

L'ÉQUITÉ



SRAADD / CQM



Volume 23, Numéro 3

Décembre 2014

TABLE DES MATIÈRES



Mot de Réjean Richard, président	3
Suggestions activités temps des fêtes	4
Des conseils pour des fêtes moins triste	5
Saviez-vous que ?	7
10 trucs pour éviter la dépression saisonnière	8
Un test sanguin pour diagnostiquer la dépression	11
Dossier magasinage des fêtes	12
Lettre à mes lecteurs	18
Les 3 milliards seraient-ils dans les poches des plus démunis ?	20
Idée cadeau	22
Mots cachés	23
Sudoku	24
Mots croisés	25
Autisme : la différence sociale ou le maudit joyeux Noël	26
Le père Noël est beaucoup trop généreux	30
Petit conte de Noël pour solitaire	35
Remerciements	38
Solutions jeux	39

Mise en page : Audrey Senneville et Marie-Claude Touzin
Impression et reliure: MODOC photocopie, Trois-Rivières
Distribution et publipostage : Audrey Senneville et Marie-Claude Touzin

Responsabilité des opinions émises dans L'Équité

Les opinions tenues dans cette publication appartiennent aux auteurs des textes et ne doivent pas être de nature raciste, sexiste, offensante, diffamatoire ou haineuse envers une personne ou un groupe de personnes en particulier. Les opinions qui y sont exprimées ne sont pas nécessairement celles de l'organisme qui pourrait, le cas échéant, s'en dissocier totalement ou en partie.

De votre président

Bonjour cher(e)s membres!

L'hiver est à nos portes et j'espère sincèrement que la lecture de ce numéro spécial Noël vous apportera réconfort et s'aura vous outiller adéquatement afin de passer un merveilleux temps des fêtes.

Si pour plusieurs, Noël rime avec bonheur, certains trouvent cette période plus pénible. En effet, l'isolement, la maladie et les problèmes personnels peuvent faire en sorte d'assombrir les célébrations de certaines personnes. Nous vous avons donc concocté un numéro qui vous permettra, je l'espère, de passer au travers ce moment de l'année de façon positive et heureuse.

Pour conclure, toute l'équipe de la SRAADD se joint à moi pour vous souhaiter une merveilleuse année 2015 : que la santé, l'amour et la réussite vous accompagnent dans tous vos projets.



Réjean Richard, président

À la prochaine

Joyeux Noël

Pour profiter pleinement du temps des fêtes et de la féerie de Noël l'équipe de la SRAADD vous propose quelques activités pour vous divertir et chasser la grisaille hivernale :

LE MARCHÉ DE NOËL DU SANCTUAIRE NOTRE DAME DU CAP, TROIS-RIVIÈRES

Les 12, 13, 14, 19,20 et 21 Décembre 2014

Une douzaine de maisonnettes formeront un petit village où vous trouverez plusieurs produits et idées cadeaux. De plus, vous pourrez prendre une marche dans les jardins illuminés et aller visiter l'Exposition de maquettes et modèles réduits à l'intérieur du centre de services.

LES CRÈCHES DE MON PÈRE, MUSÉE DES RELIGIONS, NICOLET

Du 15 Novembre 2014 au 18 Janvier 2015

Exposition sur les crèches de tout genre qui permet de découvrir plus de 140 crèches, dont plusieurs pièces rares de plus de 30 pays. De plus, l'exposition amène les visiteurs à en connaître d'avantage sur l'histoire et les traditions familiales en lien avec la fête de Noël.

JOURNÉE DES PÈRES NOËL, STATION DE SKI VALLÉE DU PARC

Le 24 Décembre 2014

De 9h à 15 h, tous les clients habillés en père Noël skient gratuitement. Il y aura aussi une prise de photo gratuite avec le père Noël, de la musique et beaucoup d'ambiance !

VILLAGE ILLUMINÉ, VILLAGE QUÉBÉCOIS D'ANTAN, DRUMMONDVILLE

De Décembre à Janvier

Pour l'occasion le village Québécois d'antan sera illuminé par plus de 25 000 lumières. Il y aura de l'animation pour toute la famille, des tours en carriages, une grande glissoire en bois, un marché de Noël, de délicieux beignes chauds et plus encore !

Noël vous déprime ? Des conseils pour des Fêtes moins tristes !

Martin LaSalle, PasseportSanté.net



Le temps des Fêtes n'est pas synonyme de réjouissances pour tous : une personne dépressive sur trois verrait ses symptômes s'aggraver au cours de cette période.

