien nettoyé. Avant de procéder, assurez-vous qu'il n'y ait pas d'eau à l'intérieur de l'appareil et veillez à ce que le mode vapeur soit désactivé.

Sur un papier de cuisson résistant à la chaleur, saupoudrez du sel. Réglez ensuite votre fer à la température maximale, et passez-le sur le sel

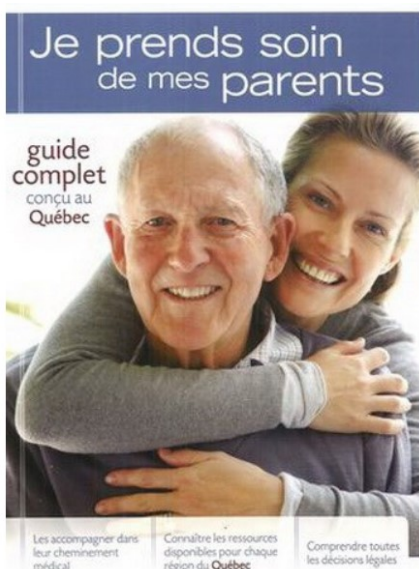
Taches sur le tapis :

Vous ne parvenez pas à faire disparaître une tache qui s'est incrustée sur le tapis ? Essayez ce truc, et vous obtiendrez du succès. Remplissez une bouteille vaporisateur avec 2/3 d'eau et 1/3 de vinaigre blanc.

Pulvérisez ensuite cette solution sur la tache, et recouvrez-la d'un chiffon humide. Prenez votre fer à repasser, mettez-le en mode vapeur, et passez-le sur le chiffon pendant 30 secondes.



COIN LECTURE



Je prends soin de mes parents

Auteur: SYLVIE KHANDJIAN

Prix 24.95\$

De plus en plus de personnes auront à prendre soin de leurs parents vieillissants, et ce, avec toutes les questions et tous les bouleversements que cela implique. Je prends soin de mes parents se veut un guide complet: que vous vous interrogiez quant à l'avenir de vos parents.

- Les accompagner dans le cheminement médical
- Connaître les ressources disponibles
- Comprendre les décisions légales



AMUSEZ-VOUS



LIENS INSOLITES

Pour chacun des groupes de trois (3) mots ci-dessous, il existe un quatrième mot en rapport avec chacun des trois autres.
Exemple: Pépite • Livre • Noces = OR
Trouvez donc le mot en rapport avec les séries suivantes.

1	Magasin • Soleil • Roue
2	Eau • Assurance • Train
3	Bûche • Père • Arbre
4	Boeuf • Verre • Lynx
5	Feu • Gorge • Mer
6	Visite • Postale • Blanche
7	Billard • Gomme • Cristal
8	Joie • Follet • Camp

C.J. Mireille

Réponses			
1	2	3	4
5	6	7	8

RÉPONSES
1- Rayon 3- Noël 4- Oeil 2- Vie 6- Carte 8- Eau 5- Rouge 7- Boule



Un jour après mon suicide

Le lendemain de mon suicide, je suis tombé amoureux de ma mère en la voyant pleurer sur le sol de ma chambre, embrassant ma chemise sale de sang avec mes photos autour de moi. J'ai vu tellement d'amour dans ses yeux !

Le lendemain de mon suicide, j'ai senti à quel point mon père m'aimait, même s'il avait cette façon difficile de me le montrer. Au milieu de tant de tristesse, il parlait les yeux pleins de larmes, à quel point il était fier de moi et à quel point j'étais sensible au prochain !

Un jour après mon suicide, j'ai été enchanté par ma soeur en la voyant assis dans la pièce les yeux pleins de larmes. Ils se souviennent des fois où on jouait dans notre belle enfance... Quelle bonne époque !

Le lendemain de mon suicide, j'ai senti à quel point j'étais adorable pour mon meilleur ami. Il regardait nos photos ensemble et se souvient de tous nos moments !

Un jour après mon suicide, j'ai vu que mon chien était plus incroyable que je ne l'imaginais. Chaque fois que quelqu'un rentrait à la maison, elle courait vers la porte en pleurant en m'attendant et en voyant que ce n'était pas moi, il s'allongeait devant la porte et continuait de m'attendre !

