

L'AUTREMENT DIT

Journal de CAMÉE



Tableau réalisé à la peinture acrylique par Ginette Maheu

SEPTEMBRE 2021

N. 4

Dans ce numéro...

La maison de fous	3
L'Univers fantastique	5
Chronique littéraire.....	7
Chronique cinéma.....	8 & 9
Poèmes.....	10
Les voix illustrées.....	11
Les petits jeux	12, 13, 14
Solutions dernier numéro ..	15
Programmation	16

Introduction

L'été se termine bientôt. La nature va prendre ses plus belles couleurs.

Les activités reprennent de plus belles à CAMÉÉ. Deux nouveaux ateliers sont rajoutés. Un atelier d'écriture avec Mylène Lavoie en alternance avec François Alepins. En plus, un atelier en bases informatiques (Word, Excel)

Votre comité journal vous prépare une édition spéciale Halloween qui va sortir le 31 octobre. Nous vous promettons des frissons et des nouveautés.

Bonne lecture!

Votre comité journal!

Comité du Journal

Julie Rivard
Keven Gagnon
François Alepins
Chantale Demers
Mylène Lavoie
Mario-François Gazzero

Mise en page

François Alepins
Léonie Jalbert

LA MAISON DE FOUS DE LA PSYCHIATRIE

Dans le premier chapitre, vous avez compris dans quel état j'étais quand Richard est décédé. Dans ce chapitre, suivez-moi dans les dédales que j'ai dû traverser pour me retrouver à CAMÉÉ. Il m'est difficile de me rappeler tous les événements qui se sont produits, je vais vous raconter les plus difficiles.

Les funérailles auront lieu le 26 septembre 2009. Le 23 septembre, je me retrouve à l'hôpital de toute urgence, crise cardiaque. J'explique mes déboires à la cardiologue. En la fixant dans les yeux, je lui dis : "Rien n'y personne ne va m'empêcher d'être aux funérailles. J'ai promis à Richard d'être là jusqu'à la fin et les funérailles c'est la fin ". Elle a compris à mon regard que j'étais sérieux. "Je vais vous laisser sortir pour les funérailles, contre mon avis. Mais si vous revenez dimanche, je m'occuperai de vous. J'avais préparé l'avis de décès de Richard, mais son frère m'a reproché de ne pas avoir inscrit le nom de sa blonde. Pourtant, je l'avais fait vérifier par un membre de la famille.

Le dimanche je suis retourné à l'hôpital et je me suis fait soigner. Après plusieurs mois d'attente, j'ai reçu l'aide d'un psychothérapeute. Comme vous le savez, ce n'est que pour 15 rencontres et à mon avis ce n'est pas suffisant. Je n'étais toujours pas mieux, je pleurais constamment, je couchais avec l'urne de Richard, j'allais même jusqu'à donner un bec sur l'urne en disant "Bonne nuit chéri". Certains me trouvaient bizarre, mais c'est moi qui vivais ce deuil et non pas eux. Plusieurs me disaient "Tu es capable de vivre seul" ce à quoi je répondais "J'ai vécu 14 ans avec Richard et du jour au lendemain, je me retrouve seul. Ce n'est pas pareil"

1 à 2 mois après les funérailles, j'ai reçu un courriel de Rita, la mère de Richard, elle m'accusait d'avoir tué Richard. Après plusieurs échanges sulfureux où tous les sacres de la terre ont été échangés de part et d'autre, j'ai appris par la blonde de Sylvain, frère de Richard, que c'était lui qui écrivait les courriels. Avoir été dans un état normal, j'aurais pu le poursuivre. Le désespoir a pris le dessus. Et si c'était vrai que j'avais tué Richard? Je me suis culpabilisé pendant un bout de temps.

Comme je ne pouvais obtenir l'aide d'un suivi psychiatrique, je me suis présenté à Albert-Prévost. J'ai passé un week-end. Le psychiatre que j'ai rencontré m'a offert des anti-dépresseurs. J'ai refusé, car j'avais entendu dire qu'ils empêchaient d'avoir des érections et que je me trouvais trop jeune pour cesser toute activité sexuelle, j'avais 53 ans.

J'étais sous les soins d'une autre psychothérapeute. Un jour elle me dit "Je ne peux plus rien faire pour vous". Je me suis levé de ma chaise et lui dit "Je sais ce qu'il me reste à faire" Dans ma tête je me suis dit que je dois me trouver un travail car que je suis au boulot, je n'ai pas d'idées noires. Elle ne l'avait pas vu comme ça, donc elle a envoyé la police après moi. Ils m'ont arrêté dans un autobus et m'ont emmené à l'hôpital Fleury. Quand je suis arrivé, ma pression était à 260/206, donc très critique. Ce qu'ils ont fait? Rien. Ils m'ont étendu sur une civière et ont attendu que ma pression baisse et m'ont renvoyé chez moi. Une autre fois je me présente à l'hôpital Fleury et je demande à l'infirmière de triage "Je veux l'aide médicale à mourir" "Souffrez-vous d'une maladie incurable?" "Oui, une dépression" "La dépression n'est pas incurable" "Prouvez-le moi" Ils m'ont enfermé dans l'isolement, ont attendu que ma rage baisse et m'ont renvoyé chez moi.