C'est ce qu'indique un sondage financé par une compagnie pharmaceutique, selon lequel le principal déclencheur de périodes dépressives autour de Noël est la solitude (33 %), suivi des difficultés financières (29 %).

« Si la dépression peut être liée à un déséquilibre chimique, elle peut aussi découler de circonstances difficiles, et le temps des Fêtes peut être un facteur de stress qui déclenche une période dépressive », explique Camillo Zacchia, chef professionnel en psychologie de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas.

La solitude : incompatible avec les Fêtes

D'après Camillo Zacchia, les Fêtes constituent un moment où l'aspect social et familial est omniprésent. C'est la période où on accorde beaucoup d'importance aux proches et aux amis.

« Mais lorsqu'on est sans famille ni amis, ou qu'on vit des conflits avec eux, les Fêtes rappellent l'état de solitude dans lequel on vit », explique le spécialiste des troubles d'anxiété et de la dépression.

Et la situation devient un cercle vicieux : les gens déprimés sont souvent isolés des autres, et leur solitude exacerbe leur état lors des périodes où les autres se réjouissent. « La solitude est incompatible avec le message public véhiculé pendant les Fêtes », illustre Camillo Zacchia.

Comment éviter la solitude ?

Il serait possible d'atténuer les risques de retomber en dépression à l'approche des Fêtes, à condition de se préparer.

Selon Camillo Zacchia, il faut analyser les raisons qui rendent les Fêtes tristes en se posant certaines questions :

Qu'est-ce que représente Noël pour moi ?

Pourquoi est-ce une période difficile ?

Est-ce que je me crée trop d'attentes ?

Est-ce que je me fixe des objectifs réalistes ?

Puis, pour briser l'isolement, il ne faut pas tant viser un but à atteindre, mais une stratégie ou une activité, pour éviter d'être déçu.

« Si je souhaite me trouver une compagne, il ne faut pas chercher une compagne. Il faut plutôt favoriser les situations sociales où je serai en contact avec des gens, indique-t-il. C'est souvent à travers les activités qu'on rencontre des gens, avec qui on tisse des liens, dont certains deviendront des amis et, qui sait, peut-être l'âme soeur. »

Quelle activité choisir? Il en existe une panoplie et il faut y aller selon ses propres goûts, mais l'important est d'opter pour une activité dans laquelle il y a d'autres personnes.

« Si on éprouve des difficultés dans la façon d'entrer en contact avec les autres, une psychothérapie pourra aider à lutter contre l'anxiété et la crainte d'être jugé, et à recommencer à avoir confiance aux autres », recommande Camillo Zacchia.

L'occasion de faire un bilan

D'après lui, la période des Fêtes peut constituer une belle occasion de faire un bilan. « Mais ce n'est pas le temps d'essayer de tout régler, avertit le psychologue. Il faut plutôt se demander ce qu'on fera cette année pour que ça aille mieux au prochain Noël. »

Aussi déconseille-t-il de changer ou de cesser son traitement lorsqu'on vit une période instable. « Je recommande de continuer la psychothérapie ou la médication, selon le cas, et d'attendre après les Fêtes avant de tester une nouvelle approche », conclut-il.

SAVIEZ-VOUS QUE...?

1. La dépression saisonnière est un type de dépression lié au manque de lumière naturelle.
2. Les spécialistes estiment qu'elle touche de 3 % à 8 % de la population adulte nordique, dont une majorité de femmes.
3. Bien que les mécanismes exacts de la dépression saisonnière soient encore mal compris, cet état serait dû à un déséquilibre biochimique au cerveau impliquant la mélatonine, une hormone jouant un rôle essentiel dans les rythmes biologiques et la régulation de l'humeur.
4. Il ne s'agit en aucun cas d'un signe de faiblesse ou d'une inaptitude, mais bien d'un problème reconnu qui survient durant la même période chaque année.
5. Au Canada, les symptômes de la dépression saisonnière apparaissent généralement en octobre et disparaissent en avril ou en mai.
6. Les signes les plus fréquents sont : fatigue chronique et somnolence durant le jour; irritabilité ou tristesse; perte d'intérêt et manque d'initiative; manque de concentration; baisse de la libido; hypersomnie (besoin exagéré de sommeil); augmentation de l'appétit et, parfois, prise de poids.
7. Puisque la dépression saisonnière résulte d'un manque de lumière, il suffit généralement de combler cette lacune pour retrouver son énergie.
8. Pour les personnes aux prises avec des symptômes plus importants, il existe des traitements comme la psychothérapie, la luminothérapie, le simulateur d'aube et les antidépresseurs.

