

L'AUTREMENT DIT



**Mosaïque réalisée en octobre 2019 par les membres de
CAMÉE pour l'inauguration des nouveaux locaux de
CAMÉE.**

Printemps 2021

N° 2

Dans ce numéro...

Mot de la rédaction	2
Entrevue avec Doris Provencher	3
La santé mentale et l'alternative	4
Un volet jeunesse prend son envol à CAMÉÉ	5
Espace d'expression de CAMÉÉ :	6
Les mots de François A.	6
Le VOX POP de Julie R.	7
Les poèmes de Chantale D.	7
Activités anti-déprime en temps de	8
Les coups de cœur du mois de mai :	9
Les films de Julie R.	9
Suggestions de lecture de Kev et Julie	10
Petit moment cuisine	11
Les petits jeux de Julie S.	12
Programmation pour le printemps	14
Pour en savoir plus sur nos activités	14

Mot de la rédaction

Nous sommes très heureux de vous présenter notre 2e édition. C'est une équipe d'amateurs, mais motivés qui nous a permis de publier ce numéro.

Nous avons une bonne nouvelle pour vous. Bientôt, nous aurons une adresse courriel où vous pourrez nous envoyer vos commentaires, vos suggestions, vos critiques (constructives)...

Nous pourrions nous rapprocher de vous !

Notre mission : faire un journal instructif, divertissant et amusant.

Nous avons encore quelques surprises en poche. Surveillez nos prochains numéros.

Notre prochaine édition sera publiée le 1er juillet.

Bonne lecture à toutes et à tous,

Le Comité du Journal.

Comité du Journal

Julie Rivard
Keven Gagnon
François Alepins
Julie Sigouin
Chantale Demers
Mylène Lavoie

Collaborateurs

Karl Sauvageau
Charlérie Moelans
Johanne Tessier
Pierrette Gingras

Mise en page

Julie St-Onge
Marie Renoy

Entrevue avec Doris Provencher

Directrice générale de l'AGIDD-SMQ

Pourquoi as-tu choisi de travailler en défense des droits?

En fait, c'est la défense des droits qui m'a choisi! Au début de 1990, je travaillais dans un organisme d'entraide en santé mentale à Rawdon. Un comité a été mis en place pour créer le Groupe Régional de Promotion et Défense des Droits en Santé Mentale. Les travaux ont duré plus d'un an et plus le projet se

développait, plus je le trouvais intéressant et stimulant pour finalement soumettre ma candidature à la coordination de Plein Droits de Lanaudière et on m'a confié le poste. Depuis, l'intérêt pour la défense des droits est toujours présent et aussi vivant

Depuis combien de temps travailles-tu dans ce domaine?

Depuis la fondation « légale » de Pleins Droits de Lanaudière, en 1991. Ça fait 30 ans cette année.



Qu'est-ce que tu aimes et qu'est-ce que tu trouves difficile dans ton travail?

Ce que j'aime dans ce travail, c'est le contact avec les personnes qui vivent un problème de santé mentale. J'aime voir leur bonheur quand elles réalisent qu'elles sont des personnes comme tout le monde, qu'elles ont des droits, qu'elles ont leurs places dans la société. J'aime savoir que je contribue, à ma façon, à cette prise de conscience. Je ne sais pas pourquoi, mais ça me bouleverse autant qu'à mes débuts de voir ce moment magique. C'est le respect que m'inspire les personnes qui vivent tellement de souffrance et qui sont encore capable de se relever et de prendre leur place. C'est ce que j'aime le plus dans mon travail.

Ce que je trouve difficile, c'est de voir qu'on maltraite encore et toujours les personnes qui vivent un problème de santé mentale. Qu'on ne les voit pas comme des personnes à part entière et qu'on se permet de décider pour elles. C'est également de constater que malgré les nombreux échecs du système psychiatrique, nos dirigeants et la société en générale, misent encore sur ce dernier pour venir en aide aux personnes, en minimisant le travail extraordinaire fait par les centaines d'organismes communautaires et alternatifs en santé mentale, comme CAMÉÉ.