Je vais sauter quelques années pour arriver en 2016. En avril, j'ai tenté de mettre fin à mes jours. Je ne me voyais pas vivre sans Richard. Même si je m'étais fait un nouveau chum, je n'étais pas heureux. J'ai passé un mois à l'hôpital Fleury, donc 2 semaines dans le coma. 1 ou 2 jours après mon réveil, un psychiatre m'a laissé sa carte et m'a demandé de venir le voir dans 3 mois. Entre vous et moi, est-ce que c'était vraiment le temps? Une fois sorti de l'hôpital, Alexandre m'a aidé à trouver un appartement car nous 2 c'était fini, il avait rencontré quelqu'un d'autre.

(suite à la prochaine page)

LA MAISON DE FOUS DE LA PSYCHIATRIE (suite)

Je me suis inscrit au GASMA (Guichet Santé Mentale Adulte) le 11 mai 2016. Ils m'ont dit que je pourrais participer au PTR (Programme Troubles Relationnels) en septembre.

En septembre, j'ai téléphoné le GASMA pour savoir ce qui se passait, ils n'étaient pas au courant et m'ont demandé de téléphoner, que j'aurais plus facilement de réponses. Malchance étant au rendez-vous, c'était une réceptionniste temporaire et ne savait pas du tout de quoi je parlais. On m'a appris après plusieurs démarches, auprès d'ombudsman et directeurs de toute sorte que j'avais un rendez-vous en juillet 2016 à Albert-Prévost. On était rendu en mai 2017. J'ai su après quelle est la procédure pour participer au PTR.

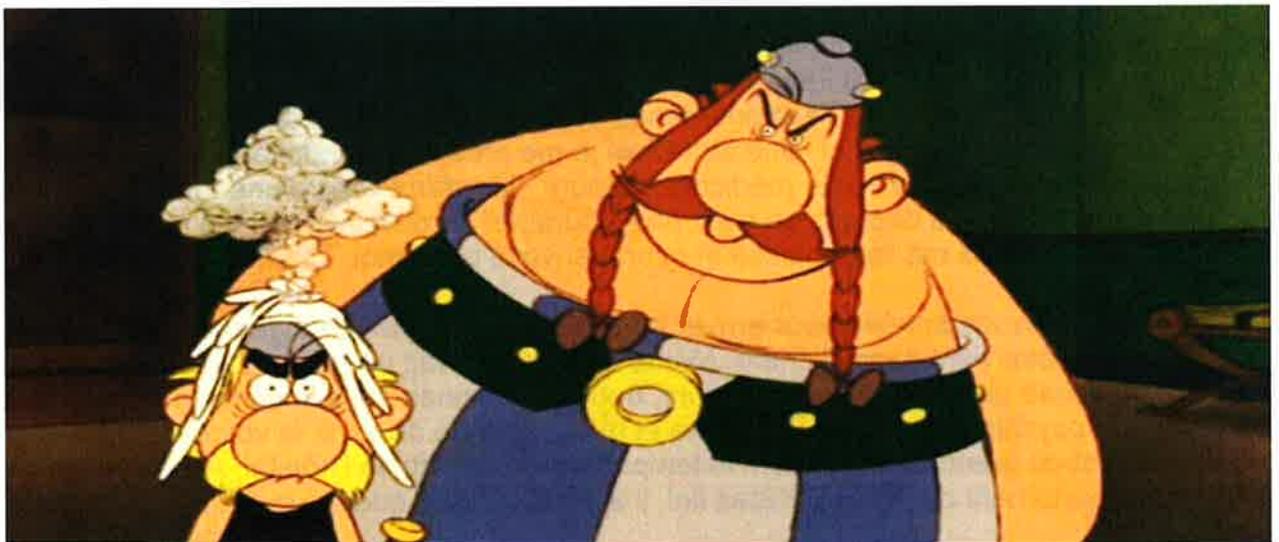
Rendez-vous avec psychothérapeute, pour répondre à plus de 200 questions
Rendez-vous avec la psychothérapeute et un psychiatre
Rendez-vous pour savoir si vous pouvez participer

Tout cela se fait sur une période de 3 mois. J'ai passé à travers les étapes plus tard, pour me faire dire que ça me prenait un emploi. J'étais rendu à 59 ans et ils auraient voulu que je retourne sur le marché du travail. Mon expertise est le service à la clientèle. Mon arrivée à CAMÉÉ se dessinait et je ne le savais pas. Je suis allé dans un Renaissance. Il y avait un bureau pour aider les gens à trouver un emploi. Quand je lui ai expliqué mon cas, elle me dit "C'est sans bons sens. Voici l'adresse d'Action Autonomie, ils pourront peut-être t'aider" J'y suis allé et c'est là que j'ai été référé à CAMÉÉ.