<http://www.uniprix.com/fr/conseils/1/sante/depression-saisonniere-simple-manque-lumiere>



10 trucs pour éviter la dépression saisonnière

Voici quelques astuces pour vous aider à éviter le “blues” saisonnier.

1-ESSAYER LA LUMINOTHÉRAPIE

Le manque de lumière naturelle serait directement lié à la dépression saisonnière et la luminothérapie est un traitement scientifiquement reconnu et approuvé pour la traiter. Elle consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle imitant celle du soleil pour une période de 30 minutes à 2h, dépendant de l'intensité de la lampe utilisée. En pénétrant dans l'organisme par les yeux, les rayons lumineux agissent entre autres sur la sécrétion de sérotonine, un neurotransmetteur communément appelé « l'hormone du bonheur » qui influence alors notre humeur, notre appétit et notre sommeil.

2-ADAPTER SON ALIMENTATION

Ce qu'on mange peut aussi influencer l'intensité du trouble affectif saisonnier. Pour diminuer ses effets, vous pouvez augmenter votre consommation de fruits et de légumes, ce qui aura pour résultat de protéger votre humeur. Les oméga-3 seraient aussi particulièrement efficaces, on les retrouve par exemple dans l'huile de Canola, les poissons gras comme le saumon de l'Atlantique, les noix et les graines de lin. Certains recommandent aussi d'intégrer l'huile de poisson, qu'on retrouve sous forme de gélules dans les magasins de produits naturels.

3-PORTER DES VÊTEMENTS COLORÉS

Les couleurs agiraient positivement sur notre psychisme, produisant un effet relaxant. Si l'on en croit les chromothérapeutes, les spécialistes de l'effet des couleurs sur notre organisme, les tons chauds comme le jaune, le rouge et l'orange favoriseraient l'irrigation sanguine et combattraient la mélancolie et l'apathie. Même si cela peut vous paraître farfelu, il semble qu'aucun moyen ne soit mis de côté lorsqu'on veut vaincre cet état. Cette astuce est en plus très simple à mettre en pratique.

4-SORTIR DEHORS

Les activités extérieures sont plus saines que la consommation d'oméga-3 ou que la luminothérapie. Elles produisent un effet comparable, mais plus permanent. Les écarts de température entre les journées douces et les nuits froides activent la circulation et le corps réclame alors de l'exercice. Il est donc très salutaire de pratiquer une activité extérieure telle que la randonnée ou des sports d'endurance comme le jogging ou le vélo, qui libèrent des endorphines entraînant un sentiment de bien-être et de quiétude. L'activité sportive a un effet antidépresseur et en la pratiquant à l'extérieur, on obtient en plus une bonne dose de soleil.

5-LAISSER ENTRER LA LUMIÈRE

Une méthode encore une fois très simple consiste à organiser votre maison de façon à laisser entrer le plus de lumière possible à l'intérieur. Ouvrez tout grand les rideaux ou installez votre bureau devant une fenêtre et vous bénéficierez ainsi des effets de la lumière naturelle sur votre humeur, même en étant bien au chaud à l'intérieur.

6-CHANGER D'AIR

L'un des meilleurs moyens de chasser la grisaille saisonnière est de changer d'horizon en partant en voyage. Pour se faire, pas nécessaire de vous payer un tout inclus dans un pays du sud (quoique cela aura aussi un effet certain sur votre humeur !). Notre environnement quotidien est immanquablement associé à notre déprime. Il suffit parfois de changer d'air pour changer notre humeur. Un simple week-end au chalet ou dans une jolie petite auberge vous permettra de remettre les batteries sur le chargeur et de faire le plein d'énergie pour vaincre le blues saisonnier.

7-CHANGER DE ROUTINE

Tout comme vous pouvez changer d'environnement, vous pouvez changer des choses à votre routine pour sortir du cercle vicieux de la dépression saisonnière. Faites des activités nouvelles, osez sortir de votre zone de confort. En brisant la routine, vous casserez le cycle de la dépression. Prenez des cours de danse, changez le trajet pour vous rendre au boulot, de petits gestes simples qui modifieront votre vision des choses, tout simplement.

8-DORMIR

Beaucoup d'entre nous brûlent la chandelle par les deux bouts. À 20 ans, on arrive facilement à reprendre le dessus sur une nuit de courte durée. Pas en vieillissant. Il faut respecter notre rythme et prendre le temps de se reposer. Pour favoriser un sommeil véritablement récupérateur, évitez de manger trop tard et trop gras, instaurez un petit rituel pour vous détendre avant de vous allonger, couchez-vous à heures fixes et évitez toute stimulation, comme le fait de pratiquer un sport ou d'écouter un film d'action, avant le coucher.