- Julie Rivard

Merci beaucoup Doris Provencher !

Entrevue avec Christine O'donoghue

Bonjour Christine, quelles sont les raisons qui t'a décidé de t'impliquer pour la mise en place du jardin thérapeutique de CAMÉÉ?

C'est Jean-Nicolas qui m'en parlais depuis un bon bout de temps. Nous avons une amie qui habite en région et nous sommes allés la visiter et nous avons vu son jardin. J'ai trouvé que l'idée d'un jardin thérapeutique était intéressante. J'aime les fleurs et j'aime jardiner, alors, je trouvais que c'était une belle occasion pour moi de m'investir dans ce projet. J'aime beaucoup CAMÉÉ, alors je me suis dit WOW! C'est une belle opportunité et c'est pour ça que j'ai accepté et je trouve que c'est intéressant à faire.

Est-ce que ça va être possible qu'il y ait plusieurs membres qui vont pouvoir participer et s'impliquer au jardin?

Nous essayons qu'il y ait le plus de membres qui y participe. C'est l'idée du projet que les membres s'approprient et que ça devienne un jardin pour cultiver, se mettre les mains dans la terre. De prendre soin des plantes mais aussi pour venir s'asseoir, relaxer et faire des activités à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur. On va essayer de rejoindre le maximum de membres.

Qu'est-ce qui tu aimes dans le jardinage?

Que ça pousse et que ça donne des résultats. Quand les fleurs poussent, ça nous récompense. Des fois, il y a

des défis. Il y a des bibittes. Ce qui m'intéresse, c'est de voir pousser. J'aime beaucoup faire pousser des herbes et en mettre quand je cuisine. De pouvoir partager mes connaissances avec d'autres personnes. J'ai toujours travaillé dans ce sens-là. Quand je partage mes connaissances, j'apprends de nouvelles choses.

Depuis combien de temps tu connais CAMÉÉ?

Ça fait au moins 10 ans peut-être un peu plus.

Est-ce que tu as déjà travaillé dans le communautaire?

Oui. J'ai travaillé dans le quartier à l'organisme 1 2 3 Go! qui n'existe plus à Montréal-Nord. J'ai aussi travaillé à l'organisme Avenir d'enfants qui est beaucoup dans le domaine de la petite enfance. On rejoignait les communautés pour élaborer des plans d'actions pour la petite enfance.

Quelles sont les activités que tu aimes faire?

Il y en a plein. Je joue au tennis, que j'aime énormément. Je lis beaucoup. Je viens de prendre ma retraite, donc je profite d'avoir un rythme plus lent, plus tranquille alors j'apprivoise actuellement la retraite. J'aime regarder des films et des séries policières. Et faire du jardinage.

Merci Christine!
Bienvenue, ça fait plaisir!

- Julie Rivard

Espace d'expression de CAMÉE



Les mots de François A.

« RÊVES PRÉMONITOIRES? »

Le titre est un questionnement. Est-ce des rêves prémonitoires ou non que j'ai fait? Au dernier numéro, je vous avais parlé de mon triple pontage (23 février 2021) ainsi qu'une opération pour enlever le surplus de sang autour du cœur (24 février 2021).

Aujourd'hui je veux vous parler de 2 rêves que j'ai fait avant le 16 février 2021. Désolé, je ne me souviens pas des dates précises. Je sais très bien, par contre, que c'était avant que je sache ce à quoi je devais faire face.

Le 1^{er} rêve. Je suis dans le métro de Montréal et à toutes les fois où j'arrive à un quai, il y a un accident et l'accès est bloqué. Peu importe où je vais c'est toujours la même. Au dernier quai, je vois l'accident se produire devant moi. Il y avait un homme qui attendait sur le quai, il avait un chandail blanc. Après l'accident son chandail était rouge.

