L'ENSOLEILLEUR

Une place pour tous!

Revenu minimum garanti - P.3

Questions réponses aux employés - P.4

Témoignages des membres - P. 5

La passion du Diamond Painting - P. 6

Poésie - P.7

Blagues - P.8

Journée Mieux-être - P.9

Jeux - P. 10 à 12

Réalisations de l'année P. 13 à 17

www.lensoleillee.ca
Édition printanière 2024

Mot de la directrice

Elle est essentielle au bien-être psychologique et émotionnel. Elle est indispensable pour mener une vie saine. La santé mentale, ça concerne TOUT le monde.

Depuis 26 ans, L'Ensoleillée aide les personnes à chercher et trouver, individuellement et collectivement, des moyens de rétablir, maintenir et développer une bonne santé mentale, tout en favorisant l'intégration sociale. L'Ensoleillée est un endroit où les usagers et les usagères se sentent accueillis, en sécurité et écoutés. Le partage en groupe y est priorisé.

Le journal L'Ensoleilleur a été créé par et pour les membres pour afficher ce qui se passe dans notre ressource. Plusieurs activités et ateliers sont offerts durant l'année. Nous avons comme objectifs de sortir 2 à 3 journaux par année afin d'informer les gens sur ce qui s'est passé dans les derniers mois et ce qui est à venir dans les prochains mois.

Pour cette édition, vous trouverez des articles sur des problématiques en santé mentale, des œuvres d'art faites par les membres de la ressource, des questionnaires, la présentation de certains employés, des jeux, des photos et plusieurs autres informations pertinentes offertes par les employés et les membres de la ressource.
En espérant le tout conforme à vos attentes,

Geneviève Giroux, Directrice.

Mot du Conseil d'administration

Chers lecteurs et lectrices, bonjour.

Un des enjeux de la santé mentale est de se donner une voix. Une voix pour partager des rêves, des ambitions, du vécu, des projets. Une voix pour faire part de ce qu'on souhaite améliorer de la situation présente. Une voix pour faire part de ce qu'on apprécie de la situation présente.
Les membres de l'Ensoleillée ont envie de prendre leur place au soleil, de sortir de l'ombre et de partager ce qu'ils ont à cœur. Il nous fait plaisir de prendre part à ce journal et participer à la merveilleuse expression de nos membres.

Bonne lecture.

Claude-Alexandre Cormier-Trudeau, président du conseil d'administration

L'Ensoleillée
RESSOURCE COMMUNAUTAIRE EN SANTÉ MENTALE

Accumulation compulsive

Le **TAC** se caractérise par l'accumulation et l'entreposage d'objets, en quantités élevées. Habituellement, ces objets ne possèdent pas de valeur perceptible (comme dans une collection).
La plupart des objets peuvent devenir sujets à l'accumulation, mais les plus communs sont:

- Les journaux
- Les revues
- Les dépliants
- Les reçus
- Les comptes
- Les déchets domestiques
- Les cartons vides
- Les aliments en conserve
- La correspondance et les courriels
- Les meubles
- Les ordures

Différence entre l'accumulation et les collections

Les collectionneurs peuvent accumuler plusieurs objets comme des épinglettes, des insignes, des bouchons de bouteille, etc. Cependant, le collectionneur éprouve un sentiment de fierté face à sa collection. Il s'agit là d'une activité sociale et il peut participer à des rencontres ou être membre d'un club avec d'autres collectionneurs qui partagent le même intérêt. Par ailleurs, certaines collections peuvent exiger un grand espace physique mais cela ne veut pas dire qu'elles empiètent sur l'espace vital.

Pourquoi est-ce qu'ils accumulent?

Deux motivations importantes semblent inciter à l'accumulation: utilitaire et sentimentale.
Dans la première catégorie, les personnes se disent : « J'en aurai besoin un jour » ou « Et si j'avais (ou quelqu'un a) besoin d'information, d'une recette, d'un reçu, d'une boîte vide, etc... plus tard? ». Bien sûr « un jour », ou « plus tard », n'arrive jamais et pendant ce temps, la pile d'objets qui « peut être utile un jour ou l'autre» continue de s'accumuler et d'encombrer.
Les accumulateurs sentimentaux sont généralement des personnes dont l'attachement pour des objets grandit anormalement jusqu'au point où elles les considéreront comme de petites personnalités ou comme étant une partie de leur personnalité. Donc, elles ne peuvent tolérer d'être séparées d'eux.
Selon notre expérience, les accumulateurs ont souvent à la fois des motivations d'accumulation sentimentales et utilitaires.

Les accumulateurs sont-ils des personnes en désordre?

Les maisons des accumulateurs semblent souvent en désordre et désorganisées mais, étonnamment, ces personnes ne manquent pas de compétences organisationnelles ou d'un sens des responsabilités.
Pour un accumulateur, les piles pêle-mêle sont souvent là de façon « temporaire »; souvent, les personnes qui souffrent de ce trouble rapporte attendre d'avoir le temps de s'organiser, d'intégrer l'informations ou de faire le tri des objets. Évidemment, la situation est rarement temporaire car ce n'est jamais le bon moment pour y faire face.
De fait, généralement, le seul moment où la personne se décide à régler l'encombrement, c'est lorsqu'elle doit s'y confronter en thérapie. Paradoxalement, les personnes qui accumulent sont souvent bien organisées et responsables dans d'autres facettes de leur vie; elles peuvent même être très préoccupées par le fait de commettre une erreur qui pourrait les mener à l'accumulation.

Impacts de l'accumulation à long terme

Les accumulateurs vivent souvent très isolés et mènent une vie remplie de contraintes.
Premièrement, ils sont réticents à laisser entrer des personnes dans leur maison parce qu'ils pourraient avoir honte de l'état d'encombrement dans laquelle ils se trouvent.
Leur problème peut également les faire se sentir coupables et ils peuvent souffrir de dépression. Cela devient aussi difficile de débuter ou de maintenir une relation avec les accumulateurs étant donné que le niveau de compréhension de la problématique par le partenaire est généralement faible.
De plus, l'accumulateur peut éprouver de véritables difficultés pour fonctionner normalement dans la vie. Par exemple, il peut avoir difficilement accès à la cuisine ou à la salle de bain à cause de l'encombrement; il peut ne pas retrouver des lettres ou des documents importants perdus quelque part dans les piles; il peut faire face à des menaces constantes d'éviction de la part des propriétaires ou des autorités.

Comment traiter l'accumulation compulsive?

