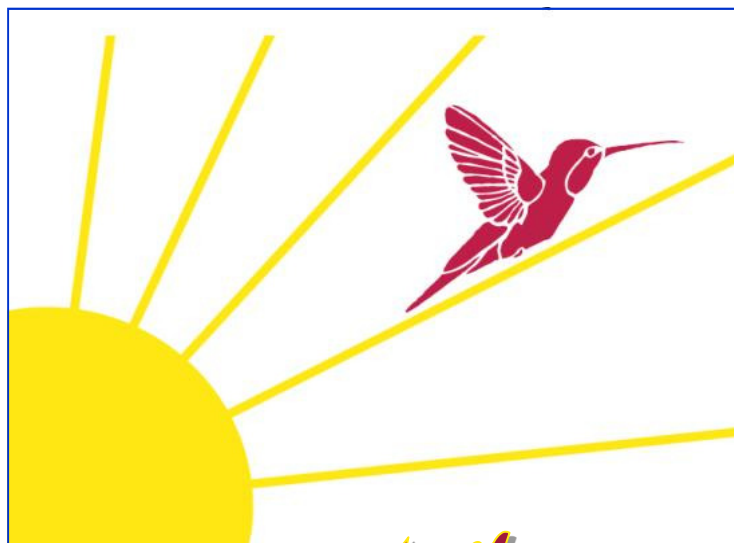


# LE SURVOL

Association de personnes handicapées  
**L'Éveil des Basques Inc.**  
589 rue Richard, Trois-Pistoles, Qc G0L 4K0  
418 851-2861  
courriel: [eveildesbasques@derytele.com](mailto:eveildesbasques@derytele.com)  
Vol. 22 No 1



*Février*  
*2022*



## Sommaire

- 3 En direct de l'Éveil
- 4 Mot du président et de la direction
- 5 Mois de l'Alzheimer
- 6 Février mois du coeur
- 7 Journée de la femme
- 8 Crédit d'impôt
- 9 Les besoins de logement
- 10 Pour les parents
- 11 Apprendre à dire non
- 12 La St-Valentin
- 13 Chronique juridique
- 14 Santé
- 15 Recette
- 16 Trucs de grand-mère  
Suggestion de lecture
- 17 Amusez-vous
- 18 Texte: « Lâcher prise »
- 19 Anniversaires et décès
- 20 Commanditaire

# Conseil d'administration 2021-2022

## 1e rangée:

**Céline Pelletier**      **2e V.Prés**  
**Carole Sénéchal**    **Directrice**  
**Jean-Luc Beaulieu** **Président**

## 2e rangée:

**Julie Gamache**      **1<sup>e</sup> V-Prés**  
**Damien Talbot**      **Directeur**  
**Gemma Lagacé**      **Trésorière**  
**Diane Gagnon**      **Secrétaire**



Le journal est publié sur le web:

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

Vous pouvez également nous suivre sur

notre Facebook: <https://www.facebook.com/eveildesbasques/>

Prochain journal: 28 mars 2022

**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



La Saint-Valentin est la fête par excellence pour célébrer l'amour et l'amitié.

Je profite donc de l'occasion pour vous dire combien j'apprécie chacun de vous.

Plus le temps passe et plus je réalise l'étendue des richesses que je possède: tous ces amis qui, à un moment donné, ont fait un bout de chemin avec moi. Avec vous, j'ai appris la valeur de ce qui est sincère et vrai.

Je souhaite que toutes les personnes qui ont croisé ou croiseront votre chemin puissent en repartir meilleures et plus heureuses. La joie partagée double de valeur.

Bonne Saint-Valentin à chacun de vous !

*Mona Banville, agente d'information*

### Dictons de Février

**Les dictons concernant la température sont toujours bien amusants.  
En voici quelques-uns pour le mois de février**



- La veille de la Chandeleur, l'hiver s'arrête ou prend vigueur.
- Le lendemain de sainte Blaise, souvent l'hiver s'apaise. « 3 fév »
- Le douze février, si le soleil est clair, ce sera bien encore quarante jours d'hiver..
- Ciel clair à la saint Valentin, annonce plénitude de biens.
- Mardi Gras près du feu, Pâques auprès de la porte.
- Soleil le dernier jour de février, met les fleurs au pommier.



# INFORMATIONS

Chers membres,

Je profite de l'occasion du premier journal de l'année 2022 pour vous souhaiter une belle nouvelle année. Je sais que pour plusieurs d'entre-nous, la dernière année fut difficile. Nous avons vécu des épreuves et des pertes. Nous espérons donc que 2022 pourra nous permettre d'entrer dans un processus de guérison.

Pour ma part j'ai été nommé de nouveau président du CA. Je remercie les membres de notre CA de la confiance accordée. Je crois que cette année sera une de consolidation de nos acquis, mais aussi de développement. Bien sûr, nous ne pouvons que spéculer. On ne connaît pas l'évolution de la situation de la COVID en espérant voir enfin la fin de ce cauchemar. Il faut donc rester aux aguets en ne précipitant pas les choses.

Je tiens à féliciter les organisateurs du souper de Noël. Ce fut une belle activité adaptée à la situation sanitaire que nous connaissons. Chacun est reparti content et heureux avec son cadeau.

Jean-Luc Beaulieu

Président



Avant tout, Bonne année 2022 ! Que cette année *soit votre année*. Que la joie embellisse vos journées. Je vous souhaite une belle et merveilleuse année !