Le 2^e rêve. Je suis debout devant un tunnel ou une caverne. Derrière moi, il y a une armée (tanks, bazookas et fusils de toute sorte). À ma gauche, il y a mon conjoint décédé il y a 12 ans. Il se tient devant 3 missiles nucléaires. Je me réveille avant que je sache quel est l'ennemi que nous devons affronter.

Maintenant que nous avons les faits, voici l'interprétation que je leur ai donné.

#1 : Toutes les artères étaient bloquées et il y avait beaucoup de sang. Ce qui représentait mon triple pontage ainsi que mon opération pour enlever le sang de trop

#2 : L'ennemi inconnu, c'est le triple pontage et comme je ne sais pas comment le combattre, je sors l'artillerie lourde. Je demande en plus l'aide de mon conjoint, car je sais qu'il va s'arranger pour que tout aille bien.

Voici l'interprétation que j'ai donné à ces rêves. Est-ce que l'on peut parler de rêves prémonitoires selon vous?

Merci!

- François Alepin

Chronique poésie



MARGUERITE

Moi je suis comme une marguerite
Quand vous n'êtes pas là
Je perds toutes mes pétales
Mais quand vous revenez
Je retrouve mes pétales à l'infini

- Chantale Demers



LES PAPILLONS

Chaque flocon tombe
Se transforme en papillon
Pour transporter des messages
De paix et d'amour
Dans le monde
Et dans l'univers
Pour l'éternité

- Chantale Demers

MON ANGE GARDIEN

Toi mon ami
De toute ma vie
Aide-moi à parler
À mes amis
Dans le silence
De la prière
Dis-leur les messages
Cachés de mon cœur
Parle-leur par l'union
De leurs anges gardien
Dis à mon mari
Comment je l'aime
Ainsi qu'à mes enfants
Dis-leur
Comment je veux leur bien
Dis-leur comment
Je voudrais les aider
Comment je voudrais

Les voir surmonter
Les difficultés
De la vie
Qu'ils soient capables de pardonner
Tous ceux qui les ont blessés
Je voudrais leur dire
Comment faire taire
Leur rage
Je voudrais
Qu'ils s'aiment
Et quoi qu'ils fassent
Dans la vie
Qu'ils laissent parler
Leurs sentiments aimables
Et qu'ils fassent taire
Leurs intentions coupables

AMOUR

Tu es là
Au milieu
De nous
Dans le petit bébé
Qui sourit
Dans l'enfant
Ébahi
Par tout
Ce qui l'entoure
Par l'adolescent
Qui apprend
Tout
De la vie
Par le jeune adulte
Qui tombe en amour

Par les parents
Qui donnent la vie
Par ce vieillard
Dans la nuit
Qui s'est endormi
Amour tu es là
Au milieu
De nous
Nous n'avons qu'à regarder
Autour de nous
L'amour est en chacun de nous
C'est maintenant qu'il faut faire la
fête
Car demain il sera trop tard

CES PETITS RIEN ET LE SOEIL

Chaque petit instant
Qui réchauffent notre cœur
Fuyons la peur
Fermons les yeux
De l'angoisse
Apprenons à relaxer
A fuir la plus glacée
Et apprécions chaque moment
Heureux

Dans la vie
Restons forts
Ne soyons
Pas rebelle
Gardons la foi
Quoi que l'on fasse
Il faut croire que l'on peut
Avec tous ces petits moments d'amour
Tenir la barre jusqu'à la fin

- **Anonyme**

Chronique écriture

Cadavre exquis

L'atelier d'écriture invite à se lancer dans l'écriture sans recherche de performances, de belle orthographe ou autre. Le but est d'apprendre à se lancer de plus en plus facilement et de trouver son propre style. Plusieurs exercices pour lancer l'inspiration sont utilisés. Ils permettent soit une création collective comme le cadavre exquis soit une production individuelle, partagée au groupe.