La première chose à faire est d'éduquer la personne sur ce trouble et de la motiver à traiter son problème le plus tôt possible (non pas quand elle sentira qu'elle en aura le temps).
Une thérapie cognitive et comportementale (TCC) est alors requise afin que la personne se rende compte que sa pensée «peut-être qu'un jour, j'en aurai besoin» n'est pas réaliste. Il est alors important d'élaborer une hiérarchie de l'encombrement à éliminer, de façon graduelle. La première étape est l'organisation de l'encombrement en catégories gérables. Ce tri ne doit pas signifier «changer les objets de place » dans l'encombrement, ce qui signifierait de déplacer simplement les articles vers de nouvelles piles accumulées ailleurs dans l'environnement.
Il sera aussi important de travailler avec la personne afin de limiter les acquisitions dans le but de réduire la quantité de possessions contribuant à l'encombrement. Ceci peut entre autres être fait en amenant la personne qui accumule à se questionner davantage face à ses acquisitions.
L'organisation est suivie par une deuxième étape: jeter des objets. L'action de jeter devrait être entreprise immédiatement après celle du tri, étant donné que tout délai peut mener à la procrastination.
Tout en négociant avec l'encombrement, toute autre habitude d'accumulation problématique nécessite d'être traitée. Il est important que la personne adopte et conserve des moyens non obsessifs de vivre au quotidien avec les dépliants, les déchets et l'information. Par exemple, décider quel coupon conserver de la circulaire du supermarché le jour même qu'il est déposé dans la boîte aux lettres plutôt que de le garder jusqu'au « bon moment » pour y jeter un coup d'œil, car évidemment cela ne se produira jamais.
Il n'est pas recommandé de proposer à l'accumulateur de se tourner vers le camion à rebuts ou de tout mettre à la rue sans égard à ses désirs. Même si pour les membres de la famille cela peut sembler une option évidente, cette façon d'agir causera à coup sûr un traumatisme chez l'accumulateur et renforcera son trouble. Une telle stratégie pourrait être justifiée dans le cas où l'encombrement implique des risques importants pour la santé ou pour le feu; néanmoins, cela reste dévastateur pour l'accumulateur.

Source : https://ccpsc.qc.ca/fr/tac/

Revenu minimum garanti

Qu'est-ce que le revenu universel et pourquoi est-il sur toutes les lèvres?

Qu'on l'appelle «revenu minimum garanti», «revenu de base», «revenu d'existence» ou «revenu universel», son concept poursuit grosso modo le même objectif: «assurer un revenu minimum de base pour chaque citoyen essentiellement», indique en entretien téléphonique Steve Ambler, professeur au Département des sciences économiques à l'ESG UQAM.
Cela signifie qu'une somme d'argent est accordée, peu importe le statut social d'une personne, qu'elle soit inactive, à l'emploi, en recherche d'emploi ou à la retraite. Bref, ce revenu est inconditionnel, cumulable avec d'autres revenus (comme un salaire d'emploi) et une personne y accède mensuellement jusqu'à sa mort.

Est-ce que ce concept se rattache à une idéologie de droite ou de gauche? «La façon de l'implanter peut différer entre la gauche et la droite en termes de politique, soulève le professeur. Il y a des gens à droite et à gauche qui sont pour l'idée et des gens à droite et à gauche qui sont contre.»

Ceux qui s'opposent au revenu de base craignent que des citoyens deviennent inactifs et qu'ils profitent de son système, sans participer à son financement. Ils redoutent de plus que son application n'ait pas d'incidence réelle à la lutte contre la pauvreté et qu'il soit extrêmement coûteux pour un gouvernement de le financer, donc qu'il encourage la hausse des impôts.
Inversement, les partisans du concept y voient une possibilité de lutter contre la pauvreté et de favoriser la liberté, en laissant le choix à une personne de travailler pour gagner davantage d'argent ou de travailler moins, voire pas du tout, pour faire du bénévolat, s'occuper de la famille ou accomplir d'autres réalisations personnelles.

«Théoriquement, cela permettrait aussi de simplifier beaucoup d'autres programmes de soutien au revenu», souligne M. Ambler. Les plus favorables disent qu'il serait peu coûteux à administrer puisqu'universel, et qu'il réduirait la stigmatisation dont souffrent de nombreux bénéficiaires d'aide publique.

Les adeptes du revenu minimum garanti ne s'entendent pas tous sur ses nombreuses modalités. Par exemple, certains croient qu'un revenu de base doit être accessible dès la naissance, sans condition d'âge, alors que d'autres estiment qu'il faut plutôt le rendre admissible seulement aux adultes. «Ça pourrait être un montant pour tout le monde, un montant par adulte et la moitié pour un enfant à charge», ajoute M. Ambler.

Certains estiment que le montant minimum garanti doit être peu élevé afin d'encourager les citoyens à travailler. D'autres préfèrent qu'il soit plus généreux pour s'assurer que chaque individu puisse réellement choisir de travailler ou non.

e financement du revenu de base est aussi source de grands débats. Doit-on financer ce projet en augmentant les impôts? Doit-on supprimer d'autres programmes d'aide (exemples: crédits d'impôt, allocations familiales) et les remplacer par ce programme? Le salaire minimum est-il encore nécessaire si le gouvernement verse un revenu minimum de toute façon?

Doit-on le maintenir pour augmenter le pouvoir d'achat de chaque individu? Les avis sont partagés.

Depuis le début de la pandémie, plusieurs regroupements et partis politiques à travers le monde avancent qu'un revenu universel permettrait de traverser plus facilement la crise et les temps incertains à venir.

Il favoriserait de plus le respect des règles sanitaires et encouragerait le confinement, lorsqu'exigé par la Santé publique. Au Canada, certains groupes, dont Revenu de base Québec, estiment que la Prestation canadienne d'urgence (PCU) s'apparente à une forme de revenu minimum garanti, puisqu'elle s'adresse à un grand nombre de personnes et que le gouvernement fédéral pourrait le transformer et le raffiner en un programme universel à plus long terme.
Les expérimentations liées au revenu de base se multiplient à travers le monde. L'Allemagne a annoncé, mardi, qu'elle en ferait le test dès 2021 auprès de 120 citoyens en leur offrant mensuellement 1200 euros (1869$) durant trois ans. L'Espagne a aussi mis en place un programme de revenu minimum vital de 460 euros (707$) par mois, en mai dernier, pour faire face à la crise du coronavirus.
La Finlande, qui avait expérimenté le revenu universel de base en 2017 en offrant environ 850$ par mois à 2000 personnes, n'a pas donné suite à son projet. Les résultats d'une étude menée par l'Institut d'assurance sociale de Finlande et l'Université d'Helsinki ont toutefois suggéré que l'expérience aurait été bénéfique à la santé et au bien-être général des participants.
Les impacts d'une telle mesure sont difficiles à prédire. «En économie, il n'y a aucune expérience parfaite et pure comme en laboratoire, car tu peux viser une communauté spécifique, mais dans la mesure où tout le monde sait que c'est temporaire, les gens vont réagir en conséquence», explique l'enseignant.

Le revenu minimum garanti s'intègre à la politique québécoise depuis plusieurs décennies déjà. Le Parti libéral du Québec a mis sur pied une forme d'allocation pour les personnes ne pouvant exercer un emploi en raison de contraintes physiques et mentales.
Le Parti québécois a déjà intégré des consultations sur le
sujet dans son programme et l'ancienne Action démocratique du Québec avait aussi proposé un projet de loi en ce sens. Plus récemment, Québec solidaire a fait la promotion du revenu minimum garanti à partir de 18 ans jusqu'à la retraite afin de couvrir l'ensemble des besoins essentiels, après quoi un autre régime universel serait offert. Le parti a également proposé, en mars dernier, d'instaurer un revenu universel d'urgence pour aider les Québécois à traverser la crise.