L'année ne débute pas comme nous l'avions prévue. Nous avons dû annuler les premières semaines d'ateliers et d'activités. Nous reprenons graduellement nos activités depuis le 25 janvier 2022. Les groupes de Multi-Art du jeudi devraient recommencer le 3 février si tout se passe comme prévu. Pour ce qui est des quilles, nous reprendrons dès que possible.

Nos intervenantes sont aussi disponibles pour discuter avec vous ou pour vous accompagner au besoin. N'hésitez pas à les contacter en laissant un message 418-851-2861 poste 3 ou 4.

## Télétravail

Veuillez noter que pour une période indéterminée la majorité des employés travaillent de la maison. Vous pouvez tout de même nous rejoindre facilement au 418-851-2861, n'hésitez pas à laisser un message au besoin. Si vous avez besoin de nous rencontrer, nous vous recommandons de nous appeler pour prendre rendez-vous pour vous assurer que la personne que vous voulez voir soit présente au bureau.

Benoît Beaulieu,

Directeur-général



# INFORMATIONS

## Janvier était le mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer

À mesure que la maladie évolue, les moyens d'expression et la compréhension de votre proche risquent de diminuer. Maintenir la communication, même de façon limitée, peut aider à prévenir certains troubles du comportement. Lorsqu'une personne perd de ses capacités cognitives et que ses souvenirs s'effacent peu à peu, cela affecte ses rapports avec les autres. La relation que vous entretenez avec votre proche est différente, mais elle existe toujours! Elle se transforme et évolue. Même si ce n'est pas facile, il faut composer avec cette nouvelle réalité et accepter que les projets conçus avant le début de la maladie soient revus et corrigés, voire abandonnés. Ce phénomène s'appelle le deuil blanc.

Le deuil blanc diffère du deuil qui suit le décès. La personne à qui vous apportez votre soutien est encore présente. Elle partage toujours votre vie et votre quotidien. Vous ressentez une ambivalence affective qui oscille entre **culpabilité, colère, frustration, peine et impuissance**. Tout cela est vécu intensément, à la fois par la personne proche aidante et par la personne atteinte. **Vous vivez un deuil blanc.**

Il s'agit alors de faire le deuil :

- de la **réciprocité de la relation** avec la personne atteinte de troubles cognitifs;
- de la **relation** intime, affective ou encore filiale;
- des **rôles** forgés avec la personne;
- des **projets** que vous aviez en commun.

Les troubles neurocognitifs affectent non seulement la vie de ceux qui en souffrent, mais aussi celle de leurs proches. En en discutant avec un professionnel en qui vous avez confiance, vous pourrez mieux comprendre l'évolution de la maladie et réfléchir aux stratégies pour y faire face.

Accordez-vous :

- le **droit de vivre ce deuil**
- la **nécessaire adaptation**
- du **temps pour comprendre**

Certaines personnes proches aidantes vivent leur deuil en s'exprimant émotionnellement. D'autres sont davantage dans l'action, en allant chercher des informations et en trouvant des solutions. D'autres encore optent pour un mélange des deux.

Le deuil blanc n'est pas spécifique à la maladie d'Alzheimer. D'autres proches aidants d'une personne avec une maladie neuro-dégénérative (maladie de Parkinson, SLA, sclérose en plaques, etc.), ou d'autres maladies, sont susceptibles de vivre ce deuil en tout ou en partie.

La langue française donne peut-être une piste : ne dit-on pas « vivre son deuil »?

Pour de l'écoute ou des références à des ressources disponibles près de chez vous.

Besoin d'un coup de main pour y arriver? Consultez les capsules vidéos Interagir avec un proche atteint de la maladie qui proposent une foule d'astuces sur le site de l'appui Bas-St-Laurent

<https://www.lappui.org/Conseils-pratiques>

# INFORMATIONS

## FÉVRIER, MOIS DU COEUR

Février est le mois le plus court et le plus froid de l'année, mais c'est aussi le plus important pour notre santé cardiaque. Pourquoi? Parce que février, c'est le Mois du cœur : un temps pour attirer l'attention sur l'importance de la santé cardiovasculaire et sur ce que nous pouvons faire pour réduire notre risque de maladie cardiovasculaire.

Les maladies du cœur touchent environ 2,4 millions d'adultes canadiens et viennent au deuxième rang des principales causes de décès au Canada.

Nous pouvons tous réduire notre risque de maladie du cœur en faisant des choix santé.

Au-delà des choix santé, les maladies cardiovasculaires sont aussi influencées par des facteurs de risque biologiques et autres. Des recherches dans ce domaine, visant à améliorer notre compréhension de certains troubles cardiaques et à guider l'élaboration de nouveaux traitements et de nouvelles techniques de prévention sont en continuelle action.

Les principaux facteurs de risque sont:

### **Alimentation malsaine**

Les aliments que vous mangez affectent votre santé. De petits changements sains dans votre routine quotidienne peuvent diminuer le risque de maladie du cœur et d'AVC.

### **Manque d'exercice**

Être actif physiquement est bon pour votre cœur et votre cerveau. Les personnes qui ne sont pas actives doublent le risque de maladie du cœur et d'AVC, et présentent un risque accru de diabète, de cancer et de démence.

