



Phoenix

5 Dossier Principal :
Vivre

22 Dossier
artistique

24 Dossier
Photos

28 English
section

Vivre



Mot de la direction

VIVRE ...

Par Pascal Brodeur,
Directeur adjoint de l'AQTC

Voilà une thématique qui prend un tout autre sens en 2020 alors que la vie de tout le monde a pris une autre direction et à laquelle il a fallu s'adapter. À l'AQTC nous avons eu l'impression de vivre sur deux planètes puisque la Terre était occupée à autre chose. Depuis le mois de mars, nous vivons donc sur «Zoom» et en «présentiel» avec les limites que chacune nous impose.

Vivre sur Zoom, planète sur laquelle nous avons vécu tout le printemps et une partie de l'automne, permet de nous rencontrer en respectant la distanciation sociale, ne nous impose pas le masque et permet même de garder notre pyjama. Cependant, cette planète est plutôt froide et représente un défi d'adaptation à ce monde virtuel qui demande beaucoup à l'être humain. Il est honnête de dire que ça nous a permis de garder le contact, et que nous avons eu de la chance de bénéficier de cette terre d'accueil... mais on est heureux qu'elle ne soit pas permanente.

En présentiel, cette planète est très peu peuplée, car elle doit limiter le nombre de personnes en fonction de l'espace disponible. On doit y vivre avec un masque, à distance l'un de l'autre tout en se lavant régulièrement les mains. Il y a beaucoup de contraintes pour y vivre, mais quels bienfaits elle procure de pouvoir côtoyer des humains, même à 2 mètres de distance ! Cette planète sert beaucoup le milieu de vie de l'AQTC actuellement et les gens qui s'y retrouvent affichent un large sourire et n'ont que de bons commentaires. C'est ce qui se rapproche le plus de la Terre sur laquelle nous vivions jusqu'en mars dernier.

Grâce à l'accueil de ces deux planètes, la courbe de participations aux activités de l'AQTC a ainsi pu garder le cap et être comparable à la courbe de l'an dernier. Du mois d'avril à octobre la participation aux activités a été légèrement inférieure par rapport aux mêmes mois de l'année dernière. Et ce, sans les grands rassemblements de 2019 qui ont été annulés cette année : la cabane à sucre, les lancements de calendriers du printemps et de l'automne, le camp d'été, le party d'Halloween, les quilles et les sorties au café l'Enchanteur. Pour les mois de juin, juillet et août 2020, la participation a été supérieure à l'été 2019. Même si la situation actuelle est difficile, on se rend compte que les gens ont besoin de vivre, et ce, même avec des restrictions et de l'inconnu.

Il n'en demeure pas moins que nous avons tous bien hâte de nous retrouver sur la planète terre ! D'ici là, il faut continuer de respecter les recommandations, le jour approche où nous pourrons nous revoir.

Au nom de toute l'équipe de l'AQTC, je vous souhaite un joyeux Noël et une excellente année 2021 ! Comme le dit si bien Diane Dumais, membre de l'AQTC : «le meilleur s'en vient».

Phoenix

AQTC: 911 rue Jean-Talon Est, bureau 106, MONTRÉAL (QC), tél: 514-274-7447, www.aqtc.ca
Correction : Katerine Caron Journalistes : Katerine Caron, Julien Duval, Élianne Parent, Marie-lou Boulanger, Edmond Batacka et Stéphanie Longpré
Responsable de la mise en page et de la publication: Pascale Monty (514-274-7447 poste 227)

Arrivée

Arrivée de Geneviève Marois

Bonjour,

Je m'appelle Geneviève Marois et je suis très heureuse de rejoindre l'équipe de l'AQTC à titre d'intervenante dédiée aux proches des personnes vivant avec un traumatisme craniocérébral.

Je suis une personne qui aime découvrir, et je suis profondément axée sur le bien-être et le développement de l'humain.

Mon chemin de vie, mes expériences dans le réseau communautaire, ainsi que mon parcours académique en relation d'aide et travail social, font de moi une personne qui a très à cœur l'accompagnement des proches qui ont un lien avec des personnes plus vulnérables.

Que vous soyez parent, conjoint(e), enfant, ami(e), de la fratrie, peu importe votre lien avec une personne qui a un traumatisme craniocérébral, je suis disponible pour vous. Vous pouvez compter sur moi pour vous accueillir avec respect, vous écouter avec empathie et vous soutenir avec bienveillance, peu importe votre besoin en tant que proche.

Pour finir, sachez que ce sera toujours un plaisir d'être en contact avec vous !

À bientôt!



Crédit photo :Geneviève Marois

Geneviève Marois
Intervenante, soutien aux proches
514 274-7447 poste 235
genevieve.marois@aqtc.ca

Services aux proches

Informations - Références - Journal l'Approche
Rencontres en individuel / groupe
Ateliers - Conférences - Répit - Groupes d'entraide

Mot des stagiaires



Frédéric

Je fus heureux de tous vous rencontrer, vous êtes des personnes extraordinaires. Ne vous laissez pas décourager par ce satané virus et passez un bon temps des fêtes. Pour finir, je dirai : «Ne vous inquiétez pas, car à l'AQTC il y aura toujours du café».

Mylène

Joyeux temps des fêtes la gang de Thé Café Chocolat ! (TCC)