Source : https://www.journaldemontreal.com/2020/09/03/quest-ce-que-le-revenu-universel-et-pourquoi-est-il-sur-toutes-les-levres

Questions/Réponses aux EMPLOYÉS!

Valérie

1. **Quel est ton surnom?** Val ou Valou
2. **L'Ensoleillée pour toi c'est?** Une ressource en santé mentale
3. **Ta citation favorite?** Soyez un exemple d'amour
4. **Ta plus grande qualité?** Authenticité
5. **Ton plus grand défaut?** Je ne suis pas manuelle
6. **Ton repas préféré?** Sushis
7. **Ta boisson favorite?** Le café
8. **Ton plus grand talent?** Mon sens de l'organisation
9. **C'est quoi le bonheur pour toi?** Éprouver de la joie dans mon coeur
10. **Qui est ton idole?** Jésus
11. **Que veut dire l'Alternative en santé mentale pour toi?** Qui fonctionne autrement que dans les institutions
12. **Qui est le collègue le plus tannant dans l'équipe?** Éric
13. **Si tu étais un animal, ce serait lequel?** Chien
14. **Le plus grand accomplissement que tu aimerais réaliser dans cette vie?** Me rapprocher de Dieu

Jacqueline

1. **Quel est ton surnom?** Kimie
2. **L'Ensoleillée pour toi c'est?** Un lieu de soutien et d'entraide
3. **Ta citation favorite?** Il n'y a personne de parfait sur la terre
4. **Ta plus grande qualité?** Joyeuse
5. **Ton plus grand défaut?** Gourmande
6. **Ton repas préféré?** Ah ben crêpe bien entendue
7. **Ta boisson favorite?** Café
8. **Ton plus grand talent?** Capacité d'entregent
9. **C'est quoi le bonheur pour toi?** Vivre simplement dans le calme et la sérénité
10. **Qui est ton idole?** Euh... j'en ai pas vraiment
11. **Que veut dire l'Alternative en santé mentale pour toi?** Un lieu où les gens sont reçu pour ce qu'ils sont : des êtres humains et non des personnes avec une problématique en santé mentale.
12. **Qui est le collègue le plus tannant dans l'équipe?** Éric bien entendu!!!
13. **Si tu étais un animal, ce serait lequel?** Chat
14. **Le plus grand accomplissement que tu aimerais réaliser dans cette vie?** Ah! À l'âge que je suis rendue...

Témoignages des membres

Denise Lavallée

Mon parcours depuis 1997

Je suis arrivée en 1997 à l'Ensoleillée. J'ai travaillé sur le programme PASS. J'ai été dans le Conseil d'administration et je suis encore à l'Ensoleillée. Cela fait maintenant 27 ans que ça l'existe. J'ai été dans le programme PASS cinq ans et dans le C.A. et je suis encore dans le C.A. Je continue à faire du bénévolat à l'Ensoleillée.

Je vais à l'Ensoleillée car ça me fait du bien et on m'aide à passer au travers des choses que je vis et pour moi c'est comme une famille. Et on fait plein d'ateliers et d'activités.

Diane Quirion, la tannante

J'en ai connu des gens à l'Ensoleillée. Quand une personne se trouvait un autre travail, bien il fallait réapprendre à se connaître.

Ce n'était pas toujours facile de m'adapter à cette nouvelle personne. On a chacun notre personnalité, mais j'ai évolué.

Par la suite l'intervenante m'a demandé de faire partie du Conseil d'administration. Pour moi, c'était sortir de ma zone de confort.

J'ai aimé cela car je me tenais au courant.

J'ai connu Pro-Def Estrie, organisme en défense des droits. J'ai été accompagné pour des démarches chez un avocat.

Avec du recul, je peux voir tout ce qui s'est fait et aujourd'hui, si j'ai encore besoin d'intervenant(e), ils sont présents.

Serge Renaud

Bonjour à tous

Je m'appelle Serge. Je vous écris pour vous parler de l'Ensoleillée. Je suis sur le plateau de travail depuis presque un an et j'adore ça. Les intervenant(e)s et les membres sont merveilleux. J'adore faire ce que je fais. Je me sens bien et j'ai développé de nouvelles amitiés. Je me sens comme chez moi et pas exclu. J'adore la gang qu'on est. Je recommande de venir voir la belle gang et de venir aux activités. On a du fun à l'Ensoleillée. Venez faire notre connaissance et faire de nouvelles amitiés. Je vous souhaite une bonne journée et espère vous voir.

La passion du Diamond Painting

En novembre dernier eu lieu une activité art et musique de méditation à l'Ensoleillée. Comme activité artistique les membres pouvaient colorier des mandalas, dessiner, ou alors essayer pour la première fois de faire du diamond painting ou de la peinture à diamants pour l'appelation en francais. C'est l'intervenante/animatrice Sylvie-Ann Dostie qui a tenté de nous faire découvrir cette activité qui est devenue une passion pour quelques membres, dont moi la première!

Le diamond painting, qu'est-ce-que c'est?

Le diamond painting est une méthode qui permet de créer une « peinture » en relief à partir de milliers de petits strass brillants que l'on doit coller sur une toile qui a été pré-imprimée avec une multitude de symboles à suivre. Chaque diamant va dans un emplacement spécifique, chaque emplacement a un symbole et ça ressemble à un grand puzzle qu'on assemble et qui prend forme progressivement. En bref, c'est comme le populaire coloriage ou peinture à numéro, mais fais avec des diamants de couleurs différentes à appliquer sur une toile déjà collante. Tout le monde peut en faire et il y en a vraiment pour tous les goûts, des paysages, des animaux, des villes et bien d'autres encore. Les diamants peuvent être ronds ou carré. Les ronds sont plus faciles à disposer sur la toile que les carrés. Selon la grandeur de la toile qui peut aller jusqu'à vraiment très large on en trouve à commander sur internet de 10$ à 100$. Plus la toile est grande, plus le résultat sera net et détaillé.

Pourquoi faire du diamond painting?

Faire du diamond painting réduit le stress et l'anxiété qui fait si facilement parti de notre quotidien. Cela permet d'oublier tous nos soucis, car notre mental se concentre sur le moment présent. Parlant de concentration, cette activité favorise aussi la capacité de concentration, car elle nécessite toute notre attention afin de ne pas faire d'erreurs dans les diamants que l'on pose avec précision sur notre toile. Le diamond painting améliore aussi la dextérité, car il faut trier, sélectionner les diamants, identifier les zones et déposer les diamants avec un petit stylet qu'on trempe dans de la colle en gel. De plus, lorsque vous avez terminé une toile, vous pouvez très bien l'encadrer et l'accrocher chez vous. Ce qui améliore non seulement votre décoration, mais aussi votre fierté personnelle et votre estime de soi, car c'est VOUS qui l'avez fait avec patience et persévérance.