Je me suis beaucoup impliqué à CAMÉÉ et cela m'a beaucoup aidé. Aujourd'hui je suis membre de l'équipe accueil, j'anime le Groupe de Partage, je fais partie du Comité Journal en tant que rédacteur, je fais partie du Comité Jardin et je suis membre du CA en tant que secrétaire. Je suis très occupé et c'est ce qu'il y a de mieux pour moi.

Ce fut très difficile pour moi d'écrire cet article. Habituellement, je fais ça en 1 heure ou 2, mais là, j'ai pris plusieurs jours. C'est comme si je ne voulais pas l'écrire, car les souvenirs étaient douloureux. Là c'est fait et j'en suis fier.

François Alepins



L'UNIVERS FANTASTIQUE DE MILLIE

Exercice 1 : sur une musique : Sentiment d'urgence de Daniel Bélanger

Rien, moi qui suis habituée de briller, de pourfendre les dragons et dompter les chimères de même que d'occire des géants et des cerbères, je galope sur mon cheval depuis des jours, le vent me piquant les yeux et les cheveux emmêlés sur les chemins de poussière et de terre battue. Je n'ai pas le temps de m'arrêter même si les princesses capricieuses et plantureuses m'offrent à boire tandis que des sirènes, elles, me poussent à me reposer dans leurs bras mensongers et blancs. Je galope jusqu'à l'épuisement en me demandant qui ou quoi je vais trouver au bout du chemin. Trouverais-je la mort au bout d'un ravin ou dans la gueule affamée ou au contraire la vie, les oiseaux, les fleurs et la paix? Trouverais-je la folie d'un homme ayant trop vécu, trop vu de détresse, oubliant de se sauver lui-même à défaut de sauver le monde ou au contraire la santé, la connaissance de soi et la fierté d'avoir agi? Trouverais-je la richesse intérieure nue et simple ou la pauvreté intérieure couverte d'or et d'argent? J'arrive au bout du chemin et je vois ma pire peur. Sans crier gare, elle me prend à la gorge. Je vois le néant, le rien, le vide. Cette chose que j'ai fui toute ma vie, sans succès. Il me rattrape!

Exercice 2 : On arrive dans un vieux château et il y a un miroir enchanté. On pose une question et le miroir nous répond (métaphorique). Ma question : -Miroir, miroir, dis-moi quel cœur le plus corrompu, le plus noir que je dois manger pour devenir le Loup-Garou le plus puissant de la terre et le plus vénéré de l'univers?

Réponse: Vous avez un esprit actif et une imagination débordante. Rodant dans votre chambre sombre, un rayon de lune s'était faufilé entre les barreaux de votre fenêtre isolée, telle une bête en cage. Mon cher, c'est votre propre cœur qu'il vous faudra dévorer car nul n'égale votre monstruosité intérieure. Assassin de villages entiers et victime des terreurs effroyables de votre psyché, il faudrait manger le cœur de Dieu tout-puissant si vraiment vous voulez être le plus puissant et vénéré de l'univers. Mais cela n'arrivera pas. Vous êtes un damné et lui, un céleste.

Et le Malin rageait car le miroir avait cité Dieu et ne l'avait pas cité lui. Lui...le Prince des enfers, le grand Belzébuth, qui avait corrompu le miroir de magie noire. Et Dieu avait été cité comme le plus puissant et non lui. Satan s'étouffa presque. Non mais... c'est que Dieu, lui, il reste assis paresseusement sur son nuage, ne se mélangeant pas ou très peu aux mortels prônant le libre-arbitre. Qu'est-ce que cela a donné de toute façon? Des gens qui réduisent leur prochain en esclavage par cupidité, pas par amour. Par amour justement, ils se faisaient la guerre. Ils gardaient jalousement et maladivement leurs biens humains, pouvant les détruire et les harceler avec des visages d'anges, au nom de l'Amour. Donc Belzébuth avait attendu, voyant que cela ne donnait pas les résultats escomptés le libre arbitre. Voyant que Dieu s'était planté, il sauta sur l'occasion. C'était lui dorénavant, lui qui régnait sur la terre pendant que Dieu faisait tout pour se faire oublier, délaissant sa propre création. Le Diable riait à gorge déployée. Les hommes espéraient un miracle de la part de Dieu, mais se comportaient toujours aussi mal et méchamment. Non mais quelle ironie!

(suite à la prochaine page)

L'UNIVERS FANTASTIQUE DE MILLIE (suite)

Exercice 3A : J'entends...

J'entends les battements de mon cœur cogner fortement dans ma poitrine. Je passe de l'horreur à la confusion. J'entends ce silence lourd et typique du royaume des fantômes. J'entends les pas des autres promeneurs, les yeux en larmes, quitter l'enceinte du cimetière. Je devrais faire pareil mais j'entends mon nom prononcé par une voix qui n'est pas humaine, à peine un chuchotement dans le vent fraîchement levé. A cela, se mélange les battements de mon cœur qui tambourine dans le noir, apeuré. J'entends la panique prendre racine dans ma gorge. J'entends la peur s'installer dans mon ventre. J'entends la frayeur s'accaparer de mon corps et mes membres. La seule distinction qui me fait dire que je suis toujours vivante, ce sont les battements de mon cœur affolé et le reflux du sang monter à ma tête. C'est alors que je les vois. Ces formes indistinctes et floues se promenant à la nuit nouvellement. Cela se précise et je crois apercevoir des gens que j'ai aimés. Je ne les ai jamais entendu venir. La question que je pose: Mais pourquoi?