9-SE LAVER LES MAINS

Cela peut sembler un peu simplet, mais si vous tombez malade, votre état dépressif ne fera que s'empirer, soyez-en conscient. Le lavage des mains est le meilleur moyen d'éviter le rhume ou la grippe, qui sont beaucoup plus courants à l'automne et à l'hiver.

10-PASSER DU TEMPS AVEC DES GENS POSITIFS

Pour éviter de sombrer dans la déprime, assurez-vous d'être bien entouré. L'entourage joue un rôle important sur votre humeur. Passez du temps avec les gens énergiques autour de vous, ceux qui réussiront à vous tirer hors de la couette pour une journée de patinage extérieur, ceux qui voient la vie de façon positive. À leur contact, votre propre humeur en sera influencée.

Pour l'article complet :

<http://www.msn.com/fr-ca/sante/bien-etre/comment-%C3%A9viter-la-d%C3%A9pression-saisonn%C3%A8re/ss-AA6Mrgz>

Médecine – Un test sanguin pour diagnostiquer la dépression

Par ICI Radio-Canada le 18 Septembre 2014



Un premier test sanguin qui permet de diagnostiquer la dépression majeure chez l'adulte a été mis au point par des scientifiques de l'Université Northwestern, aux États-Unis.

Cette approche permet d'établir pour la première fois un diagnostic scientifique objectif de la dépression.

Elle mesure les niveaux de 9 marqueurs sanguins de l'acide ribonucléique (ARN). Ces molécules biologiques sont en quelque sorte les messagers qui interprètent le code génétique de l'ADN et transmettent ses instructions.

Le test permet également d'établir si une personne bénéficiera d'une psychothérapie cognitivo-comportementale, et ce, par la simple analyse du comportement de certains marqueurs.

De ce fait, il permettra de mieux cibler les thérapies individuelles des personnes dépressives.

De plus, le test montre les effets biologiques de la thérapie. Il devient ainsi le premier test sanguin qui permet de mesurer le succès d'une thérapie. Pour y arriver, les chercheurs ont analysé les changements de niveaux des marqueurs chez les personnes en thérapie pendant 18 mois et qui ne sont plus en dépression.

La même équipe avait également développé un test diagnostique chez les adolescents. La plupart des marqueurs qu'elle a identifiés sont différents entre les deux périodes de la vie.

DOSSIER MAGASINAGE DES FÊTES

<http://www.educaloi.gc.ca/temps-des-fetes-petits-pense-betes>



LES ACHATS EN LIGNES

Acheter en ligne, voilà une belle façon de se procurer un bien ou un service en provenance de n'importe où dans la monde! Mais si vous avez un problème à régler à la suite de votre achat, vous pouvez vous trouver bien loin du commerçant?

Que pouvez-vous faire si vous n'êtes pas satisfait ou si le commerçant ne respecte pas ses obligations? Avez-vous droit à un remboursement? Pouvez-vous annuler votre achat?

Voici les règles qui s'appliquent lorsque vous achetez un bien ou un service en ligne.

Le contrat d'achat en ligne avec un commerçant

Lorsque vous naviguez sur Internet, les commerçants vous offrent une multitude de biens et de services.

Si l'offre d'un commerçant vous semble particulièrement intéressante, vous avez besoin de plusieurs informations avant de prendre la décision d'acheter ou non ce qui vous est offert.

C'est pour cette raison que la loi oblige les commerçants à vous fournir certains renseignements avant de vous donner la possibilité d'acheter.

Avant de cliquer sur « J'accepte », vous avez le droit de connaître les renseignements suivants :

- Le nom et les coordonnées du commerçant : son adresse, son numéro de téléphone, son numéro de télécopieur et son adresse électronique, s'il y a lieu;
- Les caractéristiques et les informations techniques du bien ou du service;
- Le prix individuel de chaque bien ou service offert ainsi que le montant total à payer, incluant les taxes et les autres frais connexes que le commerçant exige;
- La devise dans laquelle les montants sont payables lorsqu'il ne s'agit pas du dollar canadien;
- Les frais supplémentaires qui peuvent être facturés, par exemple les frais de douane ou de courtage;
- Les informations de livraison, s'il y a lieu (date ou délai de livraison, mode utilisé, lieu de livraison et nom du transporteur);
- Les conditions particulières d'annulation du contrat, s'il y a lieu;
- Les conditions de retour, d'échange ou de remboursement, s'il y a lieu;
- Toute autre restriction ou condition applicable au contrat.