Au plaisir de se revoir !
- La coccinelle attentive



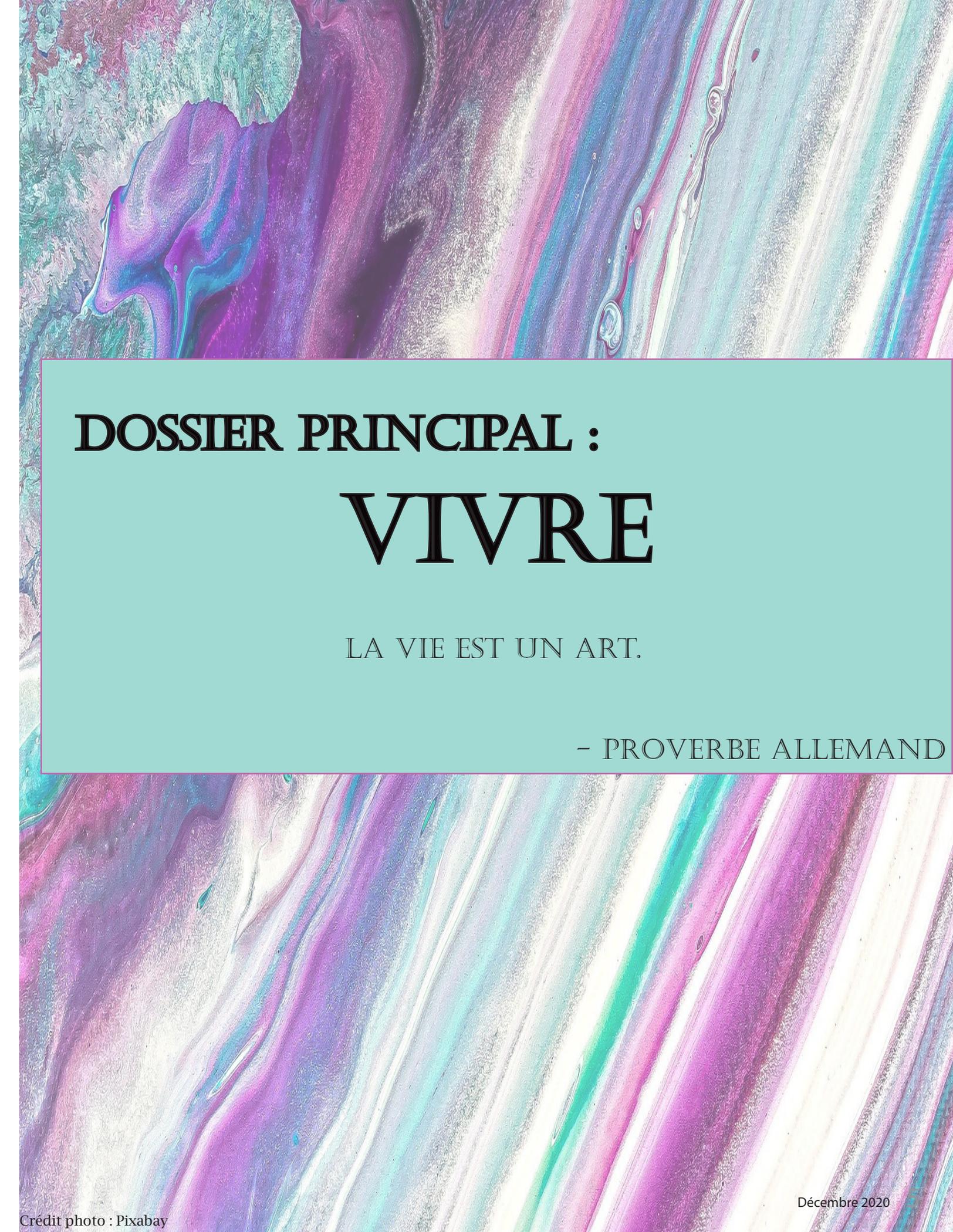
Jérémie

Pour ma part, mon parcours avec l'AQTC a débuté au printemps dernier lors de mon 2ieme stage et s'est malheureusement terminé de manière abrupte à mi-chemin en raison d'une certaine pandémie dont vous avez peut-être entendu parler. Je résumerai mon séjour en un mot : simplicité. Les employés, tout comme les membres de l'association, sont des gens simples, vrais et authentiques. Un peu comme les membres d'une belle et grande famille, les gens peuvent communiquer entre eux sans filtre et sans peur de se faire juger. Je vous offre, à toute l'équipe de l'AQTC, ainsi qu'aux membres, mes plus sincères remerciements.

Merci!

Dans le contexte difficile que nous vivons, il s'avérait essentiel que l'AQTC maintienne des activités avec la présence physique des participants, principalement depuis le début du mois d'octobre, où les rassemblements sont devenus impossibles. Bien que limitée, la présence a été possible étant donné le statut de services essentiels de l'association. Ainsi le milieu de vie de l'AQTC, qui a débuté en février dernier avant d'être arrêté pour quelque mois, a pu reprendre du service à la mi-juin sous la supervision de Myriame Casséus. Pour l'appuyer dans ce travail, en plus de Michèle Nolin (accompagnatrice), l'association a accueilli, depuis septembre, trois stagiaires de 3e année en éducation spécialisée. Nous tenons à les remercier chaleureusement pour le travail accompli, leurs idées, leur créativité, leur empathie et l'énergie déployée envers la clientèle pendant ces 3 derniers mois. Malgré les embûches et les adaptations quotidiennes, ils ont su s'adapter et terminer ce stage avec succès en plus d'avoir rendu ce milieu de vie si agréable pour les participant.e.s.

Merci à Mylène, Frédéric et Jérémie !



DOSSIER PRINCIPAL :

VIVRE

LA VIE EST UN ART.

– PROVERBE ALLEMAND



J'ai commencé à méditer

Katerine Caron - Journaliste



Credit photo :AQTC

Autrefois, je croyais que la méditation nécessitait de faire le vide dans ma tête et de respirer, assise par terre, avec un mental complètement détendu. Je me trompais.

En mars 2020, la COVID-19 a changé notre quotidien. Je me suis retrouvée seule chez moi et je regardais la douce neige envelopper les arbres derrière ma fenêtre. J'aimais marcher et faire du ski de fond, mais je ne sortais plus de chez moi pendant plusieurs semaines car j'avais peur d'attraper ce virus.

Comment ressentir une vastitude en restant enfermé entre les murs de mon appartement ?

Notre monde intérieur est vaste. Je veux l'appivoiser et lui donner de l'espace grâce à la méditation. J'ai besoin d'entendre la voix d'une formatrice ou d'un formateur. Mon choix de trois applications est axé sur les voix agréables des formatrices et formateurs. Et surtout, je trouve leur enseignement fort pertinent. J'écoute ces formations en moyenne une heure par jour. Je me sens ainsi moins seule. Je suis douce avec moi en méditant. Je me rappelle de beaux moments de ma vie et je me parle comme si je parlais à un(e) bon(ne) ami(e). (Réf. Application Headspace)

J'écoute la voix d'une formatrice le matin, en me réveillant. Cette méditation matinale me fait rayonner de gratitude pour chaque nouvelle journée qui commence. La méditation a amélioré ma capacité de concentration, diminué mon niveau de stress, amélioré mon sommeil, et m'a rendue plus sereine.

Je me permets de vous lancer humblement quelques pistes, et je vous souhaite une belle et profonde expérience de la méditation.

Trois minutes de méditation

Ne nous inquiétons pas si nous n'avons pas beaucoup de temps pour méditer. «Quelques minutes de méditation peuvent nous apporter un grand bonheur», écrit Thich Nah Han (Thich Nhat Hanh, 2016, p.51). Il m'arrive de méditer trois minutes et cela m'aide à retrouver une stabilité en moi. Il y a une part stable et paisible en soi. Toujours présente. La méditation m'aide à ressentir cette stabilité.

L'arbre

Il faut persister à s'entraîner afin de sentir les bienfaits de la méditation. C'est comme si on plantait la semence d'un arbre en soi et qu'il grandissait, s'épanouissait au fil des saisons. La méditation me fait sentir les racines et la vastitude de ma vie intérieure. Basée sur le thème de l'arbre, cette méditation me donne confiance, me stabilise et me stabilisera lors des tempêtes de la vie. (Thich Nhat Hanh, 2016, p. 72 et application Namata.)

La cloche

Cela est stimulant de commencer à méditer chez soi au son d'une cloche, comme l'écrit Thich Nhat Hahn. «Son beau son nous rappelle que notre demeure véritable est dans l'instant présent». (Thich Nhat Hanh, 2016, p. 54)

Posture de méditation

Prendre assise dans notre corps. Inspirer en allongeant notre colonne vertébrale et en sentant nos poumons se gonfler d'oxygène. Expirer en sentant la pesanteur de notre corps et ses points de contact avec la chaise, ou le plancher. Expirer en sentant aussi nos muscles se détendre. Épanouir notre cage thoracique. Bien sentir nos pieds au sol. Relâcher notre mâchoire. Nos épaules sont détendues. Détendre la zone du contour de nos yeux. Prendre assise dans notre corps en prenant conscience de chaque respiration.

Prendre assise en soi

«Prendre assise» est une expression de l'un des grands maîtres de la méditation, le moine bouddhiste Thich Nath Hanh. Prendre assise veut dire : s'asseoir en soi, se poser en soi, où que l'on soit. S'asseoir, écrit par Thich Nath Hanh, est d'ailleurs un livre qui m'accompagne.

Laisser voler au loin nos pensées

Mes pensées s'agitent et bourdonnent comme des abeilles. Je ne veux plus leur dire de s'en aller et être impatiente avec elles, car cela crée une tension en moi et maintient mes pensées proches de moi. Je veux les regarder avec une certaine distance en me concentrant sur ma respiration, mon corps est ma demeure stable. Et si mes pensées reviennent, c'est normal, les laisser bourdonner. Nous ne sommes pas nos pensées : «Une pensée ou une sensation se manifeste, mais elle finit par s'en aller». Elle est impermanente. (Thich Nhat Hanh, 2016, p. 71) J'accepte davantage que mon mental ne se taira jamais et aussi, que ma pensée est dispersée lorsque je médite. L'accepter fait en sorte que je lâche prise davantage et laisse bourdonner au loin mon mental tout en ayant une douce relation avec lui.

Normal d'être dérangé(e)

Lorsque je médite, il est normal que je sois dérangée par mon chat, par la voix d'un voisin, etc. Ne jamais perdre patience. Accepter cela, respirer, et continuer à méditer. Méditer, ce n'est pas être dans un endroit coupé du monde. S'il y a des sons autour de moi, les écouter brièvement, et me centrer ensuite sur ma respiration. Cette pratique m'a donné une plus grande stabilité en moi dans la vie de tous les jours. (Réf. Application Headspace).

J'ai commencé à méditer (suite)

Katerine Caron Journaliste

Scan de notre corps

Je fais un scan de mon corps avec les applications Balance et Headspace. Cela unit davantage ma conscience à mon corps. Le formateur me fait ressentir chacune des parties de mon corps, de la tête aux pieds, sans jugement et avec douceur.