Voici par exemple l'exercice où chaque participant propose sans réfléchir quatre mots qui lui passent par la tête. Sept mots sont pigés et chacun est libre d'utiliser un, deux ou tous les mots pigés, de les transformer ou non pour écrire. Par exemple, les mots : écriture, plus, eau, tableau, éclore, écureuil, rose ont été pigés. Voici un texte qui en est sorti. Celui-ci résume la philosophie de notre atelier d'écriture :

« L'écriture n'est pas si dure
Relâche toi et bât de ta plume
Laisse l'inattendu ruisselé le long de ton bras
Ne pense plus, et ta créativité découlera
Tel l'écureuil sautant branche après branche
Ou la rose qui ouvre ses pétales blanches
C'est de cette manière que tu obtiendras
Ta plus belle éclosion » - Charlélie, M.

Cadavre exquis : chaque participant de l'atelier d'écriture dit spontanément l'un après l'autre une ou des phrases afin de faire avancer un récit fictif souvent surprenant. Vous voyagez dans une histoire humoristique avec des rebondissements.

Il y a longtemps que je n'ai pas vu ma famille parce que j'ai une maladie très grave. J'ai le cancer... Heureusement, nous sommes en 2021 et l'hôpital vient de me contacter pour me dire qu'ils ont trouvé le remède pour me guérir. Alors je vais en profiter pour voir la vie autrement ! Je vais voyager à travers le monde avec mes dix enfants et mon mari.

Je suis allé à Walt Disney avec mes dix enfants et nous sommes allés manger au restaurant. Après avoir attendu dix minutes, le serveur est arrivé avec un plat recouvert d'un couvercle spéciale. C'était beau, le temps semblait s'être arrêté... J'ai pris un

certain temps pour rigoler de ça, car je me suis aperçue que le temps était passé très vite ! C'est le temps de continuer notre route !

Nous sommes rendus à Hawaï dans une grosse maison sur le bord de la mer. Nous nous sommes promenés en vélo pour visiter. J'ai donc pu observer la nature telle que les plantes et les fleurs. Tout sentait si bon ! J'ai eu une belle journée !

Un jour, un jeune garçon toqua à ma porte....
- « Coucou ! C'est moi !
C'était un bon ami d'enfance...
- « Est-ce que vous me reconnaissez ?

Je m'appelle Jack. Serait-ce possible de coucher chez vous ? »
J'accepta... Après tout c'était un bon ami d'enfance...

Un jour, le mari, de retour à la maison, s'aperçut que sa femme le trompait avec Jack. Le mari, d'abord très étonné, puis soulagé s'exclama à sa conjointe.

- « Ma chère femme, je dois t'avouer que je viens de rencontrer une autre femme. Elle est mariée mais délaissée par son mari... »

Sa femme répondit

- « Aïe, aïe, aïe, que vais faire avec les dix enfants ?! On va se revoir au palais de justice, point final, arrange-toi avec ça !

Rendus au tribunal, la femme demande que son mari garde ses dix enfants avec lui, point final ! La juge enregistre la demande et donnera son verdict dans un mois.

- Johanne Tessier, Julie Sigouin, Pierrette Gingras, Charlélie Moelans (animateur)



5 minutes dans l'univers fantastique de Millie

Texte 1 :

Je suis une grande souveraine de mon pays et mon pays va être attaqué. Qui est-ce que je dois prendre pour parfaire mon armée. À ma porte se présente un loup-garou qui fait mention de sa force surprenante et surhumaine, sa férocité brute ainsi que sa barbarie légendaire au combat, son penchant pour le sang, les têtes décapitées et les bras arrachés. Poing sur le cœur, il pousse un long hurlement à faire glacer le sang pour me convaincre. Par la suite, un vampire apparaît à ma

Pendant ce temps d'attente, Jack l'amant, très embêté, fit une révélation à sa femme.

- « Je n'ai pas encore osé te le dire ma chérie, mais j'ai trois enfants, ...

La morale de cette histoire : personne n'a pensé aux enfants...

Adieu Hawaï, retour au Québec !

Un mois après, la lettre du juge arriva dans la boîte aux lettres. Son verdict ? Le mari gardera les treize enfants et madame devra leur payer un millions de dollars !

La femme s'entretient directement avec la juge !