Pour ma part personnelle, si je trouve le diamond painting aussi passionnant c'est parce que ça me détend et réduit mon anxiété. Ce loisir me permet aussi de diminuer mon temps d'écran d'ordinateur et de cellulaire et cela est bénéfique sur ma santé mentale. En effet, les écrans prennent trop de place et de temps dans mon quotidien et il ne peut être qu'avantageux d'en réduire le temps allouer dans mes journées. Cela augmente aussi ma patience et ma persévérance, car une toile ne se fait pas rapidement. Faire une toile prend vraiment plusieurs heures.

Conseils pour bien débuter la peinture à diamants

Quand vous allez commencer, vous apprendrez rapidement les trucs et astuces pour réaliser vos peintures à diamants facilement et les rendre les plus belles possibles.
Voici ci-dessous quelques conseils pour que vous puissiez démarrer dans de bonnes conditions :

- Gardez vos diamants dans une boite de rangement, bien séparés et bien identifiés afin d'éviter les mélanges
- Laissez votre toile bien aplatie pour travailler dans de bonnes conditions
- Travaillez sur un environnement plat, et bien installé, avec une bonne luminosité. Si possible, procurez-vous une tablette lumineuse pour bien voir les symboles de votre toile afin de ne pas trop maganer vos yeux
- Retirez le film collant au fur et à mesure afin d'éviter que la toile ne s'assèche
- Travaillez avec une couleur de diamant à la fois, une zone à la fois
- Prenez des pauses régulièrement quand vous faites du diamond painting pour vous lever, vous dégourdir les jambes, boire un verre d'eau... Ce loisir peut être difficile pour le dos, les épaules et le cou si on ne fait pas attention

Que vous soyez déjà un passionné de loisirs créatifs ou que vous venez juste de débuter, laissez-vous tenter par l'expérience diamond painting! Vous pouvez aussi venir participer aux activités art et musique de méditation à l'Ensoleillée qui ont actuellement lieu environ une fois par mois.
Depuis novembre dernier, j'ai déjà plusieurs toiles de faites dont voici quelques photos ci-dessous que j'aimerais vous partager.

Article écrit par : Véronique Cormier-Trudeau

Du chaos naissent les étoiles
par Sarah Théberge

Dans ma tête le chaos s'installe
Je sens encore une fois que je perds les pédales
J'essaie de m'accrocher à la vie même si ça fait mal
J'encaisse les douleurs et à l'intérieur se cache un animal

Il est là prêt à rugir, prêt à tout abandonner
J'essaie de ne pas le laisser gagner
Mais il est trop fort parfois et il se met à crier
Il me fait peur parce qu'il a de mauvaises idées

Il me fait miroiter la beauté de la mort
Et je jure que j'essaie de croire qu'il a tort
J'ai envie qu'il s'en aille mais il est vraiment fort
Comment pourrais-je le tuer vu qu'il est dans mon corps

Je cherche des solutions en vain
Alors desfois je le noie dans le vin
Et j'espère qu'il ait peur et prenne le train
Mais à chaque fois après il revient

Dans ma tête c'est le chaos
Je pense beaucoup trop
J'dois pas me jetter à l'eau
Et je dois faire ce qu'il faut

Mais la pression commence à m'étouffer
Je respire avec misère et j'ai envie de m'en aller
Mais je ne bouge plus et l'animal se met à me contrôler
Il est dur avec les personnes qui sont aimés

Il essaie de les faire fuire, il est méchant
Je suis tannée qu'il vive et détruit ce qui est important
Il me fait mal quand il explose à l'extérieur et en dedans
Je veux juste que ça arrête vraiment

Dans ma tête c'est le chaos
Demandes-moi en pas trop
Je sais pas comment faire pour que ce soit beau
Les pensées s'entremêlent et ça devient gros

La souffrance est immense ça ne fait plus de sens
J'ai le goût de mourir, déconnectée, plus de chance
Faut je fasse face à cette réalité et la violence
J'ai causé trop de dommage je pense

J'ai la sensation de me faire étrangler
Des mots sont pris dans ma trachée
Y'a plus rien à dire pour m'excuser
J't'écoeurée de faire tout éclater

Dans ma tête c'est le chaos
Je me sens comme être trop
Trop pleine d'émotions, trop pleine d'abandons
Puis je me dis que peut-être tout ça c'est con
Alors dans ma tête s'installe le je-m'en-fous
Je m'en fous des autres, je m'en fous de tout
Je souris et j'ébranle le noir en-dessous
J'fais ce qui faut et finalement ça change TOUT

Je l'éloigne de ma vie, de ma tête
Avec ma joie et des peut-être
Je rends fière mes ancêtres
Et je détruis le traître
Dans ma tête le chaos laisse de la place
Aux belles aventures, au bonheur en masse
Et finalement malgré ses traces
J'avance et lui de mieux en mieux je le chasse

L'amour par Serge Renaud

L'amour c'est comme si le soleil brille en dedans
L'amour c'est une fleur qui s'ouvre dans nos coeurs
L'amour c'est être avec une personne qu'on aime et qu'on protège
L'amour c'est la joie et le bonheur dans nos coeurs
L'amour c'est prendre soin et aimer l'être cher

Blagues à Serge et à Éric

1 manteau.... 2 manteaux.... 3 manteaux....
Je suis fort en calculs **manteaux**!

Savez-vous c'est quoi la définition d'un bleuet?
Un petit pois vert qui retient son souffle

Comment les abeilles communiquent-elles?
Par **e-miel**

C'est quoi qui est invisible et qui sent la carotte?
Un pet de lapin

Que fait une vache quand elle est fatiguée?
Elle s'é**vache**

Il y a un homme sur Le Bon Coin qui veut vendre son SPA.
Mais personne ne l'achète. Pourquoi?
Il a écrit **SPA à vendre**...

Que crie un donut sur la plage?
Hey, je vais me **beignet**!

C'est quoi un chien qui vend des lunettes?
Un optichien...

Quel animal peut lire l'avenir?
La **poule** de cristal...