Je me sens triste en respirant les parties blessées de mon corps. PUIS JE REMERCIE MON CORPS, ENVELOPPE D'UN BAUME D'AMOUR CHACUNE DES PARTIES GUÉRIES DE MON CORPS. Nos corps sont une pure merveille de vie et de guérison. Enveloppons-nous de lumière, de la tête aux pieds, comme dit le formateur. Donnons du soleil et de l'amour à chacun de nos muscles, à chacun de nos os afin de détendre chacun d'eux. Ne pas juger nos sensations, mais simplement ressentir et accepter comment notre corps se sent.

Le formateur nous demande de ressentir chacune des parties de notre corps comme pour une première fois, sans prédire ce que nous allons ressentir. Garder l'ouverture et l'esprit de découverte. Ainsi, nous serons plus éveillés et plus centrés dans nos prises de décisions. Nous serons plus présents au monde.

En faisant le scan de notre corps, nous pouvons aussi imaginer nos articulations de couleur jaune, et nos muscles, de couleur bleue. À nous de choisir les couleurs qui nous font du bien.

Méditer en faisant la vaisselle

J'ai lu que la méditation est un état d'esprit que nous pouvons avoir même en faisant la vaisselle. «Chaque fois que vous regardez en profondeur (que vous marchiez, coupez des légumes, vous brossez les dents ou vous rendez aux toilettes), vous pouvez méditer. Pour regarder profondément, vous devez prendre le temps de tout arrêter et de voir ce qui est là». (Thich Nhat Hanh, 2016, p. 20) Nous concentrer sur chacun de nos gestes, sur l'espace autour de soi.

Méditer en marchant

Épanouir notre cage thoracique, sentir nos pieds sur le sol lisse, raboteux, ou glissant. Marcher en nous disant «c'est la première fois de ma vie que je viens ici» et être attentif aux arbres, à cette maison que nous n'avions jamais regardée attentivement, etc. Méditer en marchant, c'est vivre l'instant présent. Sentir notre respiration, nos cinq sens en éveil, plutôt que de nous concentrer crainte du futur, notre liste de choses à faire. Nous ancrer dans notre corps et approfondir notre regard.

Les flocons de neige virevoltent devant mes yeux et se posent sur mon nez. La douce tempête de neige m'enveloppe dans son cocon. Le temps semble s'arrêter. Je viens de faire une forme de méditation. (Réf. Application Namata)

Méditer en mangeant

Méditer en mangeant est merveilleux. Je prends conscience de la tomate qui a été cueillie et apportée chez l'épicier. D'où vient-elle ? Je savoure chaque bouchée, absorbe son énergie. Quelle chance ai-je de manger cette tomate gorgée de soleil ! Je savoure ce fruit et respire lentement ses bienfaits pour mon corps. (Réf. Application Namatata)

Dormir

Maintenant, il est temps de se reposer pour la nuit et de bien dormir. Il y a dans les applications que je consulte un bel éventail de méditations pour apaiser notre mental et notre corps. Par exemple, il y a une seule séance pas très longue qui favorise la préparation au sommeil, et une ou des séries de sept à dix séances de méditations axées sur le sommeil. Il y a même des contes à écouter. Et aussi, il y a un vaste choix de musiques d'ambiance, de chants d'oiseaux, et même la musique de l'aube, le tintement d'un ruisseau, pour ne nommer que ceux-ci. Ces musiques, je les écoute en tout temps !

Méditation pour les enfants, ados, couples, étudiants, sportifs, etc.

Nous pouvons apprendre à méditer dès l'enfance, ou à n'importe quelle étape de nos vies. Il y a des formations autant pour les débutants que pour les niveaux plus avancés. Je vous laisse explorer !

Mais n'oublions pas que dans chacune des applications que j'ai mentionnées, il nous est demandé de toujours commencer avec la base afin d'installer en nous une plateforme, intégrer en nous une façon d'enracinement et classique de commencer à méditer. Méditer est un art qu'il est merveilleux de découvrir !

Je vous souhaite à toutes et à tous un réjouissant temps des fêtes fait d'instantanés remplis de bonheur et de paix.



SOURCES

LIVRE : Thich Nhat Hanh, Vivre en pleine conscience : S'asseoir, Paris, Belfond, 2016, 139 pages.

APPLICATIONS : Balance, Headspace, Namatata, Petit Bambou.

Note : Vous pouvez accéder toujours gratuitement à certaines formations avec Petit Bambou. Ou bénéficier d'un essai gratuit avec les autres applications Balance, Headspace, Namatata.

FAITES ATTENTION DE RETIRER VOTRE ABONNEMENT APRÈS L'ESSAI GRATUIT CAR APRÈS AVOIR DONNÉ VOTRE NUMÉRO DE CARTE DE CRÉDIT, LES PAIEMENTS MENSUELS SE FONT AUTOMATIQUEMENT !!! ÇA PEUT AFFECTER NOTRE BUDGET MENSUEL!

LIENS INTERNET :

- Le Village des Pruniers, centre bouddhique créé par Thich Nhat Hanh et pour avoir accès à des sons de cloches aidant à démarrer une méditation: <https://plumvillage.org/fr/pratiques-de-pleine-conscience>
- Sur youtube, taper Christophe André, trois minutes à méditer. ET C'EST GRATUIT : : <https://www.youtube.com/watch?v=jsm8X5Am6ag>

MES RECOMMANDATIONS DE LECTURES:

- André, Christophe, Méditer, Jour après jour, - et un CD de méditations guidées, Paris, L'Iconoclastes, 2011, 303 pages.
- Kabat-Zinn, Jon, Méditer : 108 leçons de pleine conscience - et un CD de méditations guidées, Paris, Marabout, 2010, 159 pages. Kabat-Zinn, Jon, Où tu vas, tu es, Paris, Éditions Jean-Claude Lattès, 2012, 315 pages.
- Tholle, Eckart, Le Pouvoir de l'instant présent, Édition J'ai Lu, Paris, 254 pages.

Les poissons et moi

Julien Duval - Journaliste



Crédit photo :AQTC

J'aime beaucoup les poissons parce qu'ils sont à la fois dans une autre dimension et dans la nôtre. Peut-être aussi parce qu'ils vivent simplement dans un autre élément. Alors que le monde des vivants à écailles, à poil ou à plumes a besoin d'air pour vivre, le monde des poissons est resté dans l'eau - cette matrice originelle qui a vu naître la vie...

Source calmante perpétuelle

Plus concrètement, avoir chez soi un ou plusieurs aquariums représente une source calmante perpétuelle. En effet, mes amis les poissons ne sont pas très bruyants. À cet effet, c'est plutôt l'inverse ! Je m'explique; je souffre d'acouphènes, comme c'est le cas de plusieurs personnes ayant subi un TCC.

Savez-vous ce que ça mange en hiver un acouphène ? Ce sont de très petits sons ou tintements extrêmement aigus produits par notre oreille interne.

Avoir un ou des aquariums (comme c'est mon cas, j'en ai deux) permet la création d'un bruit de masquage, dû au ruissellement de l'eau par le filtreur ou par la simple mise en marche de celui-ci. En effet, le ronronnement d'un petit moteur constitue une diversion face à l'agressant tintement qui, bien souvent, ne s'arrête jamais. Sur le sujet, mais sans trop entrer dans les détails, car ce n'est pas le sujet de cet article, les acouphènes seraient plus intenses en période de stress ou de grande fatigue. Les recherches sont, hélas, très peu nombreuses à ce sujet, mais j'invite toute personne intéressée à en savoir plus à consulter l'internet ainsi qu'à rejoindre l'association : Acouphènes Québec.

Donc, l'aquariophile, outre de servir de masque au mal ici nommé, procure une joie sereine à qui veut bien s'y adonner.



Crédit photo :Pixabay

À la mesure de votre budget et un minimum de travail !

L'aquariophilie est un passe-temps qui s'ajuste à la mesure de votre budget, car il est possible de ne pas beaucoup dépenser et de bénéficier tout de même de nombreuses heures de divertissement. Là où beaucoup de gens s'imaginent d'intenses corvées supplémentaires à leur quotidien, je suis heureux de vous en assurer le contraire.

En effet, le récurage des vitres peut être accompli par des escargots spécifiques et par de petites limaces sous-marines qui s'alimentent en nettoyant votre aquarium. Ou encore, par certains poissons dits « laveurs de vitres » ou de fonds, qui se nourrissent des particules considérées indésirables par les autres poissons. Malgré ces alliés de tailles dans le maintien et l'entretien d'un aquarium, un minimum du travail vous revient tout de même. Vous devrez annuellement ou «bi-annuellement», procéder au nettoyage de votre bocal, peu importe sa taille.