Exercice 3B : Je n'entends pas...

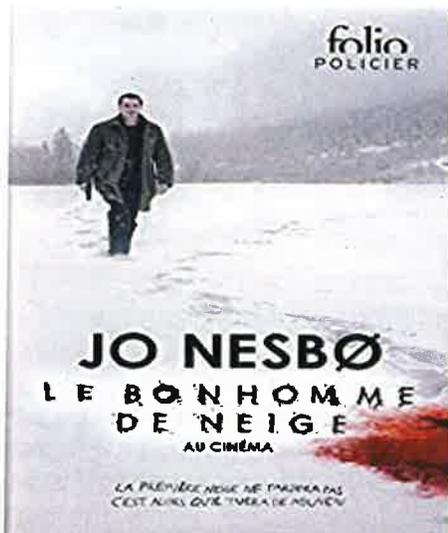
Je n'entends pas les gens autour de moi me dire que j'ai changé. Je vois mes yeux devenir de plus en plus hagards mais je n'entends pas le son de ma propre voix qui quitte la raison pour tendre vers des chimères de plus en plus insistantes et dangereuses. Je n'entends pas les conseils des autres, du moins je les entends comme je veux bien les entendre et je n'entends pas le bien fondé derrière. Je n'entends pas les bonnes voix, noyées par la décrépitude et le déclin de mon esprit, le corps suivant. Ce n'est pas que mon corps ou encore mon esprit qui me font défaut, non...c'est que je n'entends plus ma propre voix. Tout se fusionne, à l'aide, entendez-moi!!! Aidez-moi. Comment y arriver si moi-même je n'entends plus mes anges, ni sagesse intérieure. Les autres voix remplacent ma voix. Famille, pensées, amis, copain...Au secours! Même moi là-dedans, je ne m'entends plus!

Enfin : J'écris pour ces 9 raisons :

- Pour faire faire autre chose à mon loup-garou intérieur que d'arracher des têtes
- Pour donner des moments de lucidité à la Sorcière
- Pour me retrouver mage, magicienne, enchantresse des mots
- Pour avoir habitué mon vampire à autre chose que du sang humain en pitance
- Pour prendre le contrôle, soumettre et plier à ma volonté. ma plume prisonnière des démons de mon esprit guidant ma main.
- Parce que je me prends pour Dieu et aime rire du Malin
- Cela me fait une occasion d'être autre chose que moi; un humain sans réel et grand pouvoir, sans crocs, sans canines ni griffes bref pour oublier ma condition d'humaine.
- Pour guerroyer et gagner sur ma condition d'humaine ordinaire et insipide
- Pour me rappeler de ceux que j'aime et qui n'y sont plus
- Parce que sans l'imagination et les livres, je ne peux pas vivre

Millie

CHRONIQUE LITTÉRAIRE DE KEV



L'action se passe à Oslo au début des années 2000. Un bonhomme de neige apparaît mystérieusement sur le terrain des Becker. La nuit même, Brite, la mère disparaît ne laissant que son écharpe autour du cou du bonhomme de neige. Katherine Brait, fait le lien avec plusieurs autres disparitions de mères dont on n'a jamais retrouvé le corps ou en partie.

Auteur : Jo Nesbo

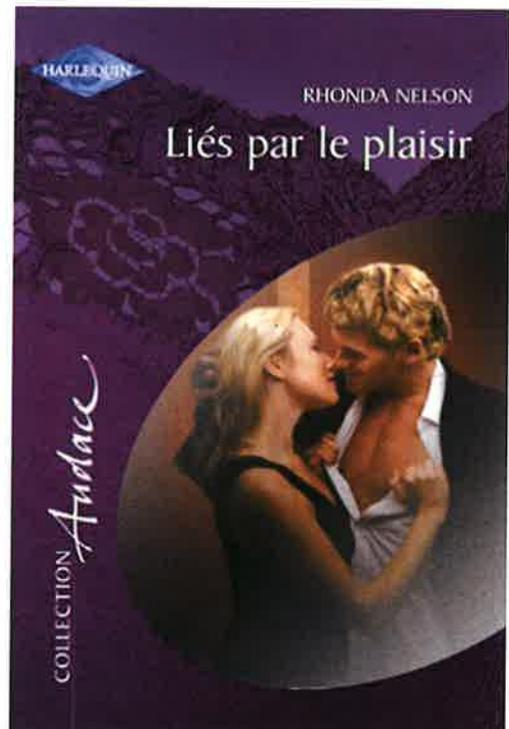
Date de parution : 2011

Un thriller norvégien très divertissant

Zora Anderson est présidente de l'association Filles au pouvoir qui ont un congrès dans un hôtel chic. À l'ordre du jour, l'indignation de l'association pour le livre de Tate Hatcher. Comme Tate a promis un deuxième livre à son éditeur, il a décidé de loger au même hôtel que Zora. Le hasard faisant bien, ou mal, les choses, leurs chambres sont voisines et communicantes.