- « Madame la juge, je n'ai pas assez d'argent pour les payer ! »

La juge répondit

- « Voici mon dernier verdict : vous devrez verser un argent de poche mensuel de 30\$ à chacun des enfants et vous serez la gardienne attitrée deux fois par mois !

porte et veut s'enrôler dans mon armée. Il me vante ses dons psychiques accrus de mentaliste et de persuasion. Il peut s'infiltrer dans le camp ennemi ni vu ni connu, en se changeant en brume à la tombée de la nuit afin de soutirer des informations et les contrôler par la suite par un sort d'influence puis si besoin est, les saigner comme du vulgaire bétail, toujours à l'insu de tous. Sur ce, il me montre ses canines d'une blancheur étincelante. Il y a une sorcière de guerre qui connaît un nombre

incalculable de sorts d'attaque d'une puissance phénoménale, décimant des armées complètes. Sa sœur jumelle, voyageant avec elle, est une mage guérisseuse, les sorts défensifs étant son domaine. A elles deux, elles font une équipe de combat imbattable.

C'est bien beau cela, mais en y pensant davantage, le loup garou dans sa folie risque de continuer le carnage bien après la bataille. Incapable de s'arrêter, c'est le cœur de la souveraine qu'il mangera. Le vampire, assez rusé, lui ne se contentera pas de faire périr l'armée adverse. Il viendra prendre le contrôle de la

Texte 2 :

J'arrive dans une grande salle, je dois aller délivrer un prisonnier essentiel à la quête. Je suis sale, mais sale sans bon sens. J'ai dû me traîner tel un vers à travers les égouts. Je me sers de mon odorat développé afin de flairer la personne que je suis sensé sauver. Je parais d'un homme ordinaire mais au fait, je suis un damné. Par une pleine lune, j'ai égorgé non seulement le bétail apeuré mais père, mère, sœurs et frères. J'ai hurlé comme un fou quand j'ai plongé mes griffes dans leurs entrailles et dévoré leur cœur encore tiède. Mais le clergé m'a capturé. Le clergé est corrompu. Au lieu de me tuer comme sensé, il m'a enchaîné et m'a marqué au fer rouge. Vous avez deviné, je suis un loup-garou. Dans ces sombres cahots, je sens la peur des prisonniers. Je sens le relent des eaux fétides. Je vois au loin les empreintes de bottes crasses grâce à ma vision perçante. J'ai les mains et les pieds

mienne et me renversera afin de régner à ma place. Ce duo de magiciennes, reste probablement le plus loyal. Malheureusement mon devin a prédit qu'une grande chicane éclatera entre personnes de même sang et que les répercussions seront terribles, sans retour, plus que la guerre elle-même. Que faire? Je suis la grande souveraine. Je réalise avec une grande horreur et une totale froideur qu'au fond, je reste la cible dans le chaos d'une guerre. Je suis celle à abattre alors que les autres continueront leur vie de mercenaires avec ou sans ma tête.

écorchés à force de courir sur le sol dur mais je guéris vite. Mes vêtements sont trempés et je patauge dans la boue. Je sens l'haleine des gardes saouls, jouant aux dés. Cela va être facile. J'ai envie de sang, juste un peu, je pourrai leur sauter dessus. Je prends mon élan mais quelque chose m'arrête. L'odeur, cette odeur... On vient dans le couloir alors je me cache. Je sens l'odeur de ce même tissu, ce bout de cape déchirée qu'on m'avait fait renifler. On amène une prisonnière qui sera pendue dès demain sur la place publique. Mais pour l'instant ou les hommes l'amènent- elle ? La femme d'une beauté incroyable est marquée par la marque des Sorcières. Le clergé a fait brûler tant de pauvres innocentes par le passé. Pourquoi elle, est-elle encore en vie ? Pourquoi l'église la veut-elle ? Est-elle une vraie sorcière, si puissante que même les hommes de Dieu n'osent pas l'immoler sur le

champ ?