Si vous décidez d'accepter l'offre du commerçant et d'acheter le bien ou le service, un « contrat d'achat en ligne » est alors conclu entre vous et lui.

Lorsque vous achetez un bien ou un service offert en ligne, vous n'êtes pas en présence du commerçant. On dit alors que le contrat est formé à distance.

Le commerçant a 15 jours pour vous transmettre un exemplaire du contrat (ce qui est la plupart du temps fait par courriel). Pour être valide, le contrat doit respecter les conditions suivantes :

- il doit être écrit;
- il doit contenir votre nom et votre adresse;
- il doit être fidèle à l'offre que vous avez acceptée en ligne et doit donc contenir tous les renseignements obligatoires mentionnés plus haut;
- vous devez être facilement capable de le conserver et de l'imprimer sur papier.

L'annulation d'un contrat d'achat en ligne

Vous pouvez mettre fin à votre contrat d'achat dans les 7 jours suivant la réception de votre exemplaire du contrat, dans l'une ou l'autre des situations suivantes :

- Avant la conclusion du contrat, des renseignements obligatoires devant être inclus dans l'offre du commerçant sont manquants ou mal divulgués.
- Le commerçant ne vous a pas donné la possibilité, avant de conclure le contrat, d'accepter ou de refuser son offre ou d'en corriger les erreurs.
- Le contrat n'est pas sous forme écrite, ne contient pas votre nom, votre adresse ou la date, ou n'est pas fidèle à l'offre que vous aviez vue sur Internet.
- Le contrat ne contient pas certains renseignements qui doivent s'y trouver.
- L'exemplaire du contrat que vous avez reçu ne peut pas être aisément conservé ou imprimé sur support papier.

De plus, si le commerçant ne vous a pas transmis un exemplaire du contrat dans les 15 jours suivant sa conclusion, vous disposez de 30 jours pour y mettre fin.

Et finalement, vous pouvez mettre fin au contrat en tout temps dans les circonstances suivantes :

- Le commerçant n'exécute pas son obligation principale (par exemple envoyer par la poste les souliers que vous avez achetés) dans les 30 jours suivant la conclusion du contrat ou dans les 30 jours suivant la date prévue au contrat.
- Le commerçant ne vous a pas fourni les documents nécessaires pour recevoir le service acheté ou assister à l'événement à la date indiquée dans le contrat.

Comment annuler le contrat

C'est simple! Vous devez transmettre un avis d'annulation au commerçant dans lequel vous l'informez que vous mettez fin au contrat d'achat pour une ou plusieurs des raisons mentionnées plus haut.

Il est souhaitable d'envoyer cet avis par un moyen qui prouve que vous l'avez bel et bien envoyé. Vous pouvez par exemple utiliser le courrier recommandé.

DOSSIER MAGASINAGE DES FÊTES (Suite)

LES CARTES CADEAUX PRÉPAYÉES

Une « carte prépayée », c'est une carte, un chèque, d'un certificat ou tout autre instrument qui permet de se procurer des biens ou des services en échange d'un paiement déjà effectué.

Voici quelques exemples :

- Carte de téléphonie cellulaire
- Carte de transport en commun
- Carte de crédit prépayée
- Carte-cadeau valide dans un commerce précis (ex. une librairie)
- Carte échangeable contre un bien ou un service particulier (ex. un massage)
- Carte valable chez tous les commerçants d'un lieu donné (ex. un centre commercial)

Important! Les cartes que vous recevez gratuitement à l'achat d'un bien ou en échange de points (ou autre mode de récompenses) ne sont pas visées par les règles décrites dans ce texte.

Un solde remboursable en argent

Si vous le lui demandez, le commerçant doit vous **payer en argent** tout montant inférieur à 5 \$ qui reste sur la carte prépayée, **sauf** s'il s'agit d'une carte de téléphonie cellulaire ou d'une carte de crédit prépayée.

Votre carte prépayée peut prévoir une date à laquelle vous devrez vous présenter pour la faire remplacer. Par exemple, la compagnie pourrait vouloir que toutes les cartes en circulation respectent son nouveau design.

Le montant qu'il vous restait sur l'ancienne carte doit demeurer intact.

De plus :

- Votre carte doit être remplacée gratuitement.
- La date de remplacement doit être indiquée sur la carte.
- Le fait que vous ne pouvez pas perdre le montant qu'il vous restait doit être indiqué tout de suite après la date.