Auteur : Rhonda Nelson Date de parution : 2005

Les contraires s'attirent. L'amour peut se trouver partout.



CHRONIQUE CINÉMA

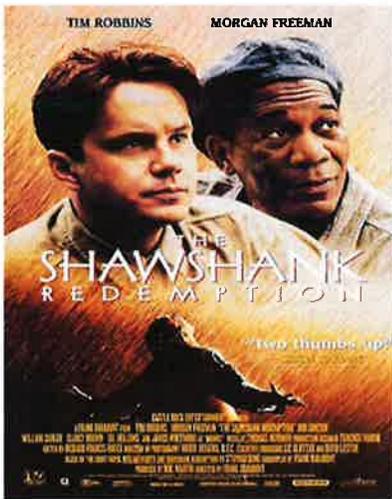
par Julie Rivard



L'ARRIVÉE (ARRIVAL, 2016) Un film de Denis Villeneuve

Lorsque de mystérieux vaisseaux spatiaux se posent un peu partout sur la Terre, une équipe d'élite menée par l'experte en traduction Louise Banks (Amy Adams), entreprend une course contre la montre afin de décoder les intentions des extraterrestres. Alors que les tensions augmentent entre les gouvernements effrayés, Banks découvre la véritable raison de cette venue et, dans le but d'empêcher une guerre mondiale, prend la décision risquée qui pourrait mettre en danger sa vie et peut-être même celle de l'humanité. C'est un magnifique film du réalisateur Québécois Denis Villeneuve. Les images sont à couper le souffle et une excellente performance des acteurs, surtout de Amy Adams. C'est un film à voir!

5 étoiles



À l'Ombre de Shawshank (1994) (The Shawshank Redemption) Un film de Frank Darabont

Peu de films illustrent le triomphe de la volonté humaine de manière aussi mémorable qu'À l'Ombre de Shawshank. Morgan Freeman et Tim Robbins tiennent la vedette de ce film percutant. Inspiré d'un récit de Stephen King, Freeman incarne «Red» Redding, un condamné à perpétuité qui connaît toutes les ficelles de la prison d'État de Shawshank, dans le Maine. Tim Robbins interprète le nouveau détenu Andy Dufresne, un banquier timide injustement condamné pour meurtre, Grâce à sa volonté inébranlable, Andy gagne l'amitié de Red, tandis que son ingéniosité fait souffler un vent d'espoir et de changement sur le pénitencier.

Écrit et réalisé par Frank Darabont (La ligne verte).

C'est une histoire inspirante et captivante, Interprétée d'une grande justesse et de façon magistrale. J'ai beaucoup aimé ce film.

5 étoiles

CHRONIQUE CINÉMA

par François Alepins

Pour moi un est un film qui me fait oublier que je vis dans un 3 ½ au 3^e étage d'un bloc dans Montréal-Nord. Si c'est réussi, j'aime ce film. Je vous présente aujourd'hui 2 films qui ont réussi à faire ça.



READY PLAYER ONE

Synopsis : L'action se passe en 2045, dans une ère post-apocalyptique. L'atmosphère est très morne. La seule façon de s'échapper est avec "L'Oasis", un univers virtuel où l'on peut être tout ce que l'on veut. Un monstre, un homme, une femme, un robot... Dans cet univers, il y a un concours pour trouver un "easter egg" qui donnera à celui ou celle qui le trouvera un trésor magnifique.

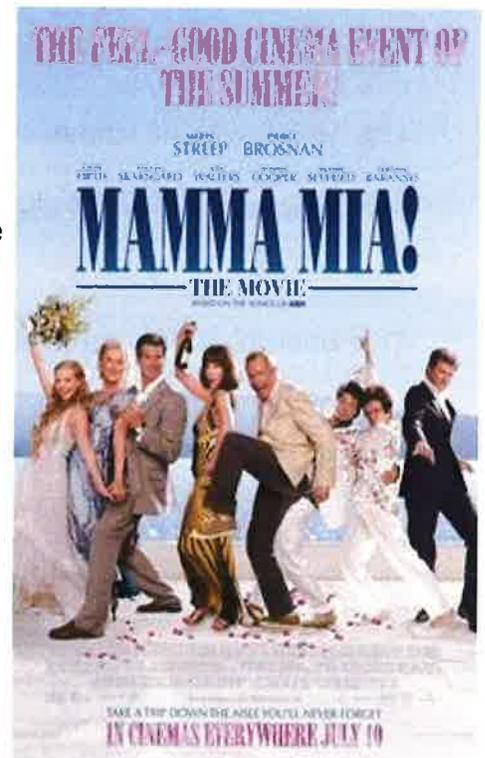
Critique : Grâce à ce film, il y a 2 univers pour me faire oublier mon univers. Ce sont de jeunes acteurs très peu connus sous la direction de Steven Spielberg qui ont la vedette. Le film est apparu sur les écrans en 2018. Si vous le voyez en DVD et que vous comprenez l'anglais, allez voir les extras vous apprendrez des choses extraordinaires.