- Millie

Les coups de cœur du moment

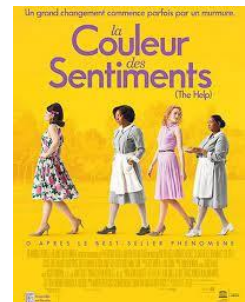


Chronique Cinéma

LA COULEUR DES SENTIMENTS (THE HELP) - 2011

Voici une histoire édifiante de force et de courage qui vous emmène au cœur de la vie de femmes extraordinaires et très différents dans les années '60. Par l'entremise d'un projet d'écriture secret qui brise les règles de la société et les met en danger, elles tisseront une amitié inusitée, remplie d'émotion,

d'humour et d'espoir. La couleur des sentiments est un récit intemporel, universel et exaltant sur notre capacité à provoquer le changement.



Un film de Tate Taylor

J'ai adoré ce film

☆☆☆☆ Côte 4/5

LA TAUPE (TINKER TAILOR SOLDIER SPY) - 2011



Georges Smiley (Gary Oldman) est l'un des meilleurs agents secrets du « Cirque », quartier général des services secrets

de prendre sa retraite, le cabinet du premier ministre fait de nouveau appel à lui. Le centre de Moscou, leur ennemi juré, aurait un agent double infiltré au sein du « Cirque ». Smiley est chargé de démasquer la taupe parmi ses anciens collègues.

britanniques. Alors qu'il vient à peine

Basé sur le livre de John Le Carré, c'est un des meilleurs films d'espionnage que j'ai vu.

☆☆☆☆ Côte 5/5

- Julie Rivard



Chronique lecture

LE SILENCE DES AGNEAUX

Clance Starling, une jeune étudiante à l'Académie de Formation du FBI à Quantico, près de Baltimore, est chargée par le directeur du département des Sciences du

Comportement, Jack Crawford de retrouver la trace d'un tueur en série psychopathe.



Vous voulez lire un suspense d'horreur qui vous glacera le sang? Lisez

☆☆☆☆ Côte 4/5

DEUX PETITES FILLES EN BLEU



Goûter d'anniversaire chez les Frawley : on fête les 3 ans des jumelles, Kelly et Kathy, mais le soir

même, de retour d'un dîner, les parents des fillettes sont accueillis par la police : leur baby-sitter a perdu connaissance et les petites ont disparues. Kidnappées

Vous voulez lire un suspense d'acier? L'histoire d'un rapt d'enfants? Ne manquez pas

☆☆☆☆ Côte 4/5

- Keven Gagnon

Petit moment cuisine

GUIDE DE CONSERVATION DES ALIMENTS AU CONGÉLATEUR

OEUFS		Volaille crue en morceaux	6 à 9 mois
Blanc d'œuf cru	9 mois	Volaille crue entière	10 à 12 mois
Jaune d'œuf cru	4 mois	Volaille cuite avec sauce	6 mois
		Volaille cuite sans sauce	1 à 3 mois
TOFU	1 à 2 mois		
		FRUITS, LÉGUMES ET FINES HERBES	1 an
POISSONS ET FRUITS DE MER			
		METS PRÉPARÉS	
Crabe cuit	1 mois		
Crevettes	2 à 4 mois	Boulangerie (produits fait de farine enrichie)	3 mois
Huîtres sans écailles	2 à 4 mois	Fèves au lard	6 à 10 mois
Moules sans écailles	3 mois	Mets conditionnés sous vide*	2 mois
Palourdes sans écailles	3 mois	Pâtes alimentaires cuites sans sauce	3 mois
Pétoncles crus	3 mois	Pâtés à la viande, quiches	3 mois
Poisson fumé à froid	2 mois	Potages, soupes	2 à 3 mois
Poisson gras cru (saumon, truite, etc.)	2 mois	Pâtisseries avec produits laitiers et œufs	1 mois
Poisson maigre cru (sole, tilapia, etc.)	6 mois	Riz cuit	6 à 8 mois
		Sandwichs	6 semaines
VIANDES		Sauces à la viande	4 à 6 mois
Agneau (côtelettes, rôti)	6 à 9 mois	PRODUITS LAITIERS	
Bacon*	1 à 2 mois		
Jambon cuit entier ou en tranches	1 à 2 mois	Beurre doux*	3 mois
Porc (côtelettes, rôti)	4 à 6 mois	Beurre salé*	1 an
Saucisses fraîches	2 à 3 mois	Crème fraîche*	1 mois
Veau (côtelettes, rôti)	4 à 8 mois	Crème glacée	3 mois
Viande cuite avec sauce	4 mois	Fromages à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	6 mois
Viande cuite sans sauce	2 à 3 mois	Lait*	6 semaines
Viande cuite tranchée, sous vide*	1 mois	Yogourt	1 mois
Viande fumée, charcuterie	1 à 2 mois	*Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts	
Viande hachée en cubes ou tranchée mince	3 à 4 mois		