La date d'expiration des cartes prépayées

- Depuis le 30 juin 2010, les cartes prépayées **ne peuvent plus prévoir de date d'expiration, sauf** les cartes de téléphonie cellulaire et les cartes qui donnent accès à un service de façon illimitée (ex. une carte d'autobus.)

Vous avez quand même un délai d'au moins 7 jours, suivant la date d'expiration de votre carte de téléphonie cellulaire, pour "recharger" votre carte et ainsi conserver le solde restant. Informez-vous auprès de votre fournisseur de services.

Jusqu'au 31 décembre 2015, les entreprises touristiques peuvent émettre une carte prépayée avec une date d'expiration pour un service précis et saisonnier si le service, sa nature saisonnière et la date d'expiration apparaissent sur la carte.

- S'il s'agit d'une **carte échangeable contre un bien ou un service précis**, le commerçant peut toutefois réclamer la différence entre le prix du bien ou du service au moment où il est réclamé, et ce qu'il coûtait lors de l'achat de la carte.

Le commerçant doit alors obligatoirement indiquer sur la carte :

- le prix du bien ou du service à la date de l'achat;
- la date à partir de laquelle le commerçant peut réclamer la différence;
- la possibilité qu'il puisse réclamer cette différence.

Les frais d'utilisation, d'activation ou d'inutilisation

Règle générale, les commerçants qui mettent en circulation une carte prépayée **ne peuvent pas exiger de frais** pour que vous puissiez en **recevoir** une, ni pour l'**utiliser** ou l'**activer**.

Exceptions :

- Cartes de crédit prépayées
- Frais de personnalisation de la carte (design, nom, etc.)
- Frais de remplacement d'une carte prépayée abîmée, perdue ou volée

Par ailleurs, une **carte qui donne accès à plusieurs commerces différents** (ex. une carte de centre d'achats) peut prévoir :

- des **frais d'activation** d'un maximum de 3,50 \$ (ces frais doivent être indiqués sur la carte), **ou**
- des **frais d'inutilisation** d'un maximum de 2,50 \$ par mois, à condition d'inclure au recto et au verso de la carte certaines informations. Le commerçant doit de plus patienter 15 mois après l'achat de la carte pour vous réclamer des frais d'inutilisation. Si vous lui en faites la demande avant la fin du 14^e mois, il doit attendre jusqu'au 18^e mois

Bon magasinage !

Lettre à mes lecteurs

Yvon Blanchette

J'ai décidé que c'était le moment de mettre fin à la publication de mon récit autobiographique : Pourquoi Écrire le livre de sa vie.

Ce fut pour moi une expérience enrichissante et je souhaite remercier Raymond Leclair qui m'a permis de publier mon livre dans le journal l'Équité.

J'ai eu beaucoup de commentaires positifs sur mes écrits et il y avait beaucoup de personnes qui me suivent depuis le début et au fur et à mesure que le journal était publié.

Je fais présentement des démarches pour retourner au travail. Aujourd'hui j'avais un rendez-vous avec Patricia Lebel de l'organisme SEMO (Organisme qui aide entre-autre un psychiatrisé comme moi à se trouver du travail selon mes limites et compétences).

J'ai été surpris dans la salle d'attente car il y avait les deux derniers numéros de l'Équité avec mes écrits à l'intérieur. Cela m'a fait une belle entrée en matière avec madame Lebel car elle connaissait déjà un bout de mon histoire.

J'invite tous les psychiatrisés à se servir du merveilleux pouvoir guérissant de l'expression par l'écriture. Vous pouvez vous faire un journal, écrire des poèmes, des monologues, écrire à la pige, dans des revues, comme le sraadd, le traversier, bulletin des premiers quartiers, etc.

Moi j'ai commencé l'écriture à l'école avec des rédactions. J'avais de bonnes notes pour la composition mais à cause des fautes d'orthographe, j'obtenais souvent la note de passage.

Par l'écriture vous avez le pouvoir d'aider les autres. Moi, avec mes écrits, (vous avez eu un bref aperçu de mes écrits) j'ai aidé beaucoup de personnes mais surtout moi-même.

J'ai ressuscité dans mes souvenirs, entre-autre, le petit fœtus de 04 mois décédé (il ou elle aurait eu 33 ans).

Par mes écrits je parle à des enfants que je n'ai pas eu, ma plume se met au service des pauvres comme moi. En effet, je vie sous le seuil de la pauvreté à cause de ma maladie mentale, mais j'ai décidé de me lever debout.

L'annonce de mon cancer de la prostate en Février 2013 a éveillé mon instinct de survie. Me voilà après 38 traitements de radiothérapie en rémission de ce cancer... mais l'instinct de survie est demeuré.