Journée Mieux-Être - Lac-Mégantic

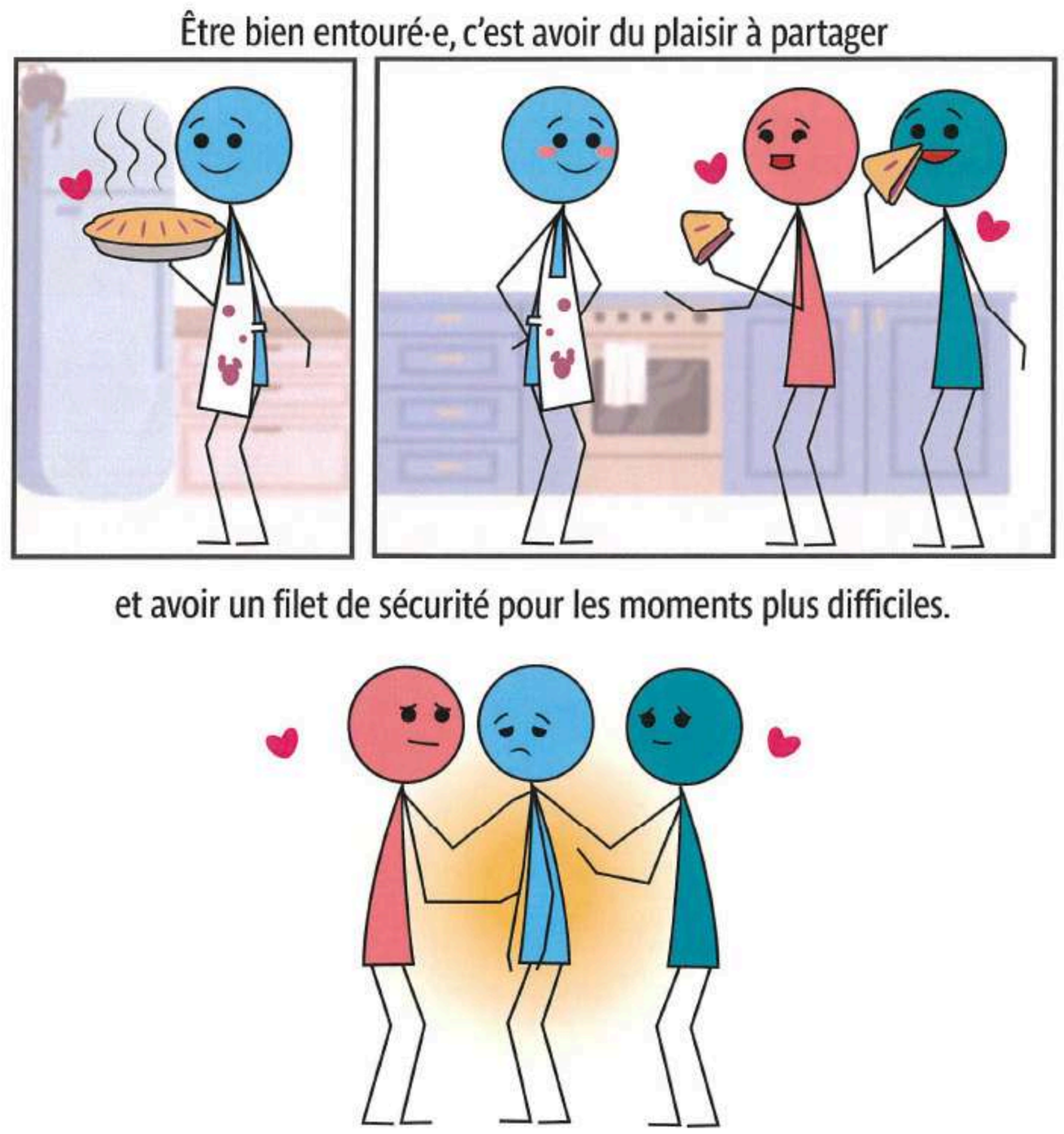
Un merveilleux événement qui s'annonce pour le **31 août prochain**. La Journée Mieux-Être Lac-Mégantic a pris forme dans ma tête en 2019, soit 2 ans avant mon embauche à L'Ensoleillée. Le but était, dans un premier temps, de rassembler les gens d'ici pratiquant des disciplines de mieux-être, tel que le yoga, la massothérapie, la musique de méditations, etc. J'ai voulu créer cette journée suite à l'événement Yoga Mégantic qui a pris fin en 2018. Je n'ai pas été capable de mettre le tout en place, car à titre de travailleur autonome je n'avais pas les moyens à ce moment-là de couvrir les frais de base pour m'engager dans cette direction, mais j'ai tout de même créé en 2019 le groupe Facebook : Bien-Être Lac-Mégantic qui est devenu Mieux-Être Lac-Mégantic par la suite.

Depuis que je suis à L'Ensoleillée nous avons participé à quelques événements thématiques dans la région et nous nous sommes dit que nous pourrions peut-être créer notre propre événement, qui ferait la promotion d'une santé mentale positive via des disciplines concrètes favorisant le mieux-être. J'ai alors proposé mon idée qui a été adoptée par l'équipe et proposée par la suite au Conseil d'administration. Le mois d'août 2023 a été le début de cette aventure. Nous nous sommes donnés un an pour organiser l'événement et voilà qu'il est maintenant prévu pour le mois d'août 2024.

Nous sommes fiers de pouvoir compter parmi nous le romancier, poète et travailleur social, **David Goudreault** qui clôturera notre première édition avec une prestation de son cru. Pour cette édition qui se déroulera en plein air au Parc des Vétérans il y aura : spectacles · yoga · musique · massothérapie · zumba · slackline · œuvre collective · planche à pagaie · zoothérapie · coaching · herboristerie · organismes communautaires · nourriture santé · bar alternatif · maquillage · jeux gonflables et plus!

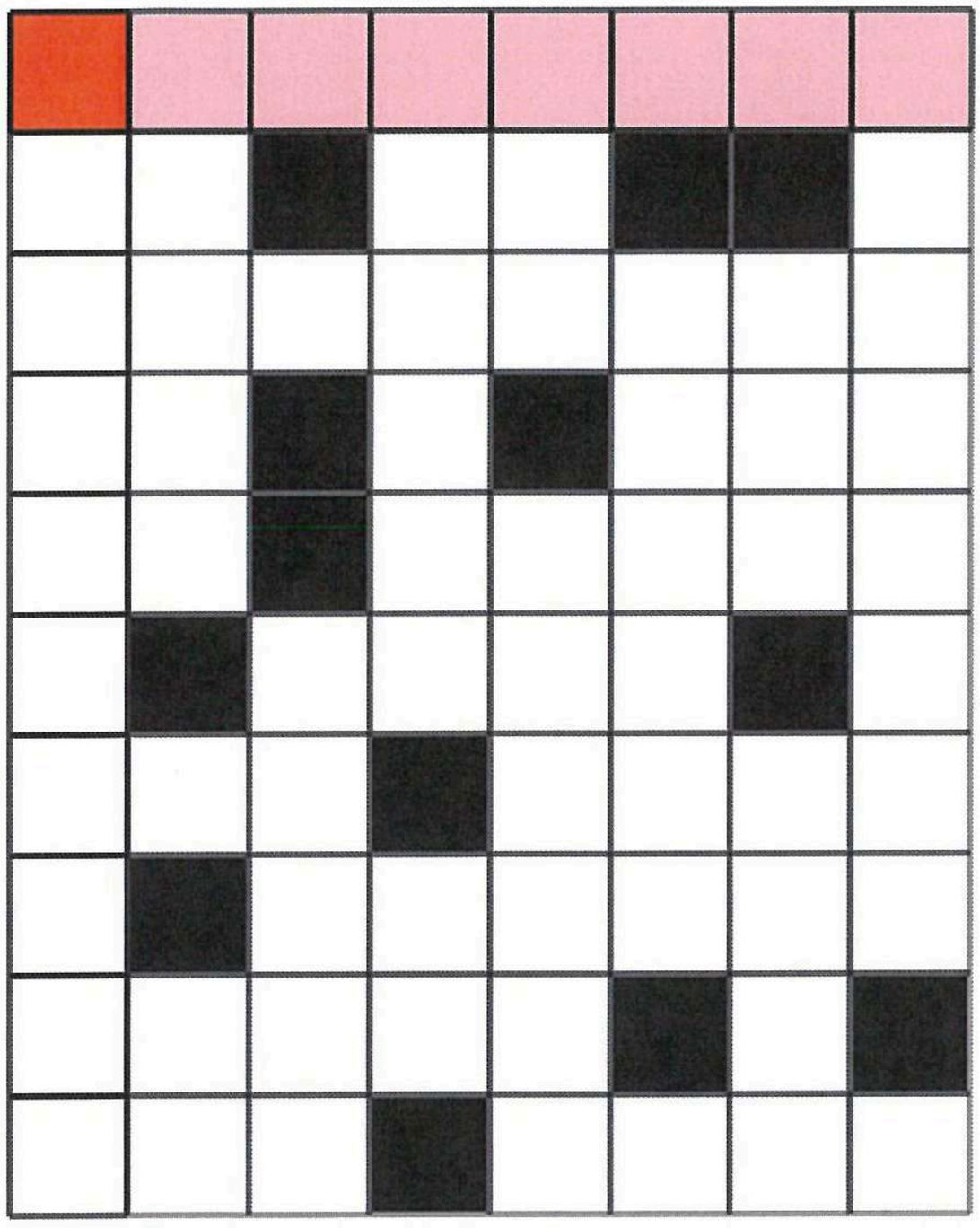
Un rendez-vous à ne pas manquer le **31 août 2024 de 10h à 16h au Parc des Vétérans à Lac-Mégantic**. L'Entrée est gratuite!
Pour tout renseignement : Eric Carrière - 819 583-5727 - poste 224