Sporadiquement, mais sur une base régulière, vous devrez ajouter de l'eau à votre aquarium. Eh oui, l'eau a une étrange tendance à s'évaporer.

Également, et c'est non discutable pour héberger des poissons, les nourrir au moins une fois par jour, deux dans le meilleur scénario. Mon dernier conseil va en ce sens : choisissez de petits poissons, qui créent moins de rejets salissants. Les miens sont en majorité du type Guppy, qui ont la particularité de se reproduire lorsque les conditions essentielles sont réunies. Ils sont petits, mais les mâles et certaines femelles ont une jolie queue colorée.

Finalement, un ingrédient essentiel est le bonheur et la joie d'entretenir ce petit monde que vous aurez créé.

Aquarium de Julien



Crédit photo: Julien Duval

Aquarium de Julien



Crédit photo: Julien Duval

Être heureux

Stéphanie Longpré - Journaliste



Credit photo :AQTC

Être heureux c'est, à mon avis, le point le plus important de notre vie. Cela ne signifie pas d'être riche, d'être en couple, ou de ne plus avoir d'attente à propos de rien. C'est uniquement une question de comment on se sent quotidiennement. C'est d'être bien et de prendre du temps pour soi, chaque jour.

En gros, même si on a juste le temps pour une petite pause accordée à soi, on doit la prendre. Ainsi, on va être plus apte à accomplir ce qu'on doit faire dans la journée.

Du temps pour soi : trouver le bonheur dans les choses simples.

Voici des suggestions de ce que vous pourriez faire uniquement pour vous :

- Se promener seul dehors
- Préparer un repas que vous aimez, même simplement pour un petit déjeuner
- Voir des amis
- Téléphoner à des membres de votre famille que vous adorez
- Écouter des chansons, ou un film que vous vouliez absolument voir
- Prendre un bain
- Lire, dessiner, tricoter

Bref, il faut pouvoir s'occuper de soi un peu, chaque jour. C'est ainsi que vous allez avoir plus de facilité et de plaisir à prendre soin de vos proches, de vos amis ou même de vos animaux hihhi.

Pour vous donner un exemple, voici comment je peux penser à moi le matin :

1. Je me lève le matin en pensant, tout d'abord à jouer et à nourrir mes chats.
2. Ensuite, je prépare du café pour ma mère, si elle est présente.
3. Enfin, je me prépare un déjeuner que j'aime. Par exemple : du yogourt, avec plein de fruits et un thé.
4. En même temps que je déjeune, je lis le Journal de Montréal et j'écoute Paul Arcand à la radio.

Après, je suis sereine pour accomplir ce que je devais faire dans la journée. Que ce soit pour une rencontre à l'AQTC, ou juste faire le ménage de la maison. Peu importe, je me sens calme et heureuse, car j'ai pensé à moi.

Vous voyez qu'il m'a suffi de prendre un déjeuner seul, en lisant le journal et en écoutant la radio. Sauf que ce petit geste va avoir un impact sur le reste de ma journée. Parce que, comme j'ai pensé à moi, je vais être plus apte à m'occuper de mes tâches, à faire rire mes proches, etc.

Finalement, vous pouvez penser à vous au moment que vous désirez. C'était juste un exemple. Si, pour vous, c'est plus facile d'écouter de la musique ou de prendre un bain avant d'aller vous coucher. Ou bien si vous êtes uniquement disponible en après-midi. C'est quand même important de penser à vous. Vous allez être de meilleure humeur dans la journée en sachant que vous allez vous offrir un instant seul. De cette façon, vous allez transmettre votre bonne humeur aux gens que vous côtoyez dans la journée.



Crédit photo :Pixabay

Proposition de recette de Noël

Stéphanie Longpré - Journaliste

Boulettes végétariennes¹

Ingrédients

- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail haché
- 2 c. soupe huile d'olive
- ½ tasse quinoa
- ¾ tasse d'eau
- 1 boit de pois chiches rincés
- 3 tranches de pain coupé en cubes (avec ou sans la croûte)
- 1 tasse fromage parmesan
- ¼ tasse olives noires, dénoyautées et coupées en petits morceaux
- ¼ tasse persil, pincé de sel et de poivre
- Farine (assez pour couvrir les boulettes)
- Huile d'olive ou canola (pour couvrir légèrement la poêle, soit 1/3 de doigt)



Crédit photo :Ricardo Cuisine

Préparation

1. Dans une petite casserole légèrement beurrée, faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter le quinoa et l'eau. Brasser un peu et laisser cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre.
2. Au robot culinaire, réduire en purée les pois chiches. Y ajouter le quinoa et le pain, puis réduire encore. Incorporer les autres ingrédients et mélanger le tout.
3. Se mettre un peu d'huile dans les mains, puis façonner des boulettes avec le mélange. Puis les tournées dans de la farine, pour qu'elles soient toutes enrobées.
4. Dans une grande poêle, faire bouillir l'huile (doit avoir la quantité de 1/3 de doigt dans la poêle). Puis faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

On peut les servir seules. Mais on peut aussi les préparer comme du ragoût. Donc après avoir fait cuire les boulettes végétariennes, on les met dans une casserole, dans laquelle on a fait bouillir une enveloppe de sauce de ragoût et l'eau qu'on doit mettre (selon l'indication de l'enveloppe). On peut faire cuire le tout une quinzaine de minutes, juste pour que ce soit chaud.

Vivre et penser

Élianne Parent - Journaliste



Crédit photo :AQTC

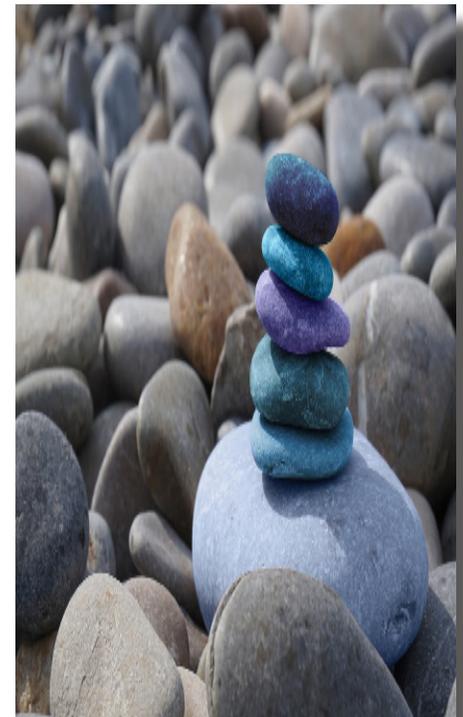
Je crois que je débute mon article ici, après ce point que je viens de transcrire avec mon crayon de couleur noire, de marque Bic.

Bon, la thématique de mon article étant « L'art zen du temps », vous verrez que je vais ici me laisser aller de façon décousue, à travers mes pensées, mes idées, mes lectures, que je vais tout simplement les laisser s'inscrire ici, dans l'ordre ou le désordre ... De vieilles notes que j'avais prises il y a plusieurs années, copiées et collées avec ma plume, mélangées avec des plus récentes et ainsi de suite.

Tout cela pour dire qu'il est passé 16h, je me donne le droit de boire un petit cidre rosé tout en composant cet article. Il fait froid et c'est venteux sur mon balcon en cette fin septembre et je profite d'une journée tranquille, contrairement à d'autres, pour vous communiquer mes pensées. Finalement, je rentre au chaud et au calme pour mieux me concentrer.

Voici quelques paroles ou proverbes qui m'inspirent ou me font du bien, tirés, pour certaines, du livre « L'art zen du temps » d'Érik Pigani¹ et d'autres directement de mon cerveau :

- Montre : petit objet qui sert généralement non à lire l'heure, mais à calculer le temps qui nous reste
- Cessez de vous sentir coupable et cultivez vos richesses intérieures
- Le temps est notre arbitre
- Le temps est notre esclave
- Le temps est neutre
- Nous faisons ce que nous pouvons ... et un peu plus !
- Ma mémoire est affaiblie, car c'est particulièrement difficile de vivre le moment présent au maximum et de faire l'effort de m'en rappeler en même temps.



Crédit photo :Pixabay

¹ Pigani, E. (2017). L'art zen du temps. Édition Marabout.