### **Poids malsain**

Si vous êtes aux prises avec un problème de poids, vous n'êtes pas seul. Plus de 60 % des adultes canadiens sont en surpoids ou sont obèses. L'obésité double vos chances de maladies du cœur.

### **Tabagisme**

Le fait de fumer triple le risque de mourir d'une maladie du cœur ou d'un AVC chez les hommes et les femmes d'âge moyen.

### **Alcool**

Une consommation abusive d'alcool est un des facteurs de risque d'hypertension artérielle, de maladies du cœur et d'AVC.

### **Stress**

Le stress fait malheureusement partie de la vie. Bien que le stress se produise d'abord dans la tête, il a des effets importants sur le corps. Cependant, les personnes qui vivent des niveaux élevés de stress peuvent avoir un taux de cholestérol sanguin ou une tension artérielle accrus. Elles peuvent aussi être davantage sujettes à l'athérosclérose.

Consultez votre médecin régulièrement et prenez soin de vous afin de ne pas faire partie des statistiques



# INFORMATIONS

## Le 8 mars: journée internationale des Droits des Femmes

La Journée internationale des femmes est une journée qui vise à célébrer les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes. Cette journée marque également un appel à l'action pour accélérer le mouvement de parité entre les genres. Dans le monde entier, de nombreux groupes unissent leur voix pour célébrer les réalisations des femmes ou pour soutenir l'égalité entre les genres.

Célébré dans de nombreux pays à travers le monde, le 8 mars est défini par les Nations Unies comme « un jour où les femmes sont reconnues pour leurs réalisations, sans égard aux divisions, qu'elles soient nationales, ethniques, linguistiques, culturelles, économiques ou politiques. C'est une occasion de faire le point sur les luttes et les réalisations passées, et surtout, de préparer l'avenir et les opportunités qui attendent les futures générations de femmes. »

**1910** : C'est lors d'une conférence à Copenhague que Clara Zetkin, journaliste et politicienne allemande, propose face à son assemblée exclusivement féminine, la création d'une "Journée internationale des femmes". L'idée est acclamée à l'unanimité.

**1917** : Le 8 mars, les ouvrières de Saint-Pétersbourg se mettent en grève pour protester contre leurs conditions de travail. Non seulement cette grève aura permis aux femmes russes d'obtenir le droit de vote, mais également de désigner cette date comme "Journée internationale des femmes" à travers le monde.

**1945** : Au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, le 8 mars devient le jour de la "Fête des mères" !

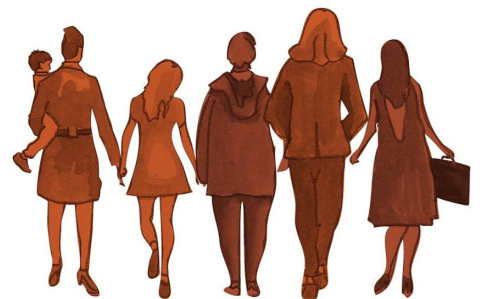
**1977** : le 8 mars est officiellement reconnu comme "Journée internationale des femmes" par les Nations Unies.

Le monde a réalisé des avancées sans précédent, mais aucun pays n'a encore atteint l'égalité des genres.

Dans le même temps, des restrictions légales ont empêché 2,7 milliards de femmes d'accéder au même choix que les hommes en matière d'emploi. Moins de 25 % des parlementaires étaient des femmes ; une femme sur trois fait toujours l'expérience d'une violence basée sur le genre.

La Journée internationale des femmes est le moment de revenir sur les progrès réalisés vers l'égalité des sexes, de demander des changements à l'ordre établi et de fêter les actes de courage et de détermination des femmes ordinaires qui jouent un rôle d'envergure dans l'histoire de leur pays et de leur communauté.

Nous avons tous dans notre entourage de ces femmes dont le courage nous étonnera toujours. Pourquoi ne pas profiter du 8 mars pour leur dire à quel point nous les admirons et sommes fiers d'ELLES.



## INFORMATIONS

### Crédit d'impôt pour personnes handicapées

Le temps des rapports d'impôt approche, mais connaissez-vous bien tous les crédits qui sont accordés par le gouvernement pour les personnes handicapées ?

Le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) est un crédit d'impôt non remboursable qui aide les personnes handicapées et leurs aidants à réduire l'impôt sur le revenu qu'ils pourraient avoir à payer. Un particulier peut demander le montant pour personnes handicapées une fois qu'il est admissible au CIPH. Ce montant comprend un supplément pour une personne ayant moins de 18 ans à la fin de l'année.

L'objectif du CIPH est de réaliser une plus grande équité fiscale en permettant d'alléger les frais liés à la déficience, puisque ce sont des dépenses additionnelles inévitables que d'autres contribuables n'ont pas à affronter.

#### Lignes directrices sur l'admissibilité

Un particulier peut être admissible au CIPH seulement si le gouvernement approuve le formulaire T2201, Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées. Un professionnel de la santé doit certifier par écrit que la personne a une déficience grave et prolongée et décrire les effets de cette déficience en utilisant le nouveau formulaire numérique pour les professionnels de la santé ou en remplissant le formulaire T2201 manuellement.

L'admissibilité au CIPH n'est pas fondée uniquement sur la condition médicale, mais plutôt sur les effets de la déficience.