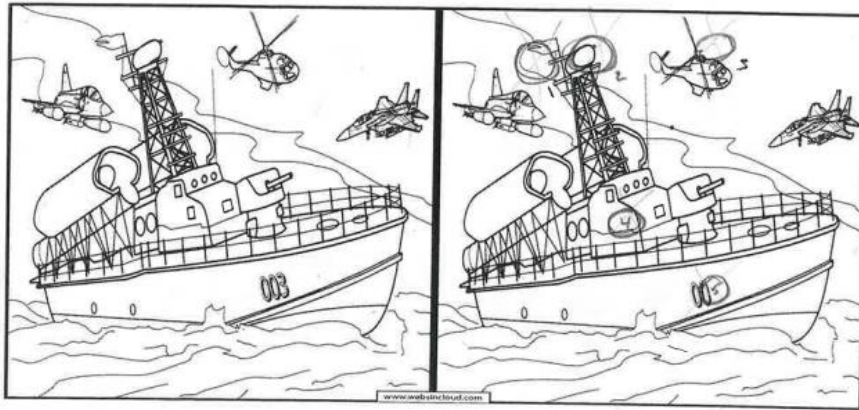
Les petits jeux de Julie S.



Solutions dernier numéro

Les petits jeux de Julie S.

Le jeu des 5 différences



Les sudokus

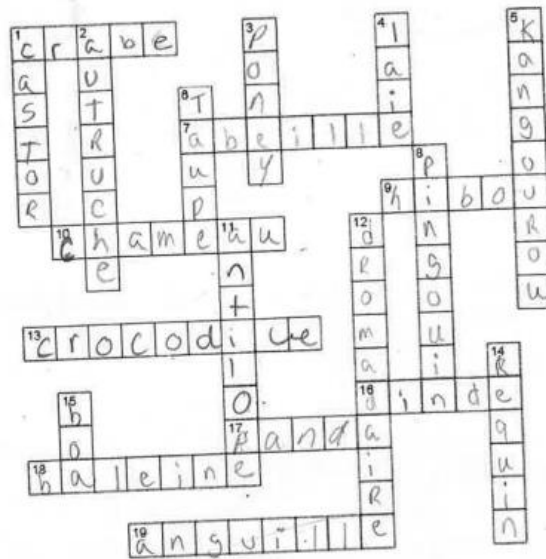
Sudoku

moyen

difficile

8	9	7	6	1	3	4	5	2	1	7	9	3	8	6	2	5	4
4	5	1	2	8	9	3	7	6	6	4	5	2	1	9	3	8	7
2	6	3	4	5	7	1	9	8	3	2	8	4	5	7	6	1	9
5	2	9	3	7	6	8	1	4	2	8	3	7	6	1	4	9	5
7	4	8	1	9	2	6	3	5	7	6	4	5	9	3	8	2	1
1	3	6	8	4	5	7	2	9	9	5	1	8	2	4	7	3	6
9	8	4	7	2	1	5	6	3	4	9	6	1	3	2	5	7	8
3	7	5	9	6	8	2	4	1	8	1	2	6	7	5	9	4	3
6	1	2	5	3	4	9	8	7	5	3	7	9	4	8	1	6	2