MAMMA MIA!!!

Synopsis : Une fille de 20 ans, qui va se marier, aimerait retrouver son père. En fouillant dans le journal intime de sa mère, elle voit qu'elle a 3 pères possibles. Elle décide donc de les inviter sans en parler à sa mère.

Critique : Le décor est absolument majestueux, une petite île grecque, en plein milieu de l'océan. Le film a été tourné avec des habitants locaux ayant chacun leur couleur. La trame sonore est les chansons les plus populaires de ABBA ; Dancing Queen, Mamma Mia, Does your mother know... Avec des gens comme Amanda Seyfried, Meryl Streep, Pierce Brosnan... on ne peut pas se tromper. Ce sont les acteurs qui chantent et non pas une bande sonore de ABBA. C'est mon "feel good movie" préféré. Rien de tel que ce film pour me remonter le moral.

Cote : *****



POÈMES

par Chantal D & Frantz L.

LE PRINTEMPS



Ainsi grandissent les fleurs
Le printemps est à l'heure
La terre porte fruit
En haut, le soleil luit

Le printemps est la saison des amours
Dans les bois passe un ours
Qui semble dire à la forêt
Qu'un bourgeon apparaît

L'amour est au rendez-vous
Aussi statufiez-vous
Pour voir pousser les fleurs
Dans la mémoire et dans tous les cœur

- Frantz L.

VIOLETTE

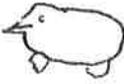
Une violette qui ne vit pas
Une violette qui ne vivra plus
Une violette qui ne vivra
Que pour toi et pour toute une vie



TOUCHE

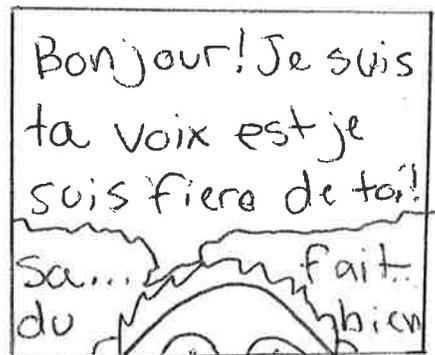
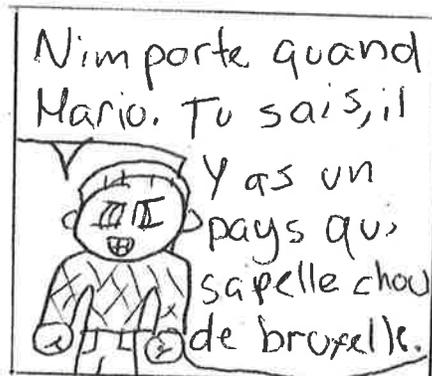
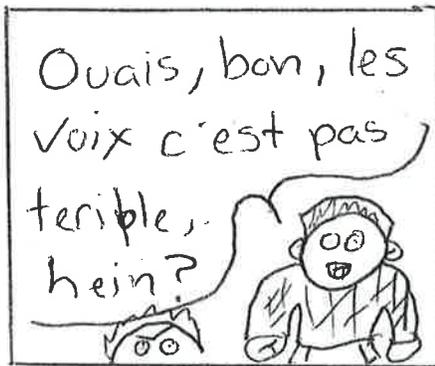
Une touche de caresse pour toi
Une touche d'affection
Une touche dans l'amour pour
toute une vie

LES VOIX ILLUSTRÉES

(C o u r m , c o i n B . P) 