Le fait de recevoir d'autres prestations fédérales ou provinciales n'a aucune incidence sur l'admissibilité. Si vous recevez des prestations d'invalidité, des indemnités pour accidents du travail ou d'autres prestations d'invalidité ou d'assurance du Régime de pensions du Canada ou du Régime de rentes du Québec, vous n'êtes pas nécessairement admissible au CIPH. Ces programmes ont des objectifs et des critères différents, tels que l'incapacité à travailler.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site du gouvernement du Canada:

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu>



# INFORMATIONS

## LES BESOINS IMPÉRIEUX EN MATIÈRE DE LOGEMENT : DES ENJEUX QUI TOUCHENT DAVANTAGE LES PERSONNES AVEC INCAPACITÉ

Selon les derniers sondages, les personnes avec incapacité sont, en proportion, presque trois fois plus nombreuses que les personnes sans incapacité à vivre dans un ménage qui a des besoins impérieux en matière de logement (14 % c. 5 %). Parmi les personnes avec incapacité de 15 à 64 ans, ce sont les personnes âgées de 35 à 64 ans qui sont les plus susceptibles d'avoir des besoins impérieux en matière de logement (16 %) (tableau 1)

Membre d'un ménage ayant des besoins impérieux en matière de logement, selon le sexe et l'âge, population de 15 ans et plus avec et sans incapacité.

|                                 | Avec incapacité | Sans incapacité |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|
|                                 | %               |                 |
| <b>Ensemble (hommes/femmes)</b> | <b>13,8</b>     | <b>5,1</b>      |
| <b>Âge</b>                      |                 |                 |
| 15 à 64 ans                     | 14,8            | 5,1             |
| 15 à 34 ans                     | 11,4            | 4,7             |
| 35 à 64 ans                     | 16,0            | 5,3             |
| 65 ans et plus                  | 11,5            | 5,2             |

Les trois normes qui caractérisent un logement acceptable sont la taille, la qualité et l'abordabilité. En l'occurrence, les personnes sans incapacité sont plus nombreuses, en proportion, que les personnes avec incapacité à habiter dans un logement qui n'est pas de taille convenable (6 % c. 5 %). Cependant, les personnes avec incapacité sont plus nombreuses, en proportion, que les personnes sans incapacité à habiter dans un logement qui n'est pas de qualité convenable (10 % c. 6 %). En ce qui concerne l'abordabilité du logement, le quart (25 %) des personnes avec incapacité vivent dans un logement qui n'est pas abordable comparativement à 14 % des personnes sans incapacité. Au Québec, ces personnes sont près de trois fois plus nombreuses, en proportion, que les personnes sans incapacité à avoir des besoins impérieux en matière de logement. Les données permettent aussi de constater que ce sont les personnes avec incapacité âgées de 35 à 64 ans, celles ayant une incapacité grave ainsi que celles ayant une incapacité liée à la santé mentale qui sont les plus touchées par cette situation. Enfin, le quart des personnes avec incapacité qui éprouvent des besoins impérieux en matière de logement le sont principalement en raison d'un logement qui n'est pas abordable.

|                                              | Avec incapacité | Sans incapacité |
|----------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                                              | %               |                 |
| Logement qui n'est pas de taille convenable  | 5,0             | 5,8             |
| Logement qui n'est pas de qualité convenable | 10,2            | 5,6             |
| Logement qui n'est pas abordable             | 25,0            | 14,0            |

# INFORMATIONS

## Nouveau coup de pouce pour les parents de personnes handicapées adultes

Québec a officialisé une aide supplémentaire aux parents d'enfants lourdement handicapés en octobre dernier. Les parents peuvent recevoir des prestations d'aide sociale se rapprochant de ce qu'ils recevaient lorsque leurs enfants étaient mineurs.

Annoncée dans le budget 2020, cette mesure n'était pas encore entrée en vigueur et elle s'applique de façon rétroactive à partir du 1<sup>er</sup> octobre. Il en coûtera à l'État deux millions de dollars cette année, mais cinq fois plus dans cinq ans avec l'ajout de nouveaux prestataires.

La mesure vise en quelque sorte à ériger un pont avec le programme d'un autre ministère, le Supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels (SEHNSE). En temps normal, les nouveaux prestataires de la solidarité sociale qui sont lourdement handicapés doivent attendre cinq ans et demi avant d'avoir accès à de pleines prestations puisque le gouvernement souhaite s'assurer entre-temps que leur état est définitif.

La nouvelle passerelle fera en sorte qu'on tienne compte des années passées dans le programme SEHNSE dans le calcul des cinq ans et demi.

L'équipe de professionnels de la santé détermine l'admissibilité au supplément pour enfant handicapé selon certains critères. Si la condition de l'enfant ne correspond pas à ces critères, elle est évaluée en fonction de l'importance des limitations vécues par l'enfant dans la réalisation de ses habitudes de vie selon son âge pendant une période prévisible d'au moins un an.

Voici certains critères:

### Déficiences

Alimentation et digestion, anomalies métaboliques ou héréditaires, anomalies du système immunitaire et néoplasies, anomalies du système nerveux, appareil locomoteur, audition, fonction cardio-vasculaire, fonctions rénale et urinaire, fonction respiratoire, malformations congénitales et anomalies chromosomiques, vision.