Article écrit par : Éric Carrière



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

Trouve les 6 erreurs
dans cette image!



Définitions de la grille N°TF292

Définitions Horizontales

1. Enseigne militaire gauloise.
2. Cuivre pour le chimiste. ■ Habitudes coutumières.
3. Grosse mais en mieux.
4. Conjonction de coordination. ■ Mot qui exprime le désaccord.
5. Dans la gamme. ■ Plante d'intérieur avec des feuilles étroites longues et pointues.
6. Vin mousseux.
7. Non familier. ■ Une masse de 28,35 grammes.
8. Stimulées chimiquement.
9. Pendant de voila.
10. Entreprise du numérique. ■ Pays d'Ève.

Définitions Verticales

1. Natif de la Suède ou de la Norvège ou du Danemark ou de la Finlande.
2. Relatif au son. ■ Système d'exploitation.
3. Originaire des Andes.
4. Ils sont bien connus des aquariophiles. ■ Langue d'Occitanie
5. Bourse de Londres. ■ Chimère.
6. Se termine en crochet.
7. Il pénètre profondément dans la terre. ■ Bolet.
8. Elles sont originaires de Rhénanie.

Mandala à colorier

Réalisations de l’année

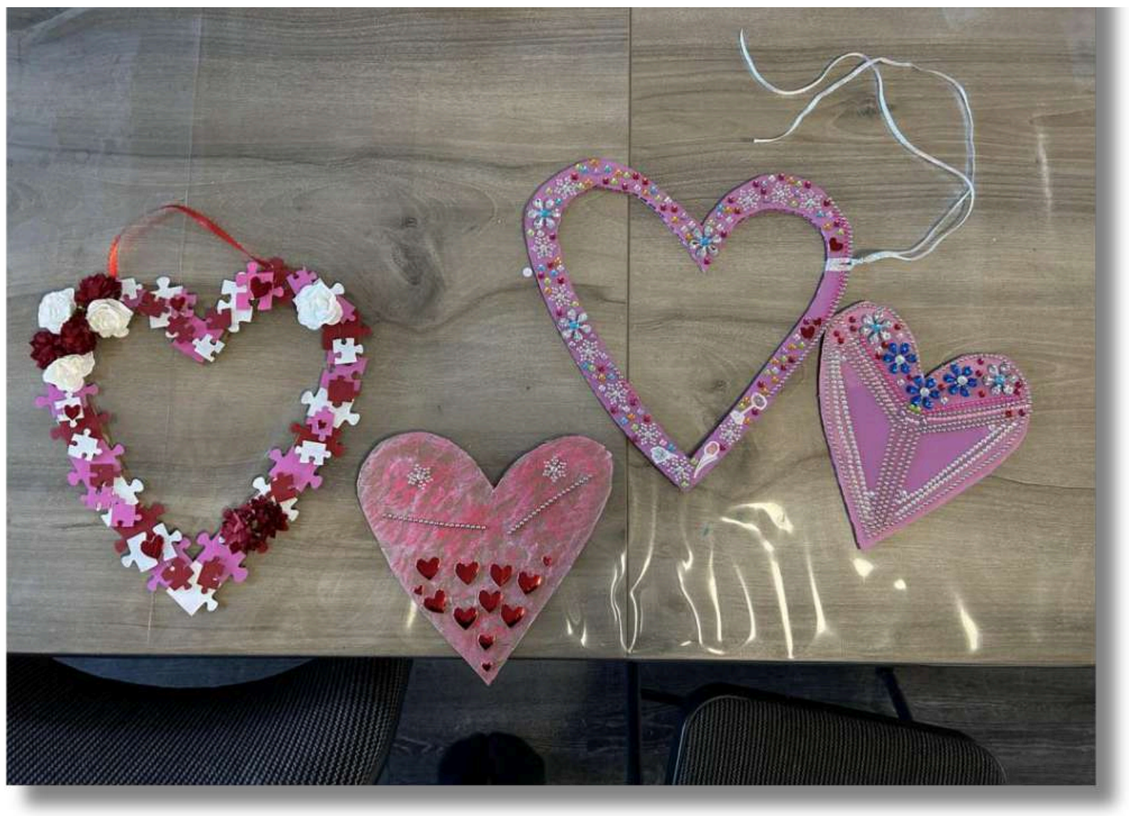
Le guide de par icitte

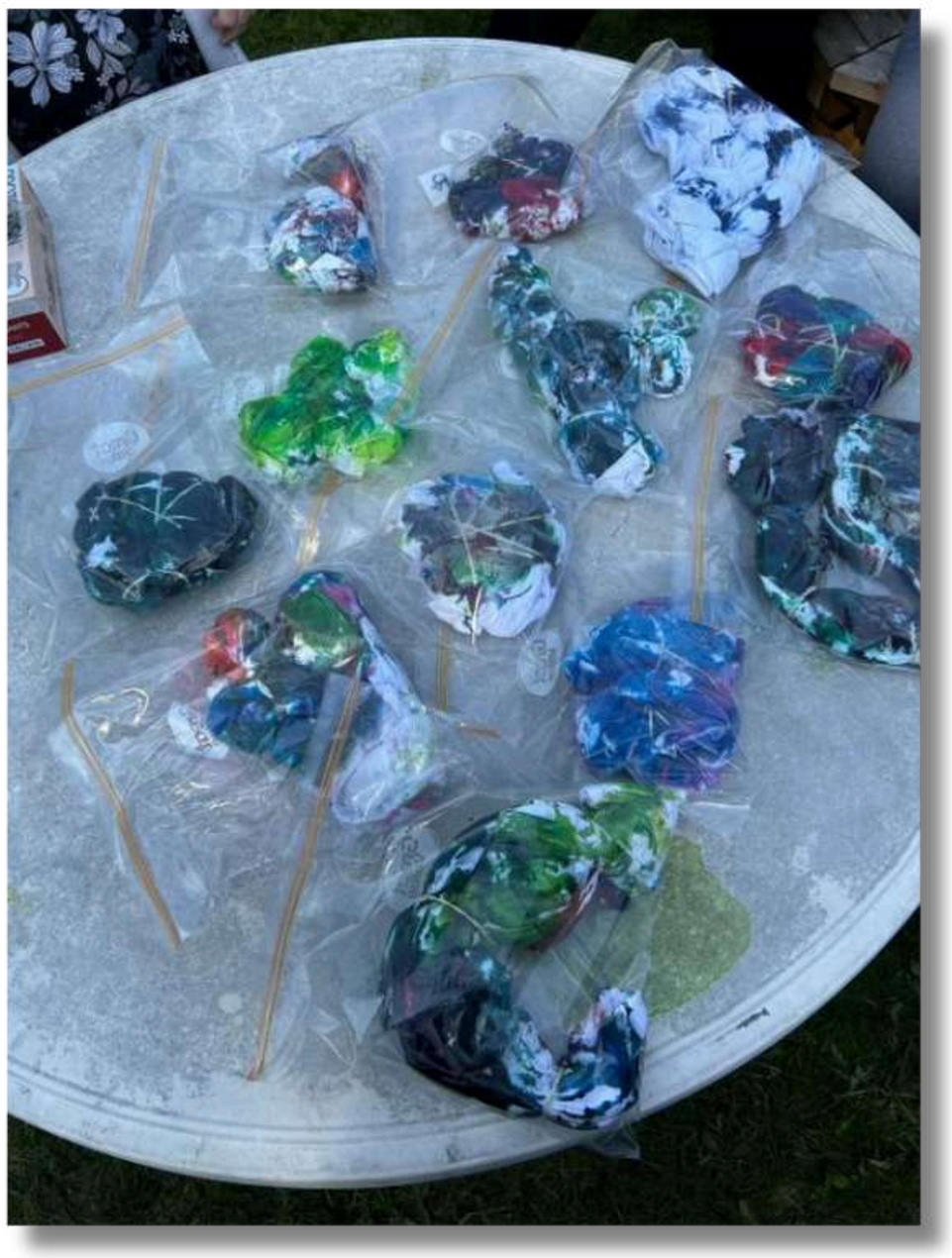
NousTV - Comité Tanné(e)s d’être pauvre

Sensibilisation à Lambton
Avec Eric, intervenant et Loïc, Stagiaire

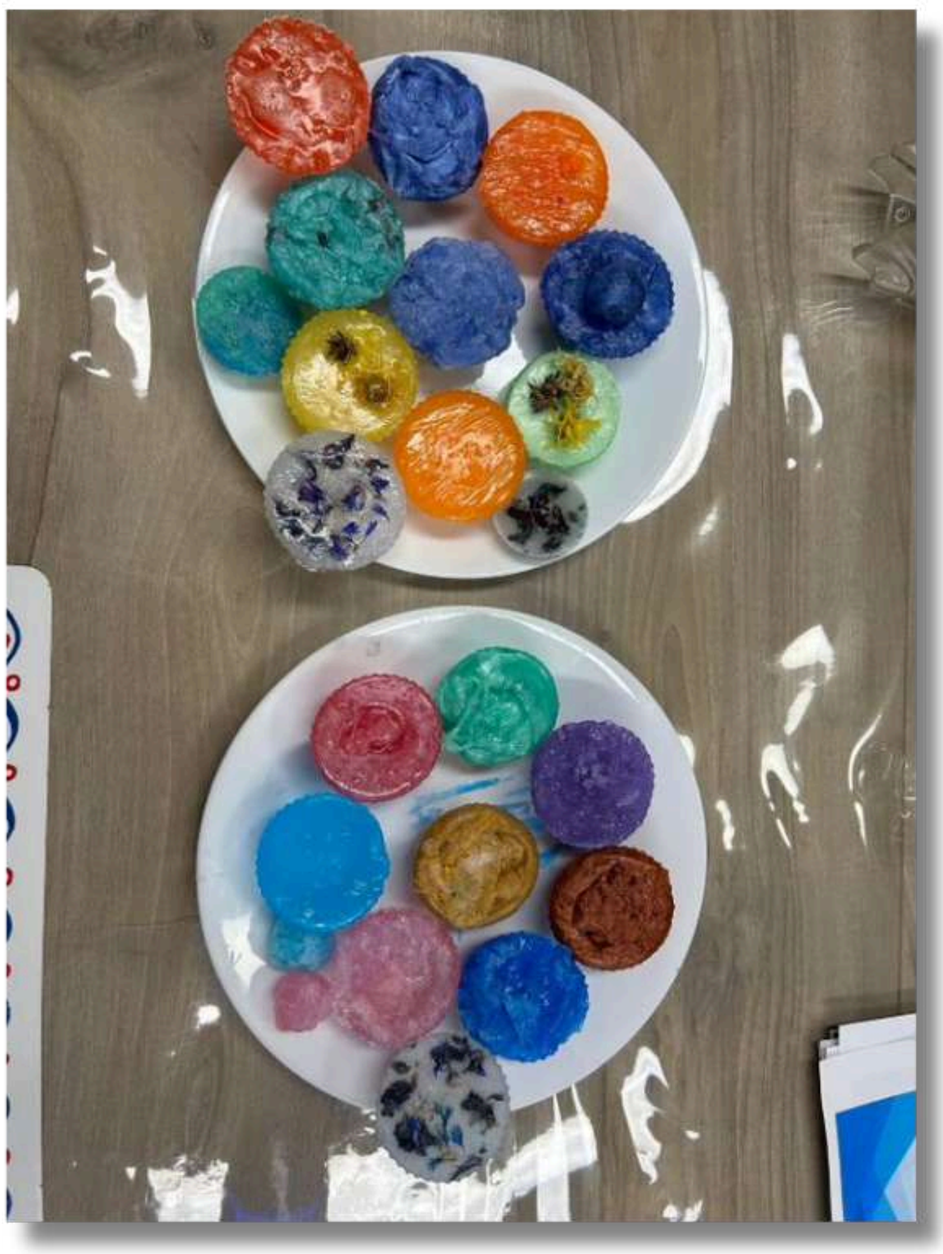
Atelier sensibilisation avec Tommy Gagnon Plante de la SQ