En ce moment, je peux dire que je me souviens de beaucoup de choses du passé, comme d'une panoplie d'autres proverbes ou de paroles sages, intelligentes et intéressantes, mais ... je ne les retrouve plus, alors je dois me dire : meilleure chance la prochaine fois !



La vitesse tue, mais la lenteur écoeure
Quand on veut, on peut



N'oubliez pas que même si la jeunesse semble être la seule valeur, tout le temps que vous passez à vivre est votre meilleur ami de vie !

Plusieurs expressions avec les mots « vivre » et « vive » m'aident à vivre et vivre encore :



Vive la bouffe
Vivre et laisser vivre
Vive le Québec libre

Et comme la vie est en plusieurs langues :



Viva España
Viva el sol
Viva la revolución
Hasta la victoria siempre



La vie est comme une boîte de chocolat, on ne sait jamais sur quoi on va tomber.

Je continue mon article avec la confiance vitale et « victoriale », je suis certaine que chaque journée vécue par ma petite personne dans ce bas monde a beau être souvent complexe, comme pour la majorité d'entre vous, c'est mieux de vivre lentement et en harmonie avec la nature, chaque chose en son temps. Il faut souvent ralentir ou juste trouver le bon moment, si l'on peut marcher, faisons-le, c'est l'exercice le plus naturel et le plus zen. Selon «L'art zen du temps», la marche réduit la fatigue, libère le stress et les tensions, donne de l'énergie et repose l'esprit. Si on ne peut pas le faire (marcher), s'étirer au maximum et respirer profondément peut faire le même effet.

La vie est un sport dangereux, mais en prenant le temps que ça me prend et en y pensant deux fois (au moins), j'arrive à la voir en rose et même à la vivre ... en bleu !!!

Pierre qui roule n'amasse pas mousse

Quand il ne restera que 8 secondes à notre vie (comme dans la chanson des Cowboys Fringants), on repensera au genre humain qui, à cause de l'appât du gain, a mené la planète au bord du ravin.

À la toute fin, en finale de la fin finale, finalement ... rien de mieux que de se relaxer, car quand je perds mon temps, je gagne mon temps.



Ce monde qui nous entoure, les arbres.

Edmond Batacka - Journaliste



Crédit photo :Edmond Batacka

Avez -vous déjà pensé à ce monde qui nous entoure et dont on fait souvent abstraction ? À moins d'être passionné. Mais quand sa métamorphose nous émerveille, nous partageons alors le bonheur que les arbres peuvent nous donner, et nos yeux en gardent un souvenir au gré des saisons. Pourtant, c'est un monde réel près de nous, comme il en existe. Avec un système organisé et la lenteur est l'un de ses critères pour grandir, peut-être cela contribue au fait que nous l'oublions.

Nous savons tous que les arbres purifient l'air en absorbant du gaz carbonique et en rejetant l'oxygène. Selon les estimations, il faut compter entre 60 000 et 100 000 espèces d'arbres. Souvent dans notre société, ils ont pour intérêt seulement lorsqu'ils participent à l'économie ou à notre bien-être.

Les arbres communiquent entre eux

Peter Wohlleben nous donne des informations intéressantes, dans son livre « la vie secrète des arbres » : un arbre est sensible à la douleur, il a une mémoire, et les arbres parents vivent avec leurs enfants. Dans ce système, l'amitié, la solidarité, l'amour ont leurs places. Les règles de vie d'une même espèce et entre les espèces existent, chacun a sa place comme dans la plupart des systèmes organisés. Il existe aussi les rapports de force et les caractères, et les plus ou moins mal lotis, comme dans tous les systèmes dirais-je ! ¹

Comment communiquent-ils ? Nous avons pris l'habitude de croire que, pour être intelligent, il faut un cerveau, explique Pierre Meerts, professeur de botanique à ULB. C'est faux, car les arbres et les plantes peuvent communiquer par d'autres moyens qu'un système nerveux. ²

Les arbres utilisent un vaste réseau souterrain des plus complexes, certains scientifiques l'appellent « l'internet des arbres ». Ils peuvent transmettre des signaux. Ce réseau, disent-ils, peut influencer la survie, la croissance, la santé et le comportement des arbres.



Crédit photo :Pixabay

1 Wohlleben, P. (2017). La Vie secrète des arbres. Éditions MultiMondes.

2 Pierre MEERTS, Unité d'Enseignement de la Biologie des Organismes-Présidence, Université libre de Bruxelles

Alors que nous utilisons les câbles ou la fibre optique pour nous connecter, le réseau des arbres, lui, fonctionne à partir des racines et des champignons sous forme de filaments qui colonisent l'environnement créant ainsi un vaste réseau en symbiose. Un autre moyen de communication se fait aussi par les airs, via les feuilles.

Nous avons des messages d'alertes concernant certains dangers (comme pour la situation actuelle relative au Covid-19) et les arbres aussi ! Cela pourrait les amener à modifier leur biochimie, leurs morphologies, ou encore leur physiologie. Une étude démontre aussi la capacité des arbres à lutter contre la maladie ou l'infestation.

Évidemment, chez les arbres aussi tout n'est pas rose, certains se servent du réseau de communication pour nuire aux voisins indésirables de la même espèce ou pas, en transmettant à ceux-ci des substances toxiques de leur fabrication. Inversement, certains peuvent apporter une assistance aux voisins mal-en-point.

Dans plusieurs municipalités, on ne peut plus abattre les arbres sans autorisation sous peine d'amende. On ne peut non plus ravager leur environnement en lançant des bulldozers à l'assaut des sous-bois comme le dit si bien Peter Wohlleben.

Toutes les qualités sont dans la forêt : la douceur, la protection, la force, la joie, l'humour et bien d'autres encore. Victor Hugo écrivait : « c'est une triste chose de savoir que la nature parle et que les hommes n'écoutent pas ».

Quand nous nous promenons dans les bois, pensons aux arbres ! Pensons aux messages qu'ils s'échangent entre eux : peut-être annoncent-ils notre présence, ou encore des messages d'amour, de solidarité, et pourquoi pas de paix !



Crédit photo :Pixabay

Sylvothérapie, la thérapie par les arbres

En Asie, au Japon en particulier, il existe le bain de forêt (Shinrin Yoku) et la « sylvothérapie » (la thérapie par les arbres) qui consiste à passer du temps en forêt pour se ressourcer et se relaxer. Pour être simplement en contact avec la nature, en connexion avec elle, par l'intermédiaire de ses cinq sens, explique Dr Qing Li de l'université de médecine de Tokyo. ¹ En forêt, l'atmosphère est riche en essences odorantes produites par les arbres et en les inhalant on sécrète l'hormone du bonheur (la sérotonine).

Ce concept japonais a également fait partie d'une campagne de protection des forêts : car si on va en forêt pour son bien-être, on serait plus enclin à la protéger, ça va de soi. Aujourd'hui, au Japon cette pratique est reconnue pour son efficacité.

En guise de conclusion deux citations :

«Les arbres sont vivants, celui qui les plante choisit une place pour eux et les racines les retiennent.»

Montrez leur qui vous êtes

Marie-Lou Boulanger - Journaliste



Crédit photo :AQTC

Il faut absolument que je vous parle d'un excellent livre que j'ai découvert l'hiver dernier en librairie et qui était en liquidation. Ce qui m'a permis de découvrir son auteure, dont je n'avais encore jamais entendu parler : Amy Cuddy.

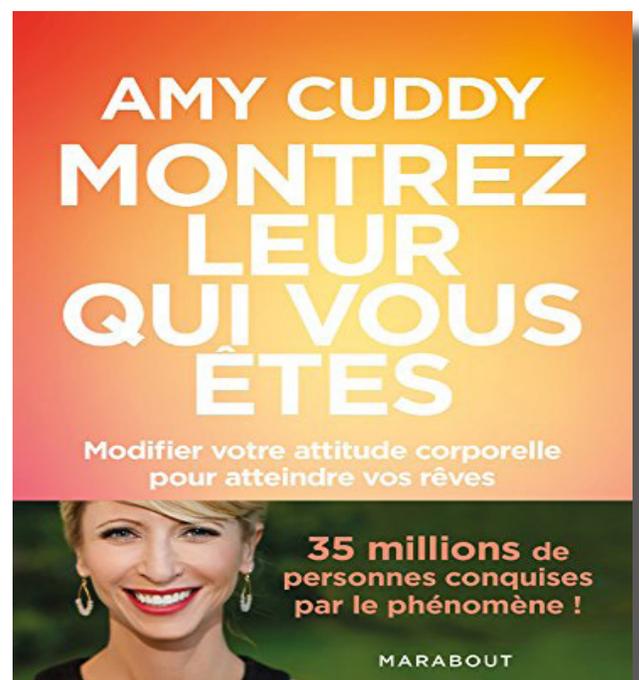
L'auteure est enseignante à la *Harvard Business School* et psychologue sociale, elle étudie comment le comportement non verbal et les jugements hâtifs influencent les gens. Le titre de son livre « Montrez-leur qui vous êtes : modifier votre attitude corporelle pour atteindre vos rêves »¹ et son résumé à l'arrière ont tout de suite piqué ma curiosité.