### Troubles des fonctions mentales

Déficiência intellectuelle, retard global de développement, troubles graves du comportement, trouble du spectre de l'autisme (TSA), troubles du langage, Troubles relevant de la psychopathologie

L'évaluation des limitations tient compte des incapacités qui résultent de la déficiencia ou du trouble des fonctions mentales. Elle considère également l'effet des facilitateurs et des obstacles présents dans l'environnement de l'enfant qui favorisent ou entravent la réalisation de ses habitudes de vie. Un diagnostic de déficiencia ou de trouble des fonctions mentales ne peut pas à lui seul déterminer l'importance des limitations et l'admissibilité au supplément pour enfant handicapé

Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site du gouvernement du Québec à l'adresse suivante:

[https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/enfant\\_handicape/Pages/enfant\\_handicape.aspx](https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/enfant_handicape/Pages/enfant_handicape.aspx) handicapé (gouv.qc.ca)

**ÇA ROULE**



# INFORMATIONS

## Apprendre à dire non

Dire « non » est pour certains mission impossible. Et pourtant, ce tout petit mot est une affirmation de soi-même indispensable pour exister et pour prendre confiance. Parfois, on évite tellement le « non » qu'on en vient à oublier ce que l'on désire vraiment.

« *J'ai peur de le décevoir si je refuse de l'aider* ». Combien de fois nous sommes-nous déjà posé cette question ? Avant de répondre un « oui » à contre-cœur, tentons de démêler les conséquences de notre « non » et osons nous affirmer.

Chaque être humain est marqué par cette volonté de plaire, d'être aimé, de ne pas décevoir l'autre. Nous sommes alors persuadés qu'un non peut nous faire perdre l'estime, la faveur ou l'amour de notre conjoint, de notre patron, de notre enfant, de notre mère.

Nous avons parfois peur du conflit. C'est l'une des raisons les plus fréquentes invoquées pour ne pas dire non. Les femmes sont plus touchées par ce problème, car par tradition, elles refoulent plus facilement leur agressivité, leur colère, leur refus ou leur opposition que les hommes.

Comment apprendre à dire non ?

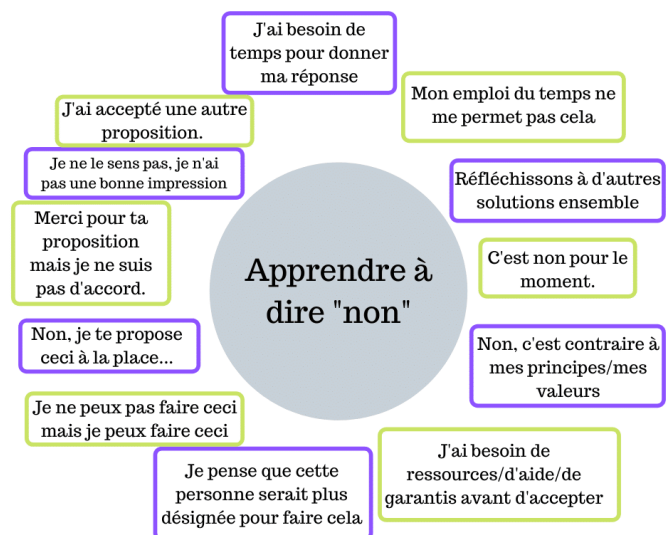
C'est un vrai travail. Commencez par des « petits non », qui entraînent des décisions sans grandes conséquences. Un collègue veut vous refiler la fin d'un dossier pénible sans raison valable ? Refusez si vous n'avez ni le temps, ni la disponibilité. Apprenez à mettre les formes, mais tenez bon si votre interlocuteur insiste. Gardez en tête quelques formules faciles pour affirmer votre refus, comme « je suis désolée, mais je ne peux vraiment pas t'aider », ou « non, je ne suis pas disponible », ou encore « non, je ne veux pas ».

Ne vous sentez pas obligé de vous justifier et surtout ne vous engagez pas à l'avance : « Pas cette fois-ci mais la prochaine fois, promis ! ». Peu à peu, vous saurez dire non et il vous sera plus aisé de refuser des situations plus délicates.

Pour être diplomate, vous pouvez trouver une alternative pour aider cette personne qui vous sollicite ; « Un dîner ce soir c'est impossible, par contre nous sommes disponibles demain midi ! ». Du tact !

Sachez formuler un non radical. Cela peut être d'un grand secours pour toutes les dépendances et situations à risques qui nous tentent.

Rappelez-vous que le truc #1 des personnes qui manipulent est de créer le sentiment d'urgence et essayer par tous les moyens de vous faire répondre tout d'suite (Quand tu es stressé, exaspéré et tanné et que tu finis par dire "ok d'abord!"? Ils adorent ça).



Gagner du temps et ne pas répondre sous pression est un excellent truc pour ne pas être pris dans ce piège.

## INFORMATIONS

### La Fête de la Saint Valentin est la fête des amoureux !

Comme pour la majorité des fêtes, les origines de la Saint Valentin ne sont pas certaines, mais tous s'accordent pour dire que l'origine de la Saint Valentin remonte au Moyen-âge et a pris tout son sens à l'époque Romaine. Très prisé à la cour d'Angleterre au XIVe siècle, ce sont les Anglo-Saxons qui ont été les premiers à s'échanger des "valentines" ou des cartes de Saint Valentin. Une des rares coutumes du 14 février, qui se pratique encore aujourd'hui. C'est vers 496 qu'un pape décida que la St-Valentin serait célébrée le 14 février, dans le but de contrecarrer les Lupercales chez les Romains. Malgré tout, la fête païenne s'organisait en cachette et proposait de nouveaux rituels. Le 14 février, les femmes célibataires se cachaient aux alentours de leur village et les jeunes hommes partaient à leur recherche. Lorsqu'un homme en découvrait une, il devait la marier dans l'année.