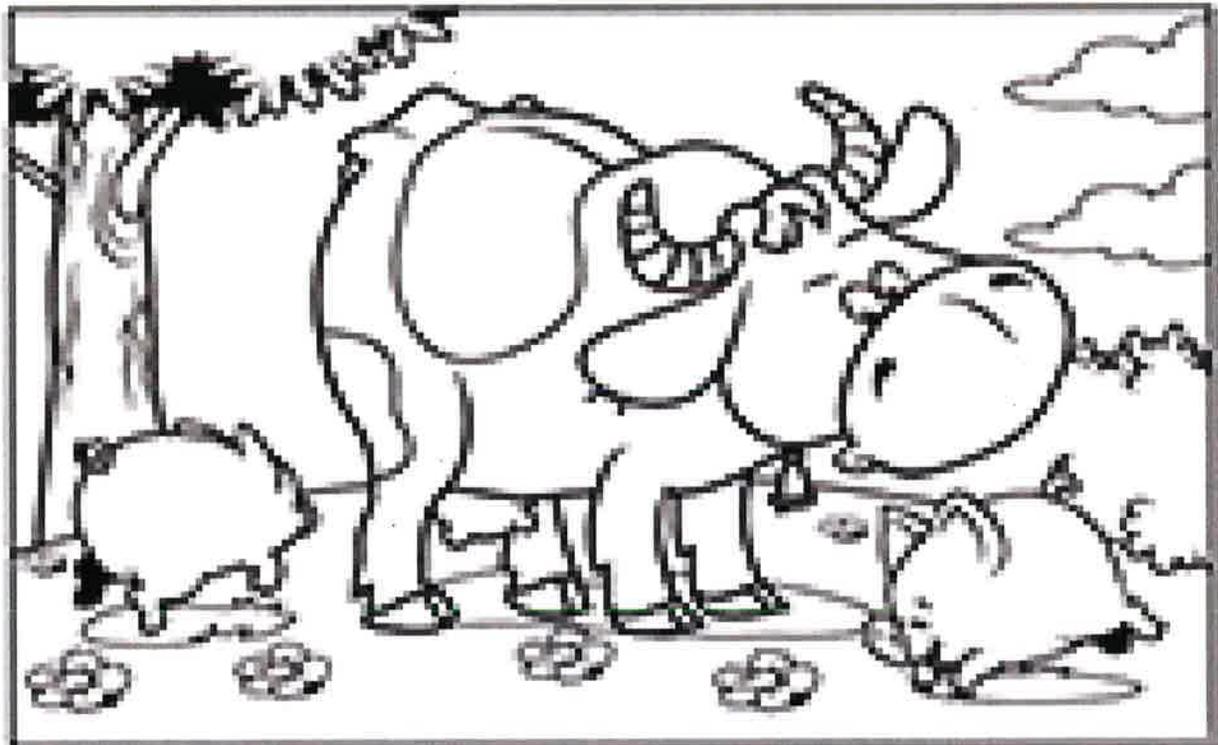
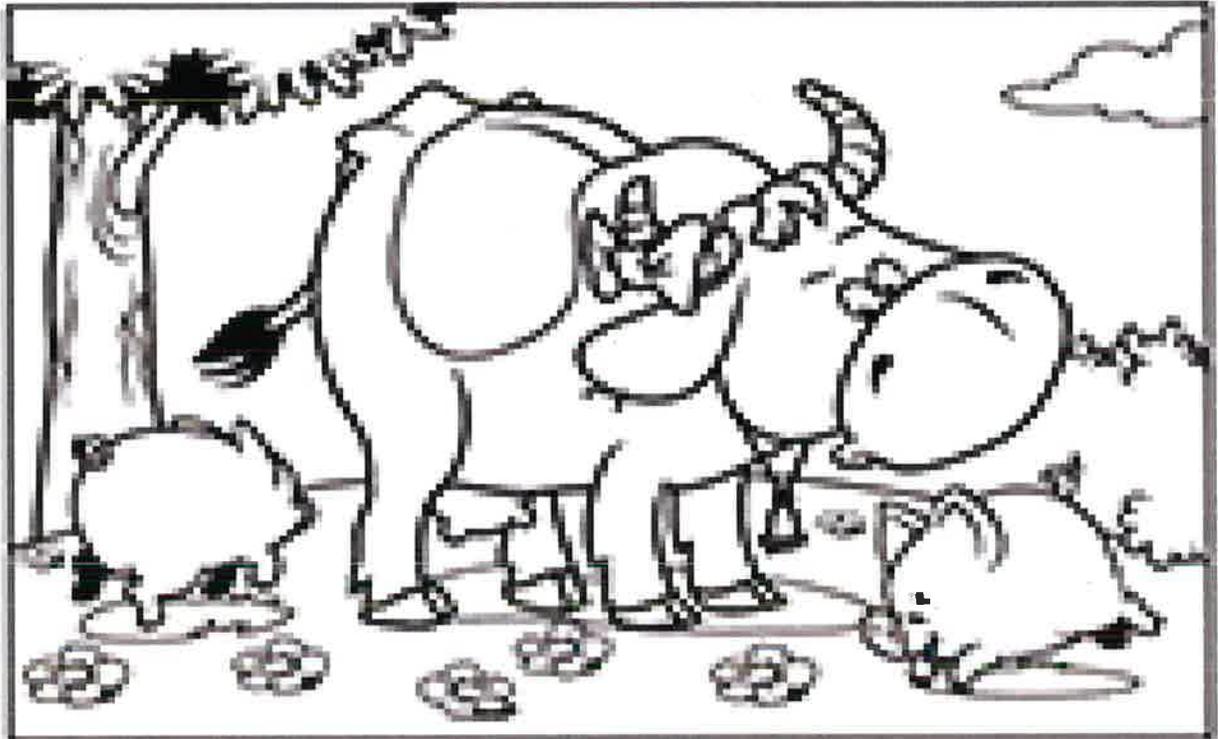
Bon biscuit.  

Les voix illustré



LES PETITS JEUX

Entoure les 10 différences en noir. Attention! Il n'est pas autorisé le premier dessin.