Aussitôt que j'ai commencé à le lire, ça m'a tout de suite intéressé. C'est en plein le livre dont j'avais besoin ! J'ai découvert que l'auteure a aussi subi un traumatisme crânien comme nous, lors d'un accident d'auto en compagnie de ses deux amies et colocataires.

Ce livre m'a fait réaliser que je ne devais plus me priver d'aller vers les gens, de m'affirmer et de communiquer, ce dont je me suis trop longtemps privé. Il donne de nombreux exemples de lettres qu'elle a reçues de personnes ayant besoin d'aide. Je trouve ce livre très intéressant, et je ne me lasse pas de le lire, il me fait beaucoup de bien. Il contient des situations dans lesquelles je me reconnais et il m'aide à être plus positive dans la vie et à mettre mes limites. Je trouve même qu'il me permet de me souvenir de moi avant mon traumatisme crânien. C'est le premier livre qui m'aide vraiment à rester moi-même et à ne pas avoir honte de regarder les gens en face. Je ne me pose aussi plus de questions. Nous pouvons même y apprendre à modifier notre attitude corporelle pour atteindre nos rêves ! Bref, c'est mon livre coup de cœur et il était temps que je le découvre !

Je le conseille à tout le monde et bonne lecture !

«L'auteure a aussi subi un traumatisme crânien, comme nous»



¹ Cuddy, A. (2017). Montrez-leur qui vous êtes : modifier votre attitude corporelle pour atteindre vos rêves. MARABOUT

Heureux de vivre

Claude Dumont - Collaborateur

Vous avez raison; je ne dis pas de survivre, mais simplement de vivre. Cela implique de communiquer avec les autres, comme les cellules de notre corps entre elles ou comme les oiseaux qui chantent. Ils communiquent et, pour ne pas dire que même les baleines entre elles, quand elles crient et les chevaux quand ils hennissent, etc. Juste votre sourire nous communique votre bonne humeur, qu'on souhaite usuelle. Vous avez raison, il nous arrive à tous des malchances. Mais, l'art est de ne pas y rester accrocher.

Par exemple, notre accident ne fut qu'une étape à travers laquelle on a tous réussi à s'en sortir, avec des séquelles. Oui, avec quelle bonne HUMEUR☺, nous avons vu nos parents ou/et nos proches. Alors maintenant, il nous reste à collaborer avec ces personnes qui nous entourent pour leur faire rayonner notre joie de vivre. Mais, en premier de composer avec nos pertes; parce que nous avons tous eu des pertes; physiques ou autres.

Alors maintenant, est-ce qu'on peut aider autrui pour faciliter sa vie ? Comme on a été chanceux de conserver la nôtre. Oui il y a Dieu, mais je ne m'étendrai pas là-dessus pour l'instant. On est dans l'une des meilleures sociétés du monde. Ça, il ne faut pas l'oublier. Il n'y a pas de bombes qui sautent dans le voisinage. Mettons donc nos aptitudes qui nous restent pour rendre service aux autres ! Si, ça nous met de meilleure humeur, alors pourquoi pas ! - OK, je vais l'essayer; voir si ça marche.

On s'en reparlera prochainement. ☺

Bonne journée,

Claude Dumont

Proposition de recette

par Hajiba Salhi

Voici une recette inventée par moi.

Ingrédients

4 grosse pommes de terre
1 boîte d'olives noires coupées en dés et des olives vertes
1 demi-pot de cornichons coupés en dés
1 cuillère à table de cumin
1 ½ cuillère à table de paprika
1 cuillère à thé de basilic et d'origan moulu
Fromage râpé, au goût
1 cuillère à table d'huile vierge.
Sel et poivre

Étapes

1. Faire bouillir les pommes de terre
2. Une fois cuites, écraser et ajoutez les autres ingrédients
3. Mélangez le tout et préchauffez le four à 350° degrés
4. Avant d'enfourner ton plat, ajoute le fromage râpé et arrose d'huile
5. Une fois le fromage doré, on le retire et laisse refroidir 5 minutes

Bon appétit !

Quand vient l'automne

Marcos Ariztia - Collaborateur

Le temps a sa façon particulière de nous prendre au dépourvu au fil des ans. Il me semble que j'étais jeune hier ... Mais non, d'une certaine manière, il semble que c'était il y a longtemps. Où sont passées ces années-là ?

Je sais que je les ai vécues.

J'ai des visions de ce qu'elles étaient et de tous mes espoirs et mes rêves.

Mais voilà.

L'automne de ma vie est arrivé et il m'a presque pris par surprise.

Comment suis-je arrivé ici dans mes 50-60 ans ou plus, si vite ?

Où sont passées les années de ma jeunesse ?

Je me souviens avoir pensé que l'automne était si loin, que je ne pouvais imaginer ce que ce serait.

Mais c'est venu à moi.

Mes amis sont à la retraite et deviennent « gris » ... Comme moi, ils bougent plus lentement. Certains sont en meilleure forme, d'autres pires que moi, mais dans l'ensemble, je vois le changement. Ils étaient jeunes et dynamiques comme moi ... Mais l'âge commence à se faire sentir et à être remarqué. Maintenant, nous sommes ces personnes plus âgées qui n'ont jamais pensé qu'elles seraient un jour.

Faire une sieste n'est plus seulement quelque chose de gentil comme c'était ...

Maintenant, c'est quelque chose de nécessaire et d'obligatoire. Parce que si je ne le fais pas de mon propre chef, je m'endors tout simplement là où je suis assis.

C'est ainsi que je suis entré dans cette nouvelle étape de ma vie ...

Presque pas préparé à souffrir de douleurs, de perte de force, d'agilité et de capacité à faire les choses qu'il voulait.

Mais ce que je sais, c'est que cet automne ira plus vite.

Ensuite, une autre aventure va commencer !

Peut-être y aura-t-il un regret d'avoir fait des choses que j'aurais aimé ne pas faire et de ne pas avoir fait des choses que j'aurais aimé faire ...

Mais il y en a beaucoup d'autres avec lesquels je suis heureux.

Si votre chute n'est pas encore arrivée, laissez-moi vous rappeler qu'elle viendra beaucoup plus vite que vous ne le pensez.

Alors, tout ce que vous voulez réaliser dans votre vie, faites-le maintenant, vite.

Ne le repoussez pas trop longtemps.

La vie passe bientôt. Faites tout ce que vous pouvez aujourd'hui, car vous ne saurez jamais si vous êtes déjà dans votre chute ou pas.

Alors, vis aujourd'hui et maintenant,
et dis maintenant ce que tu veux que tes
proches se rappellent !



Crédit photo :Pixabay

La vie est un cadeau.

Faites de ce voyage quelque chose d'unique, d'agréable, de fantastique pour vous et vos proches, vos amis proches et en général pour ceux qui vous entourent.

* LIVE WELL ! * Profitez de vos jours ! Faites de belles choses !

Être heureux

Souviens-toi ...

La vraie richesse, c'est la santé. PAS les pièces d'or et d'argent, ni l'argent de la banque, ni les objets matériels qui, lorsque vous quitterez ce monde, ne vous rapporteront rien.

Enfin, je suggère: profitez de la vie pendant qu'elle dure. Et rappelez-vous que sortir est bien, mais revenir c'est mieux.

Si vous oubliez des noms, cela n'a pas d'importance. Peut-être que ces gens ont oublié qu'ils vous ont rencontré !

Gardez à l'esprit que beaucoup de choses anciennes était bonnes:

Les vieilles chansons, les films classiques, et le meilleur de tous : vos amis de l'âme !