Animaux (2)



HORIZONTAL

- 1) Crustacé qui a quatre paires de pattes et une grosse paire de pinces à l'avant.
- 7) Insecte qui produit du miel.
- 9) Oiseau qui dort le jour et chasse la nuit en se guidant aux sons.
- 10) Animal d'Asie qui a deux bosses sur le dos.
- 13) Reptile féroce qui peuple les lacs et les fleuves des pays chauds. Son corps est recouvert d'écaillés.
- 16) Femelle du dindon.
- 17) Gros nounours noir et blanc qui vit en Chine.
- 18) Très grand animal qui vit dans la mer.
- 19) Poisson qui ressemble à un serpent.

VERTICAL

- 1) Animal qui a une queue plate et des pattes palmées.
- 2) Très grand oiseau qui a de longues pattes et qui court très vite mais ne vole pas.
- 3) Cheval de petite taille.
- 4) Femelle du sanglier.
- 5) Animal d'Australie qui avance en sautant. La femelle a une poche sur le ventre qui lui permet de garder son petit pendant plusieurs mois.
- 6) Rongeur presque aveugle qui vit sous terre.
- 8) Oiseau noir et blanc aux pattes palmées qui vit au pôle Nord.
- 11) Animal d'Afrique qui a des cornes recourbées et de longues pattes.
- 12) Chameau à une bosse qu'on rencontre dans les déserts chauds d'Afrique.
- 14) Grand poisson aux dents très pointues.
- 15) Gros serpent qui étouffe l'animal qu'il veut manger en le serrant très fort.

ludoludape.com



Nouveaux jeux

Programmation pour le printemps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM 10h à midi	Atelier d'écriture <i>Charlélie Salle</i>	Atelier de musique <i>Batone Étage</i>	Atelier sur le stress (5, 12, 19, 26 mai) <i>Marie Salle</i>	-	-
PM 13h30 à 15h00	Groupe de partage <i>François A. Étage</i>	Apprivoiser les voix <i>Julie R. & Mario- François G. Étage</i>	Art thérapie <i>Charlélie Étage</i>	Café- rencontre <i>Marie Salle</i>	Art <i>Salle</i>
PM 15h30 à 17h00	Réunion d'équipe <i>Cléo Étage</i>	Comité Journal <i>Marie & Julie S. Salle</i>	Pleine conscience (5, 12, 19, 26 mai) <i>Julie Étage</i>	Marche <i>Marie</i>	Libre



Pour en savoir plus sur nos ateliers

Atelier d'écriture: Venez participer à différents petits exercices qui vont aideront à vous lancer dans l'écriture et à développer votre style.

Groupe de partage: Ce groupe vous permettra de partager, dans un climat de confiance et de respect, votre quotidien avec d'autres personnes qui vivent parfois des situations similaires, et de briser l'isolement.

L'atelier de musique offre un espace pour venir tester votre créativité musicale à travers le chant et les percussions.

Apprivoiser les voix accueille toutes personnes aux prises avec des voix (ou autres perceptions) et désireuses de s'aider par l'entraide et sans jugement. Il offre un espace pour échanger librement ainsi qu'explorer et s'approprier différentes stratégies pour composer avec les voix.

L'Art-thérapie: Embarquez dans un processus de cheminement personnel à travers différents médias artistiques (peinture, sculpture, dessin, écriture, musique, ...).

Le Café rencontre: Chaque jeudi après-midi, venez participer à un moment d'échanges et de partages sur diverses thématiques, à travers l'utilisation de différents médias.

Atelier " Gestion du stress": Venez découvrir en petit groupe de nouvelles stratégies pour gérer votre stress, tout en apprenant à réguler vos émotions et travailler l'estime de soi.

Atelier d'art: Vous aurez la possibilité de laisser parler votre créativité à travers différents arts visuels et plastiques. Si vous manquez d'inspiration, un animateur et artiste sera là pour vous aiguiller.