Entoure les 10 différences

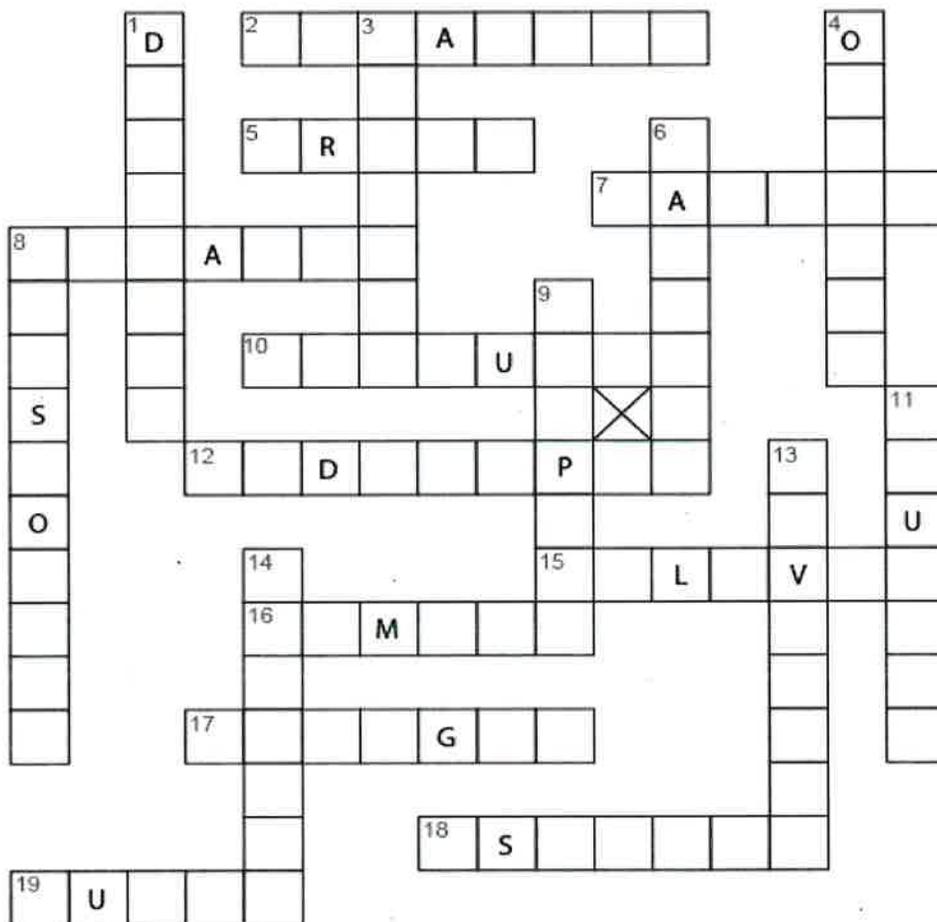
LES PETITS JEUX

Grille de sudoku 10

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

LES PETITS JEUX

Verbes (2)



HORIZONTAL

- 2) Prendre par terre.
- 5) Rendre plus beau, décorer.
- 7) Briser.
- 8) Faire peur à quelqu'un pour l'obliger à faire quelque chose.
- 10) Parler à voix basse.
- 12) Emmener quelqu'un de force.
- 15) Ôter.
- 16) Bouger.
- 17) Aller vers, se ...
- 18) Attirer l'air avec sa bouche.
- 19) Sanctionner.

VERTICAL

- 1) Interroger.
- 3) Faire voir.
- 4) Réussir à avoir.
- 6) Perdre du poids.
- 8) Récolter des céréales.
- 9) Donner un coup.
- 11) Donner à manger.
- 13) Voyager sur l'eau.
- 14) Parvenir dans un lieu.

SOLUTIONS DU DERNIER NUMÉRO

Les petits jeux

Jeu des 7 erreurs

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



13

Mots croisés du jardin

Jardin avec Papillons
NOTICE DU JARDINIER

11

4 ANTENNES

1 C

2 CHRYSALIDE

3 BOCC

7 TR

9 CH

1 E

3 METAMORPHOSE

4 NATURE

6 CA

5 COCON

5 AILES

2 P

7 PAPILLONS

8 TROMPE

9 OEUVE

10 PECTAR

11 OLSAUX

11 DINE

Programmation octobre 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00	10h00	10h00	10h00	10h00
FERMÉ	Atelier de musique <i>Batone</i>	FERMÉ	Gestion des émotions <i>Léonie</i>	FERMÉ
13h30	13h30	13h30	13h30	13h30
Groupe de partage <i>François A</i>	Apprivoiser les voix <i>Julie R et Mario-François</i>	Atelier d'écriture <i>François A</i>	Art et artisanat <i>Martine</i>	Café-Rencontre <i>Cléo</i>
15h30	15h30	15h30	15h30	15h30
Réunion d'équipe Accueil <i>Cléo</i>	Comité Journal <i>François A et Julie R</i>	Voyage avec Gidd <i>Julie R et Cléo</i>	Bases informatiques <i>François A</i>	Libre



Pour en savoir plus sur nos activités

Groupe de partage: 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.

Café rencontre : Venez participer à un moment d'échanges et de partages sur diverses thématiques, à travers l'utilisation de différents médias.

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.

Atelier de musique : Offre un espace pour venir tester votre créativité musicale à travers le chant et les percussions.



Nos coordonnées

CAMÉÉ (Centre d'activités pour le maintien de l'équilibre émotionnel de Montréal-Nord)

4898 boulevard Gouin Est
Montréal-Nord (Qc)
H1G 1A2

(514) 327-3035
info@camee.ca

www.camee.ca

Suivez-nous sur Facebook !
facebook.com/camee.entraide