### Quels sont les symboles de cette fête des amoureux

#### Cartes de St-Valentin

Il semble que le prince Charles d'Orléans fut le premier homme à adresser une carte de St-Valentin, officiellement du moins. Emprisonné dans la Tour de Londres, il fit parvenir un poème à sa dulcinée, Marie de Clèves, en 1440. Il épousa cette dernière, qui avait 14 ans, vingt et un jours après sa libération.



#### Fleurs

Depuis toujours les fleurs sont porteuses d'un message secret. Elles s'accordent parfaitement avec l'esprit de la fête des amoureux et l'habitude d'échanger en secret des messages d'amour. La fleur reine de la Saint-Valentin est la rose :

Rose blanche : Virginité, Pureté, Amour platonique

Rose en bouton : Amour naissant

Rose jaune : Amour déclinant, Infidélité, Jalousie, Amitié

Rose rose : Peur, Serment d'amour

Rose rouge : Amour ardent, Passion



#### Les coeurs

Le coeur est le grand symbole de la Saint Valentin. Offrir un coeur c'est offrir son coeur. C'est globalement un symbole que l'on retrouve pour l'amour ou l'amitié. Le 14 février, c'est toujours une ribambelle de coeurs dans les magasins, sur Internet et dans les messages que nous envoyons à nos proches.



#### Le chocolat

Le chocolat pour une Saint-Valentin délicieuse.

Le chocolat est un autre symbole de la Saint-Valentin. On le cite moins spontanément, mais en plus d'être beaucoup offert le jour de la Saint-Valentin, il s'associe parfaitement à cette fête ! C'est en effet un symbole de volupté et de plaisir partagé.



## En l'absence de testament, qui sont les héritiers?

Plusieurs Québécois n'ont pas de testament. Qui hérite à leur décès? En l'absence de testament, c'est la loi qui prévoit qui sont les héritiers et la façon dont les biens de la personne décédée sont répartis. On parle alors de «succession légale» ou «succession ab intestat».

### **Qui sont les héritiers selon la loi?**

S'il n'y a pas de testament, la loi prévoit que pour être un héritier, il faut avoir un lien de parenté ou un lien de mariage avec la personne décédée. C'est l'héritier le plus proche qui a priorité sur les autres, mais plusieurs autres facteurs sont pris en compte. Le défunt était-il marié ou uni civilement au moment du décès? Avait-il des enfants? Ses parents, ses frères et ses sœurs étaient-ils encore en vie?

Par ailleurs, en l'absence de testament, les héritiers deviennent automatiquement et collectivement liquidateurs de la succession. S'ils souhaitent désigner une seule personne pour assumer ce rôle, ils doivent alors la choisir à la majorité.

### **Le défunt a des enfants et est marié ou uni civilement**

Lorsqu'une personne est mariée ou unie civilement, la loi exige qu'on procède en premier lieu au partage des droits qui découlent du mariage ou de l'union civile avant de procéder à la liquidation de la succession.

Les héritiers de la succession se partagent, par la suite, la part du défunt selon les règles établies par la loi. Si une personne mariée ou unie civilement décède sans testament, le conjoint obtient un tiers de la succession et les enfants du défunt les deux tiers.

### **Le défunt n'a pas d'enfant et est marié ou uni civilement**

Le partage de la succession du défunt est différent lorsque celui-ci n'a pas d'enfant, mais est marié ou uni civilement au moment de son décès. Après la liquidation des droits matrimoniaux, son conjoint hérite des deux tiers de la succession et les parents du défunt du tiers de la succession.

### **Le défunt a des enfants et n'est pas marié ou uni civilement**

Dans un cas où le défunt avait des enfants, mais n'était pas marié ou uni civilement au moment de son décès, les enfants du défunt se partagent la totalité de la succession en parts égales.

Bref, plusieurs scénarios sont envisageables! Pour connaître les particularités de votre situation, vous pouvez consulter un notaire!

### **Un conjoint de fait n'est pas un héritier légal selon la loi!**

Plusieurs croient qu'ils hériteront automatiquement au décès de leur conjoint de fait qui meurt sans testament. Contrairement au conjoint marié ou uni civilement, le conjoint de fait de la personne décédée n'est pas un héritier selon la loi, et ce, peu importe le nombre d'années de cohabitation avec son conjoint! Seul un testament peut permettre au conjoint de fait d'hériter.



# Les maladies mentales

Les maladies mentales constituent un problème ponctué, la plupart du temps, de nombreux préjugés et tabous. Malgré les nombreux efforts déployés par la fédération des familles et amis de la personne atteinte de la maladie mentale (FFAPMM), il faut se rendre à l'évidence que la situation peut être grandement améliorée. À cet égard, il faut trouver des moyens et des actions afin de briser ce mur du silence et informer la population.

Encore aujourd'hui, trop de gens confondent maladie mentale et déficience intellectuelle. C'est important de bien faire la différence : la déficience intellectuelle est caractérisée par un fonctionnement intellectuel inférieur à la moyenne et il s'agit d'un état généralement stable. De son côté, la maladie mentale n'affecte pas le quotient intellectuel. Un savant chercheur peut en être atteint !