Bricolage de St-Valentin





Atelier de teinture de chandails Tie-Dye

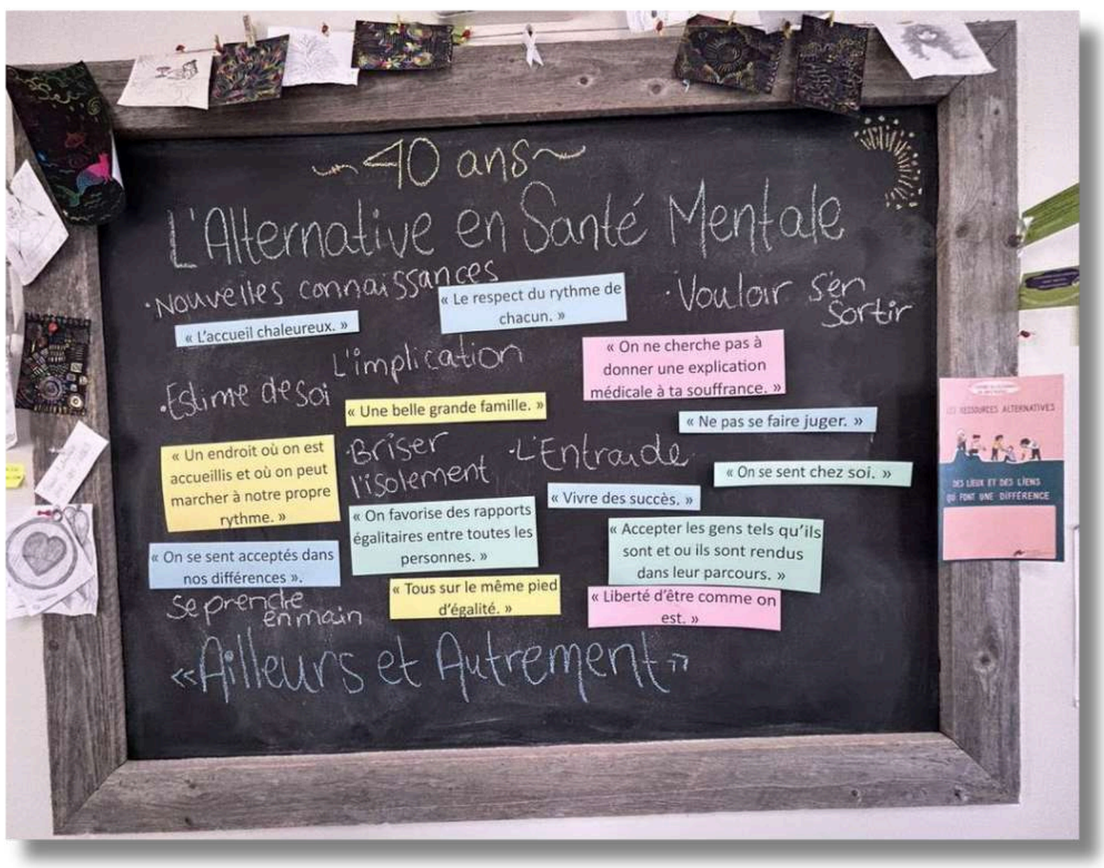


Atelier de fabrication de savons artisanal

Feu de camp à l'Ensoleillée

Vente d'épices au profit de l'Ensoleillée

Atelier de fabrication de faux vitrails



Journée de l'alternative en Santé Mentale

Journée québécoise de
STEAMÉ - 1ere édition

BBQ estival - 2023

Cuisine futée - Pains maisons

Abri permanent du FrigoDons

Nouvelle rampe d’accès
et paysagement

6 | LE VENDREDI 26 AVRIL 2024 | L'ÉCHO DE FRONTENAC

Vif succès pour le premier Grand Salon Info-Citoyen

LE PLUS GROS INVENTAIRE DE VÉHICULES USAGÉS EN RÉGION
PLAN D'ENTRETIEN GRATUIT*
TAUX D'INTÉRÊT* À PARTIR DE 4,99%

La première édition du Grand Salon Info-Citoyen, organisée le 18 avril au Carrefour Lac Mégantic, a connu un succès retentissant, démontrant ainsi l'engagement continu envers le bien-être et l'information des citoyens de la région.

Durant la journée, le Grand Salon a accueilli, sous forme de kiosques, une multitude d'organismes et d'organisations dévoués à offrir des services essentiels à la communauté. De la santé à l'éducation, en passant par l'environnement et les services sociaux, les citoyens ont eu l'occasion de découvrir une variété de ressources accessibles dans leur région.

Cette première édition réunissait plus de 30 exposants, attirant un afflux de visiteurs avides de découvrir les programmes et les initiatives dans leur communauté. Une grande section du salon dédiée aux bénévoles et à la participation citoyenne a également enrichi l'expérience des visiteurs, renforçant ainsi la découverte des possibilités de bénévolat offertes dans notre région.

Le comité de participation citoyenne, organisateur du salon (composé de représentants de la CDC du Granit, de la MRC du Granit, de la SADC région de Mégantic, du CIUSSS-Estrie CHUS et du CAB du Granit) tient à remercier tous les exposants, partenaires et visiteurs qui ont contribué à cette réussite collective.

Une trentaine d'exposants ont pris part à la première édition du Grand Salon Info-Citoyen.

Participation de l’Ensoleillée au premier grand salon Info-Citoyen

Ce qui s’en vient dans la ressource

Pour l’année 2024-2025

L’Ensoleillée vise chaque année à s’améliorer et à offrir des services de qualités aux membres et à la communauté. Pour la prochaine année, il y aura la sortie de deux journaux L’Ensoleilleur offert gratuitement aux membres.

En août 2024, nous organisons un événement au parc des Vétérans en collaboration avec plusieurs autres organismes de la région, des entrepreneurs et des artisans locaux. C’est un événement à ne pas manquer. Vous pouvez en savoir plus sur cet événement dans l’article écrit par mon collègue, Éric Carrière.

De plus, nous voulons organiser des portes ouvertes à l’automne, lors de la journée de l’alternative, pour créer de la visibilité à la ressource et démontrer ce qui est fait ici chaque jour.

Tout au long de l’année, nous poursuivons nos objectifs habituels en offrant des ateliers et des activités par et pour les membres.

Enfin, il ne faudra pas oublier de souligner le départ de Jacqueline Lamontagne, intervenante et animatrice qui prend sa retraite en décembre 2024.

Geneviève Giroux, directrice

Idée Originale : Eric Carrière
Création du logo : Sylvie-Ann Dostie
Mise en page et infographie : Véronique Vachon
Recherches : Nadya Beauchamp

Contributeurs : Geneviève Giroux, Claude-Alexandre Cormier Trudeau, Eric Carrière, Valérie Trottier, Jacqueline Lamontagne, Sylvie-Ann Dostie, Denise Lavallée, Diane Quirion, Serge Renaud, Véronique Vachon, Sarah Théberge.