Je te dis au revoir en souhaitant que tu ailles bien, cher ami dont tu te souviendras toujours ...

Je vous invite, envoyez ce message à un vieil ami de l'âme ... En le lisant, il sourira.

Je me suis souvenu de tant de moments agréables de mon passé en votre présence ... Et de chacun de vous, j'ai appris quelque chose de très précieux.

Ce n'est pas ce que vous avez recueilli ou accumulé ...

Si ce n'est pas ce que vous avez distribué et ce que vous avez donné de vous-même, ce que vous avez donné avec générosité et amour, quel genre de vie vous aurez dit ?

Tu sais quoi ? Envoyez-le à n'importe qui, tout le monde aura son automne.

SOCRAM

2019/04/23.



Crédit photo :Pixabay

Dossier artistique

Création par Claire Archambault

TOUTES ET TOUS POSSÉDONS NOTRE LAISSEZ-PASSER POUR LA VIE.

La vie t'invite. La vie t'appelle. Fais ta part pour que d'autres en profitent.
Une phrase de Jean-Paul Sartre :

"Chaque homme doit inventer son chemin."

C'est ton défi quotidien. Traverse l'obscurité. Toi, T.C.C. sois l'auteur de ta nouvelle vie. Ne ferme pas tes portes, ouvre-les, tu verras, tu vivras. Découvre des intérêts nouveaux. Va au bout de tes capacités. Prends les outils que tu possèdes pour avancer. Avec ta résilience, dans un état de zénitude, tu te construiras des demains plus confortables.

Sois en contact constant avec la nature. Effleure un ruisseau du bout de tes doigts. Marche pieds nus sur la pelouse. Fais des traces de pas dans la neige. Le soir compte les étoiles dans le ciel. Tu sentiras la vie.

Émerveille-toi devant les couleurs, devant les mots, devant les notes de musique, devant la beauté d'une pivoine, d'un flocon de neige qui s'arrête sur le bout de ta mitaine, d'un nuage qui ne cesse de changer de forme.

Crée, tu auras un moment de liberté. Retrouver un peu de sa liberté, c'est un peu retrouver sa vie.

Regarde autour de toi. Donne du bonheur. Aime. Fais ce que tu veux. Aime ce que tu fais et tu feras de grandes choses. Aie toujours un projet, un objectif en tête.

La route semble parfois longue, mais attrape tout ce qui peut te faire du bien. L'A.Q.T.C, c'est ta BOUÉE DE SAUVETAGE et elle t'appartient. Accueille-la comme un privilège.

Chaque petit morceau de vie en toi, a son trésor à découvrir.

Laisse entrer les rayons du soleil par ta fenêtre.

Ton visage a besoin d'un sourire.

Que ta deuxième vie soit magique.

Ne la gaspille pas.

Offre-toi tes rêves.

Va.

Amuse-toi.

Tu as ton laissez-passer pour la vie.

Claire Archambault 2020



Plein de bourgeons, j'ai inventé "MON" printemps.

L'improvistation : pulsion de vie

Texte par:
Nicolas B. Desormaux et Alexandre Bryson

Photos par : **Alexandre Bryson**

Mot de Nicolas

Depuis janvier 2018, l'AQTC a une troupe d'improvisation où les membres développent les réflexes de bases pour jouer à une discipline artistique ô combien passionnante, l'improvisation ! Ils apprennent et apprivoisent les rôles entourant le match d'improvisation comme : l'arbitre, l'aide-arbitre, le coach, le DJ et le statisticien. C'est à travers cet univers loufoque et la rencontre avec l'autre qu'ils apprennent, surtout, à se découvrir eux-mêmes.

La troupe a eu la chance de faire des spectacles avec des équipes du milieu collégial, une équipe de jeunes bénévoles du secondaire, les amis de la Place des Aînés et même avec une troupe de Français en tournée au Québec. C'est 37 membres, 22 hommes et 15 femmes qui ont expérimenté l'improvisation.

Malheureusement, la COVID 19 a mis fin à notre bel élan et à la possibilité de rencontrer d'autres équipes. Toutefois, la troupe n'est pas morte pour autant. Au printemps dernier, nous avons fait des ateliers et des spectacles virtuels en ligne sur l'application Zoom. À l'automne, c'était des ateliers en personnes et lorsque la deuxième vague s'est présentée, nous avons poursuivi en ligne avec des cours théoriques sur le monde de l'improvisation.

Depuis novembre, nous avons la chance de reprendre les ateliers en présentiel au Patro Villeray dans le plus grand respect de la distanciation sociale. C'est après une pratique survoltée qu'Alex est venu me voir pour me proposer de faire un article photo-témoignage sur sa gang d'impro et son expérience. Bravo Alex pour ton audace et l'enthousiasme que tu partages, à chaque participation.



Crédit photo : Alexandre Bryson



Crédit photo :AQTC

Photos d'archives



Crédit photo :AQTC

Témoignage d'Alex

J'aurais pu commencer ce témoignage de tellement de façons, mais j'ai décidé d'y aller tout simplement avec les faits. Quand j'ai débuté à l'AQTC, ce n'était pas par choix, c'est quelque chose qui m'a été imposé.

J'avais une difficulté grandissante à m'intégrer à l'AQTC, jusqu'à ce mois de janvier 2019 où j'ai commencé l'impro. Je ne le savais pas encore, mais ça allait changer ma vie après quelques ateliers. J'ai vite réalisé que je n'étais plus seul dans mon calvaire. Mais ce n'était pas seulement le TCC qui nous unissait et qui nous unit toujours un peu plus fort, c'est aussi en grande partie grâce à l'improvisation et au brio de Nicolas, qui depuis le début, nous fait sentir tout simplement comme si on était exactement où l'on devrait être.

Il nous a fait découvrir que l'impro, c'est beaucoup plus que des mots peu réfléchis lancés en l'air. Pour certains, ça répond à un besoin précis et pour d'autres c'est simplement une manière de s'exprimer. Je termine en disant que pour moi, l'impro est la lumière qui m'a aidé à trouver la sortie de cet endroit sombre où je me trouvais il y a 10 mois.

MERCI du fond du cœur à tous ceux, de près ou de loin, qui rendent tout ça possible.



L'improvisation : pulsion de vie

Photos par : Alexandre Bryson



Sonia

«Ça m'aide à parler parce que je ne parle pas beaucoup et quand je parle, personne ne comprend.

En impro, je me sens plus comprise.»



François

«Ça fait du bien de sortir de la maison un peu et de voir du monde. Ça me fait travailler mon sens de la répartie.»



Marcos

«Ça nous fait sortir de notre zone de confort.»



Guillaume

«Ça nous fait découvrir d'autres facettes de nous...Pis ça fait du bien.



Élianne

«Ce qui m'inspire à l'improvisation, c'est qu'on est libre de faire ce qu'on veut, sans grandes conséquences. Avec des petites, mais pas des vraies. Et l'union qui se crée entre tous les joueuses et joueurs est grande. C'est enthousiasmant !»



Sylvie

«Je reprends mon cœur d'enfant.»



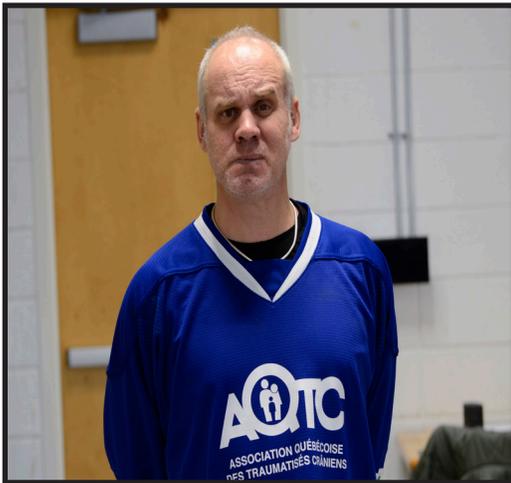
Sylvie

«Qui se ressemble s'assemble.»



Stéphanie

«L'impro m'a aidé à m'affirmer et être en contrôle de moi. Autant au niveau mental, que physique.»



Serge

«L'impro me projette dans le moment présent, comme si plus rien n'existait.»



Julien

« Ma vision de l'impro c'est : une spontanéité tendue vers l'écoute.»