«Si je dis: j'ai un ulcère, j'ai fait un infarctus, je peux en parler avec mes compagnons de travail, ma famille, mes voisins. Ce sont des maladies «nobles». Si je dis: je fais une dépression, les gens ont peur. Parce que pour eux, le mot dépression fait référence aux pensées, aux préjugés contre ce type de maladies»

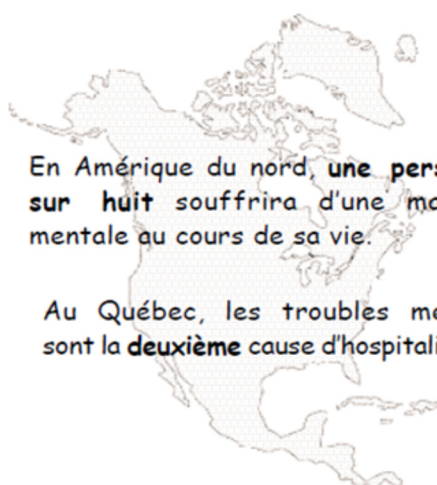
1 personne sur 4 vivra une dépression dans sa vie

4 individus sur 1000 connaissent des troubles Maniaco-dépressif

1 personne sur 100 sera atteinte de Schizophrénie au cours de sa vie

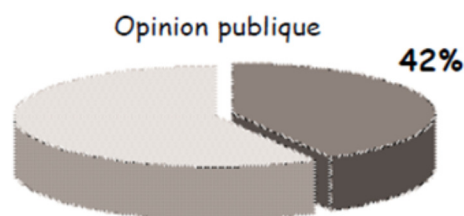
3% de la population connaîtront des troubles obsessionnels-compulsifs à divers degrés.

## en chiffres



En Amérique du nord, une personne sur huit souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.

Au Québec, les troubles mentaux sont la deuxième cause d'hospitalisation.



42% des gens sont d'avis que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont violentes et dangereuses. Pourtant, seulement 2% des personnes atteintes représentent un quelconque danger pour la société.

## RECETTE

### Poulet frit et noix de cajou glacés à l'érable et à la sauce soya

#### Ingrédients

2 tranches de poulet, coupées en cubes  
Farine autant que nécessaire  
3 c. à soupe de sirop d'érable  
1 tasse de noix de cajou crues  
1 morceau de gingembre frais émincé  
Huile pour friture  
1/4 oz de sauce soya  
1 oignon vert coupé en gros morceaux  
2 poivrons rouges (épépinés et émincés)



#### Assaisonnement pour le poulet

1 c. à soupe de vinaigre  
1 c. à soupe de sirop d'érable foncé  
1 c. à soupe de gingembre frais  
Sel et poivre grossièrement moulu au goût

#### Préparation

Mélangez le poulet avec l'assaisonnement et laissez reposer pendant 20 minutes. Retirez l'excès d'humidité du poulet et le saupoudrer de farine.

Tandis que l'huile à friture est froide, ajoutez les noix de cajou et les faire frire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

Faire frire le poulet enfariné jusqu'à ce qu'il devienne doré et croustillant.

Dans un wok, mettre le gingembre émincé et le sirop d'érable et faire mijoter. Lorsque légèrement réduit, ajoutez la sauce soya et ramenez à ébullition.

Ajoutez les noix et le poulet frit, le poivron rouge, l'oignon vert. Poivrez. Si désiré, ajoutez une pincée de gros sel.



# Les trucs de grand-mère



**Voici quelques trucs de cuisine fort utiles pour vous faciliter la vie en cuisine**

**Vous éviterez que l'odeur de poisson inonde la maison en plaçant sur la cuisinière un bol de vinaigre.**

**Pour beurrer uniformément un moule ou une casserole, tournez le moule ou la casserole à l'envers sous l'eau chaude et appliquez le beurre pendant qu'ils sont chauds.**

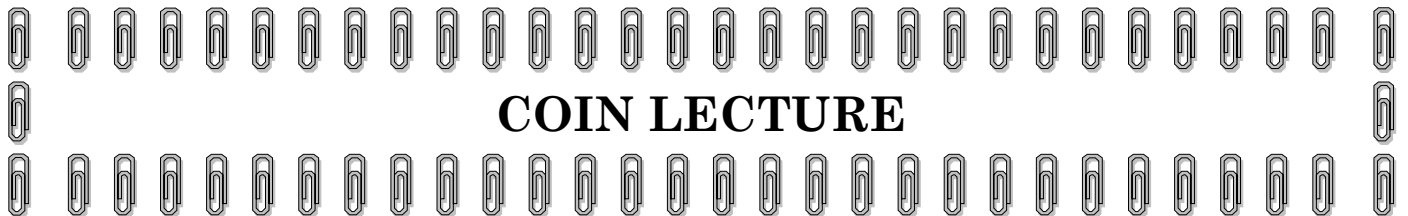


**Les oeufs cuits durs ne glisseront pas sur le plat de service si vous enlevez une mince tranche sur la face inférieure.**

**Afin d'aider un blanc d'oeuf à mousser, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude afin d'augmenter le volume.**

**Afin d'enlever l'odeur d'oignon sur vos mains, frottez-les avec de la moutarde sèche puis rincez-les à fond.**

**Pour éviter une soupe pâteuse, ou un bouillon brouillé, faites cuire les pâtes alimentaires dans l'eau salée et ajoutez-les à la soupe après les avoir bien rincées.**



## COIN LECTURE



### Fast Food Santé

Geneviève O'Gleman

32,95 \$

Vos plaisirs coupables en version santé !