C'est pourquoi j'ai décidé de me battre dans tous les domaines de mes vies.

Ma vie spirituelle c'est réglé, j'ai un Dieu et un Jésus d'amour en moi.

Ma vie sexuelle est aussi réglée, j'ai eu la grâce du bon Dieu de me garder actif sexuellement.

Ma vie familiale c'est aussi réglé, j'ai enfin à l'âge de 63 ans fait un homme de moi.

Ma vie physique, j'ai entrepris de prendre soin de mon corps, de bien le nourrir, de faire des exercices, etc.

Tant qu'à ma vie professionnelle, j'ai décidé de mettre 100 % d'effort pour retourner au travail et éliminer une fois pour toute ma pauvreté.

Voilà je me suis vidé le cœur

Yvon Blanchette

Endroits où vous pouvez vous procurer le livre : Pourquoi écrire le livre de sa vie

Bibliothèque de COMSEP

Bibliothèque du traversier

Bibliothèque Gatien Lapointe (Trois-Rivières)

Bibliothèque Maurice Loranger (Cap-de-la-Madeleine)

Bibliothèque Aline Piché (Trois-Rivières Ouest)

Musée Père Frédéric

Sanctuaire Notre-Dame-Du-Cap

Librairie l'excèdre

910, Boul. du St-Maurice

20\$

819-373-0202

L'imprimatic

Boul. Des Récollets

20\$

819-371-2674





Le 3 Milliards seraient-il dans la poche des plus démunis ?

Les titres des journaux nous disent que le gouvernement du Québec est à la recherche de 3 milliards de dollars.

Les cherche-t-il dans la poche des plus pauvres ?

Santé mentale rimant souvent avec insécurité financière, certains de nos utilisateurs de service, nous parlent parfois de leur sécurité du revenu ou de leur solidarité sociale, mais la plupart du temps il est question d'**aide sociale**, l'Expression populaire qui a survécu à trois changements de nom de la loi.

Il y a trois manières d'être à l'aide sociale :

- Celui qui n'a pas vraiment d'empêchement pour aller travailler et qui n'a pas d'épargne a droit à une prestation mensuelle de 630 \$;
- Celui qui a un empêchement temporaire au travail (en général une fracture vient à être consolidée) et qui n'a pas d'épargne a droit à une prestation mensuelle majorées à 760\$;
- Celui qui a des contraintes sévères au travail (longue durée ou en permanence) et qui n'a pas d'épargne a droit à une prestation mensuelle majorée à 927 \$

Pour obtenir cette prestation on doit d'abord produire un rapport médical, qui est étudié par des gens du ministère, qui avisent l'agent local si la demande est acceptée ou refusée.

En cas de refus, la personne à droit de faire réviser la décision, qui pour des raisons pratiques, mène à la fixation de la date d'une audition téléphonique.

En 2011, un suivi de dossier nous permet de constater un délai anormalement long entre la demande de révision et la fixation de l'audition téléphonique.

Pour valider, nous avons transformé en statistiques, nos dossiers fermés dans les deux années précédentes et constaté que le délai moyen normal était de 41.5 jours.

Au moment de rédiger ces lignes, des dossiers ouverts en Février 2014, n'ont toujours pas été fixés. On ne parle plus de 41.5 jours, mais de 285 jours et les affaires ne sont pas encore fixées.

Il est certain qu'une fois l'affaire décidée, le gouvernement va payer ou non selon la décision, mais il est aussi certain que tant que l'affaire n'est pas fixée, le gouvernement ne paye rien!

Nous sommes un petit bureau de défense des droits, dans une petite ville, et rien ne nous permet donc d'affirmer que le gouvernement retarde délibérément les dossiers dans le but de sauver de l'argent sur le dos des démunis.

Par contre, si parmi nos lecteurs, il y a des gens ou des organisations, qui ont constaté la même lenteur, nous pourrions partager l'information et éventuellement sensibiliser nos députés qui sont là pour les individus et non les protecteurs de la note de crédit du gouvernement.

L'équipe de travail du SRAADD



Idée Cadeau Pot de chocolat chaud

Ricardocuisine.com

Voici une belle idée économique pour fabriquer vous-même vos cadeaux de Noël

Pour 4 pots de 250 ml (1 tasse)

Ingrédients

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de cacao, tamisé
- 310 ml ($1 \frac{1}{4}$ tasse) de lait en poudre
- 310 ml ($1 \frac{1}{4}$ tasse) de sucre
- 170 g (6 oz) de chocolat noir ou au lait, haché grossièrement
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

Préparation

1. Au robot culinaire, bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le chocolat soit réduit en fins morceaux. Répartir dans les pots. Refermer hermétiquement.