Un jour après mon suicide, j'ai senti que c'était important pour mes professeurs. Ils se blâmaient tellement de ne pas avoir réalisé...

Déjà la nuit, je suis allé à la morgue pour trouver mon corps. Ça m'a dérangé. Je me suis regardé et j'ai dit : Tant de rêves que nous avons ! Tant d'amour...

Tellement de gens à rencontrer ! Il y avait des gens qui t'aimaient et pourtant tu as tout jeté en l'air !! Il faut que tu aies beaucoup de courage pour perdre ta vie parce que tu n'as pas utilisé ce courage pour la gagner ?

Dieu merci c'était juste une vision! Je suis toujours là et je peux changer ma vie pour toujours.



Elle n'est pas si mauvaise qu'elle en a l'air. Il y a des gens qui t'aiment qui te veulent dans le coin ! Donnez une autre chance à la vie et aux gens à vos côtés. Il y a un remède contre la douleur, ouvrez-vous à quelqu'un !! Tu as surmonté tellement de choses, essaie encore une fois !

La semaine de prévention du suicide s'est déroulée du 31 janvier au 6 février, mais c'est tous les jours qu'il faut en parler et surtout le prévenir.

ANNIVERSAIRES

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en Février, Mars et Avril, nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour !

Février

Sylvie Tremblay
Sylvie Guimond
Hélène Poitras

Mars

Gaston Caron
David Thibault
Jacinthe Dubé
Sylvie Lafontaine
Lucie Chouinard
Diane Gagnon
Bruno Roy
Yvon Ouellet
Jeannette Dupuis

Avril

Isabelle Coulombe
Francine Ouellet
Valois Aubut
Jean Boucher
Lucien Ouellet
Manon Lepage
Sylvie Gagné



La chienne à Jacques

Qui est ce Jacques?

Au début du 19e siècle, dans le Bas-du-Fleuve, vivait une certain Jacques Aubert. Jacques était célibataire endurci et ne possédait pour seule compagnie qu'une chienne qui avait une maladie et avait perdu son poil. Afin qu'elle survive, Jacques lui faisait porter de vieux chandails usés et inutilisables. Ses voisins et connaissances voyaient passer régulièrement cette chienne vêtue de vieux vêtements.

Quand on voulait se moquer d'une personne mal vêtue, on disait qu'elle était habillée comme la chienne à Jacques.



Petites blagues courtes:

Dans la phrase «le voleur a volé une télévision», où est le sujet?

En prison!



Un policier arrête un automobiliste. Vous n'aviez pas vu le feu rouge?

– Oui, c'est vous que je n'avais pas vu!



Avez-vous entendu parler des deux personnes qui ont volé un calendrier?
Ils ont pris chacun six mois.



Que fait une vache quand elle a les yeux fermés?

Elle fabrique du lait concentré.



Que dit une pilule dans un pot de pilules?
Je me sens comprimée



Deux vers se retrouvent dans une pomme:
«Je ne savais pas que vous habitiez dans ce quartier.»



Un astronaute qui commet un crime dans l'espace sera-t-il puni?

Non car il s'agit d'un crime sans gravité.



Comment appelle-t-on un bébé éléphant prématuré?

Un éléphant tôt.



Deux poules se rencontrent:

– Comment ça va ma cocotte?

– Pas très bien. Je crois que je couve quelque chose!

N.B. Nos informations proviennent majoritairement de documents pris sur le Web et de documents reçus à l'Éveil.

Ces textes ne sont pas destinés à remplacer les conseils d'un médecin ou autre praticien de la santé. Le contenu ne représente pas forcément l'opinion de la direction de l'éveil et celle-ci n'assume aucune responsabilité ni obligation découlant de toute erreur ou omission survenues dans ces articles, ni de l'usage de toute information ou de tout conseil contenus dans ces derniers.

DERY telecom

Fière partenaire de l'Association
de Personnnes Handicapées
l'Éveil des Basques



1.866.544.3358 | derytele.com