Régalez-vous de hot-dogs, poutines, burgers, beignes et poulet frit... préparés à une fraction du prix. Les icônes de la malbouffe ont été revisitées en version santé par la nutritionniste Geneviève O'Gleman et son équipe, qui ont coupé dans le gras, le sucre et le sel, mais pas dans le plaisir! Fast food santé est une invitation à vous replonger dans vos souvenirs d'enfance et de vacances!



## AMUSEZ-VOUS



### Charades de la Saint Valentin

1-

Mon premier débute l'alphabet.  
Mon deuxième recouvre de métal précieux.  
Mon tout sait aimer avec passion.

2-

Mon premier se savoure au féminin.  
Mon second revient 24 fois dans une journée.  
Mon tout apporte joie et sérénité.

3-

Mon premier précède le chiffre 2  
Mon deuxième n'est pas maigre  
Mon troisième est la 8e consonne de l'alphabet  
Mon quatrième est une plante à fleur bleue utilisée pour faire des tissus  
Mon tout est un geste qu'on fait à une personne aimée

4-

Mon premier est un légume, qui peut être blanc, vert ou rouge  
Mon deuxième est aussi mon premier  
Mon troisième se boit vert, au jasmin ou au citron  
Mon tout signifie choyer, dorloter, cajoler

5-

Mon premier vient après P mais avant R  
Mon deuxième est un oiseau qui aime tout ce qui brille  
Mon troisième est un talent particulier que l'on peut avoir  
Mon tout a beaucoup de travail le jour de la Saint Valentin

6-

Mon premier enferme un oiseau  
Mon second est un liquide transparent  
Les chats lapent mon troisième.  
Mon tout entoure de tendresse.



*Joyeuse  
St-Valentin*



1- Adorer (a-dorer)  
2- Bonheur (bonne-heure)  
3- Un gros câlin (1-Gros-K-Lin)  
4- Chouchouter (chou-chou-thé)  
5- Cupidon (Q-pie-don)  
6- Cajoler (cage-eau-lait)

**RÉPONSES**

## LÂCHER PRISE

C'est ne plus s'agripper au passé, mais s'ouvrir à l'instant présent.

Ce n'est ni craindre, ni espérer en l'avenir, mais construire celui-ci au présent.

Lâcher prise c'est dénouer le fil de la peur, c'est dénouer le fil de toutes les peurs.

C'est accepter de faire confiance, faire confiance à la vie et se faire confiance.

Lâcher prise, c'est apprendre à agir, et non à réagir.

C'est apprendre à aimer sans rien attendre, et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en l'autre.

C'est savoir accepter que l'autre soit différent, et l'aimer tel qu'il est.

Lâcher prise c'est apprendre à pardonner, et à se pardonner.

C'est aller au-delà des apparences,

et s'ouvrir à ce qu'il y a de meilleur en soi-même.

Lâcher prise c'est savoir naître et renaître à chaque inspiration,

C'est apprivoiser le détachement à chaque expiration.

C'est porter un regard sans cesse renouvelé,

Sur tout ce qui nous entoure.

Lâcher prise c'est savoir écouter,

Sans se croire obligé de conseiller ou de diriger.

C'est savoir respecter l'autre et se respecter.

Lâcher prise c'est savoir se taire, pour vivre le silence.

C'est apprivoiser le silence, pour que naisse la paix.





# ANNIVERSAIRES

À toutes les personnes qui ont célébré ou célébreront leur anniversaire en février et mars nous souhaitons une très heureuse journée de fête.

Bonne fête et laissez-vous parler d'amour !

## FÉVRIER

Sylvie Tremblay  
Mélissa Bédard  
Sylvie Guimond  
Lise Valcourt

## MARS

Hélène Poitras  
Claudin Ouellet  
David Thibault  
Gaston Caron  
Ghislaine St-Pierre  
Jacinthe Dubé  
René Bélanger  
Sylvie Lafontaine  
Jeannette Dupuis  
Brigitte Imbeault  
Lucie Chouinard  
Diane Gagnon  
Huguette Roy  
Julie Desmeules  
Bruno Roy



Joyeuse  
St Valentin



Le 30 décembre 2021 à l'âge de 100 ans est décédée Mme Marie-Anne Beaulieu. Elle résidait à la Résidence Reine Antier à Rivière-du-Loup et autrefois de Trois-Pistoles, et membre de nombreuses années de notre association.

Quels sont les chiffres préférés d'une poule qui vient de pondre?

4 4 4 1 9

(Cot cot cot un œuf)



Comment appelle-t-on un chat tout terrain?  
Un cat-cat.



Un petit serpent demande à sa mère:

- Maman, est-ce que je suis venimeux?
- Non, pourquoi chéri?
- Ouf, parce que je me suis mordu la langue!



Un chat entre dans une pharmacie et demande:

«Je voudrais du sirop pour matou!» (ma toux)



Que fait un hibou après une piqûre de guêpe?

- Hiboursoufle!



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 Personnes Handicapées  
l'Éveil des Basques



1.866.544.3358 | [derytele.com](http://derytele.com)