Sylvie

« L'impro est l'antidote de ma morosité et de l'ennui, ma santé mentale se porte mieux... C'est un endroit où j'imagine et joue des aventures plus ou moins farfelues avec mes amis(es). Un grand merci Nicolas de nous faire découvrir toute la diversité de l'impro, tout en respectant le biorythme de chacun. »



English Section Resourcing and reinvention:

**As I Began to Love Myself
Charlie Chaplin**

By Sonja Boodajee



As I began to love myself I found that anguish and emotional suffering are only warning signs that I was living against my own truth. **Today, I know, this is AUTHENTICITY.**

As I began to love myself I understood how much it can offend somebody. As I try to force my desires on this person, even though I knew the time was not right and the person was not ready for it, and even if this person was me.

Today I call it RESPECT.

As I began to love myself I stopped craving for a different life, and I could see that everything that surrounded me was inviting me to grow.

Today I call it MATURITY.

As I began to love myself I understood that at any circumstance, I am in the right place at the right time, and everything happens at the exactly right moment. So I could be calm.

Today I call it SELF-CONFIDENCE.

As I began to love myself I quit stealing my own time, and I stopped designing huge projects for the future.

Today, I only do what brings me joy and happiness, things I love to do and that make my heart cheer, and I do them in my own way and in my own rhythm.

Today I call it SIMPLICITY.

As I began to love myself I freed myself of anything that is no good for my health - food, people, things, situations, and everything that drew me down and away from myself. At first I called this attitude a healthy egoism. **Today I know it is LOVE OF ONESELF.**

As I began to love myself I quit trying to always be right, and ever since I was wrong less of the time. **Today I discovered that is MODESTY.**

As I began to love myself I refused to go on living in the past and worry about the future. Now, I only live for the moment, where EVERYTHING is happening. **Today I live each day, day by day, and I call it FULFILLMENT.**

As I began to love myself I recognized that my mind can disturb me and it can make me sick. But as I connected it to my heart, my mind became a valuable ally. **Today I call this connection WISDOM OF THE HEART.**

We no longer need to fear arguments, confrontations or any kind of problems with ourselves or others.

Even stars collide, and out of their crashing new worlds are born.

Today I know that this LIFE.

It is believed to have been written by Charlie Chaplin on his 70th birthday and it was revisited and few years ago during an Art Therapy workshop that I animated with psychosocial counselor Nathalie Boucher. In retrospect this universal poem on self love and respect, is a great resource to help readers and seekers to ground themselves.

In light of the recent theme: “TO LIVE”, it was asked to reflect and write about it. It seemed appropriate to bring back this classic poem as a reminder of what and who we are to help us get through this pandemic. Many of us are experiencing Covid-19 fatigue and we all need a boost. It is important to make sense of who we are in this “new trauma” that we are living through these past 8-9 months; specifically for those who have been through a trauma. It is a “double edge sword”, knowing what we have done to help us through our initial trauma. It was recently mentioned that people who have been through one, are more capable of coping through this pandemic. It sounds like it makes sense, but we often need to be reminded what are these elements that helps us get there or to reboot those neurons.

What is important to recognize and differentiate between solitude and loneliness: there is this confusion and there are two separate things. When you are in solitude in the pandemic, you can use the time to know yourself and grow. Now the elements that I have been connecting to help me through and being mindful are 1) to do something to that you love 2) be active 3) being simple. It is the ‘triangulation’ of connecting and surviving. It is for you to find these three elements and to find your grounding.



Love/Passion

Active/Mindfulness

Simplicity/Appreciation

I draw these elements from the awareness of Chaplin’s poem as my own resourcing from my experience and inner focus of what I need. It reveals what is true and discards any distractions. It provides an awareness of what we can’t control or change. So I leave you here to find your own triangulation to go into this world.

Your exercise, if you choose to find your elements that you want use to create your foundation, is to choose parts from Chaplin’s poem. Prioritize which ones you want to work on. Write them down on a large paper. Find connecting images/ words and ideas to how you may get there. Be mindful of your surroundings. This form of “mind-mapping”, is a useful tool that allows you to visually and concretely see how you can plan your “reinvention”.

Charlie Chaplin (16 April 1889 - 25 December 1977) was an English comic actor, filmmaker, and composer who rose to fame in the silent era. Chaplin became a worldwide icon through his screen persona “the Tramp” and is considered one of the most important figures in the history of the film industry.[His career spanned more than 75 years, from childhood in the Victorian era until a year before his death in 1977, and encompassed both adulation and controversy.
<https://artsandculture.google.com/entity/m011c5>

Sonja Boodajee MA, ATPQ

Do you know your fruits ?

By Stephen Masciotra



We all love our fruits, primarily the trendy usual ones we're most accustomed to in our country and city. There are many different types around the world that you may haven't heard of or are unfamiliar with that perhaps are the country's main fruit and most known for. Let's take a look at some of the most popular ones in other countries and see how much you think you know your fruits.

Native to Indonesia, Malaysia and the Philippines is the durian fruit, which is considered to be the "king fruit" in southeast of Asia. With this fruit, you can make anything from Popsicles and pizzas to vermicelli dishes and sushi. Sounds tasty doesn't it ! The durian fruit is known for being a thick, dense thorny, green skin and large size fruit. This fruit is quite heavy and it can weigh up to seven pounds and measure up to one foot long. As for the scent of it, it is often compared to rotting fruit with notes of banana, caramelized onion, and aged blue cheese. If you're asking yourself what the durian fruit would taste like, it tastes like garlic, onion, caramel and whipped cream (quite the mixture of tastes !).



Crédit photo : Pixabay

A native fruit that is known in the Minas Gerais in Brazil is the Jaboticaba. It grows on the Jaboticaba tree (while they are growing in trees, they look like a prune in color and in shape somewhat). This tree is also known as the Brazilian Grape Tree. The fruit has a thick purple-black skin, reminiscent of a large grape. Its flavor is sweet and slightly tingly, which makes it a perfect addition to jellies and cheesecakes.



Crédit photo : Pixabay

A fruit that is known for in cocktails is the Rambutan which comes from Indonesia, Thailand and Malaysia. In Malaysian, the word Rambutan translated into English is “hair”. This is a lychee fruit with a crimson color and a hair-like texture (red ball with bristles coming out of it). This sweet aromatic fruit is perfect for muddling into cocktails and adding to tropical fruit salads. You can also eat this fruit on its own; the bristles coming out of it are soft and are no threat to the human body. This fruit is grown and cultivated in Indonesia, Thailand and Malaysia and is exported to other countries such as Australia, Sri Lanka, Central America and Vietnam. As of today, you can also find this fruit in parts of Europe, the Middle East and North America.



Credit photo : Google Photo

The following one is well known in specific parts of Montreal, but have you ever tried a Dragon fruit ? This fruit was first discovered in Central America and can now be found in California, Central and South America, and Southeast Asia. It grows on a cactus plant and it has a spongy red to white interior and has loads of edible black seeds on its interior. The best way to eat this fruit is to eat it chilled, but it goes quite well in fruit salads, smoothies and cocktails.



Crédit photo : Pixabay

Conseil Administratif

Manon Beaudoin, présidente
Sophie Thériault, vice-présidente
Diane Chevalier, secrétaire
Nicolas Steresco, trésorier
Sylvie Bélisle, administratrice
Fanny Desjardins, administratrice
Mitra Feyz, administratrice

Administration Gestion

Pierre Mitchell
Directeur Général
poste 224

Pascal Brodeur
Directeur Adjoint
poste 233

Dominique Saint-Charles
Adjointe Administrative
poste 221

Claude Ducharme
Comptable
poste 226

Organisation communautaire

Pascale Monty
Organisatrice communautaire
Montréal
poste 227

Nicolas B. Desormeaux
Organisateur communautaire
Montréal
poste 228

Megan Lauzière-Dorais
Organisatrice communautaire
Laval
poste 232

Milieu de vie

Myriame Cassés
Coordonnatrice - Milieu de vie
Montréal et Laval
poste 223

Soutien aux proches

Geneviève Marois
Intervenante - Soutien aux proches
Montréal et Laval
poste 235

Téléphone: 514-274-7447

Intervention psychosociale

Geneviève Bibeau
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 225

Karine Sylvain
Intervenante à l'intégration
Montréal
poste 222

Nathalie Lamothe
Intervenante à l'intégration
Laval
poste 231

Suggestions et commentaires composer le poste 411
Support auditif pour le calendrier d'activités faites l'option 4