À inscrire sur l'étiquette

Pour chaque portion: Faire chauffer 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de lait et ajouter 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de chocolat en remuant.

Garnir de guimauves si désiré.

Cette recette est tirée de la section «Mon p'tit Ricardo».



MOTS CACHÉS



la petite fille aux allumettes (n2)

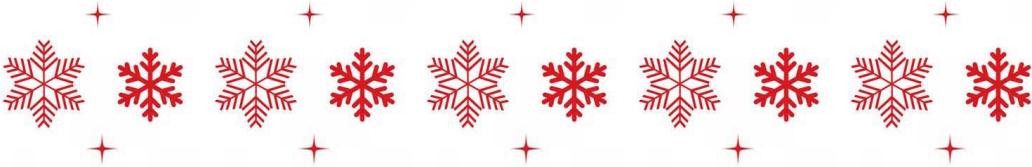
ALLUMETTES	ENFANT	JOURNÉE	PAUVRE
ANNÉE	ET	MANSARDE	PERSONNE
ARBRE	FEU	MILLE	RUE
BATTRE	FILLE	MONNAIE	TABLE
BLONDE	FLAMME	NOËL	VENT
BOUCLE	FLOCONS	OIE	ÉTOILE
BOUGIE	GAMIN	PANTOUFLES	
COMME	JOUJOU	PARADIS	

D	A	Q	N	T	X	B	M	H	N	C	I	O	S	X	N	O	N	X	F
R	M	I	Q	R	E	B	O	C	U	S	I	E	H	L	P	M	J	W	L
N	S	S	J	U	Z	F	O	U	M	E	T	W	L	Y	S	F	E	U	Y
W	H	V	L	N	Y	M	Z	A	C	T	B	O	G	O	W	J	P	H	S
S	F	N	P	T	M	X	N	I	E	L	T	N	E	V	N	A	C	W	G
U	Y	I	E	E	Y	S	G	M	Y	K	E	A	B	V	N	C	B	C	F
V	Z	T	H	I	A	W	U	A	I	U	P	K	L	T	M	S	A	E	N
Y	W	R	A	R	G	L	N	D	P	E	R	S	O	N	N	E	É	I	V
O	Q	D	D	I	L	U	E	X	W	J	O	U	R	N	É	E	T	A	K
T	Y	E	P	A	P	L	O	Q	F	S	F	V	I	T	G	R	O	N	E
R	J	Z	U	Y	B	U	H	B	M	L	E	F	T	W	O	T	I	N	U
Q	D	E	D	A	C	U	F	P	E	P	U	D	L	W	V	T	L	O	R
Z	Q	U	T	E	D	L	A	S	T	A	D	O	N	A	Y	A	E	M	U
C	X	J	H	K	O	B	N	N	E	R	G	G	J	O	M	B	R	R	U
N	P	L	T	C	T	T	N	I	V	A	B	O	Q	U	L	M	X	W	E
I	S	L	O	C	N	G	É	I	B	D	K	I	C	J	O	B	E	R	F
M	A	N	M	O	O	F	E	L	O	I	A	R	B	R	E	J	V	R	I
A	S	X	E	U	È	E	C	I	I	S	M	I	L	L	E	U	H	Q	L
G	I	L	V	S	L	T	X	S	D	S	H	J	H	I	A	I	I	A	L
X	M	I	I	T	N	A	F	N	E	Q	B	I	N	P	U	C	Z	L	E

SUDOKU

Règle du jeu : vous devez tenter de remplir chacune de ces grilles avec les chiffres de 1 à 6, de manière à ce que :

- ✓ Chaque ligne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque colonne contienne tous les chiffres de 1 à 6;
- ✓ Chaque bloc de 3 X 2 contienne tous les chiffres de 1 à 6



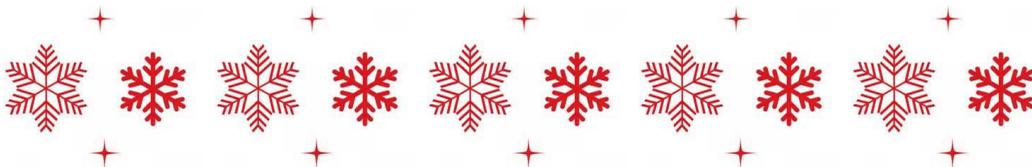
Jeu 1

jeu 2

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

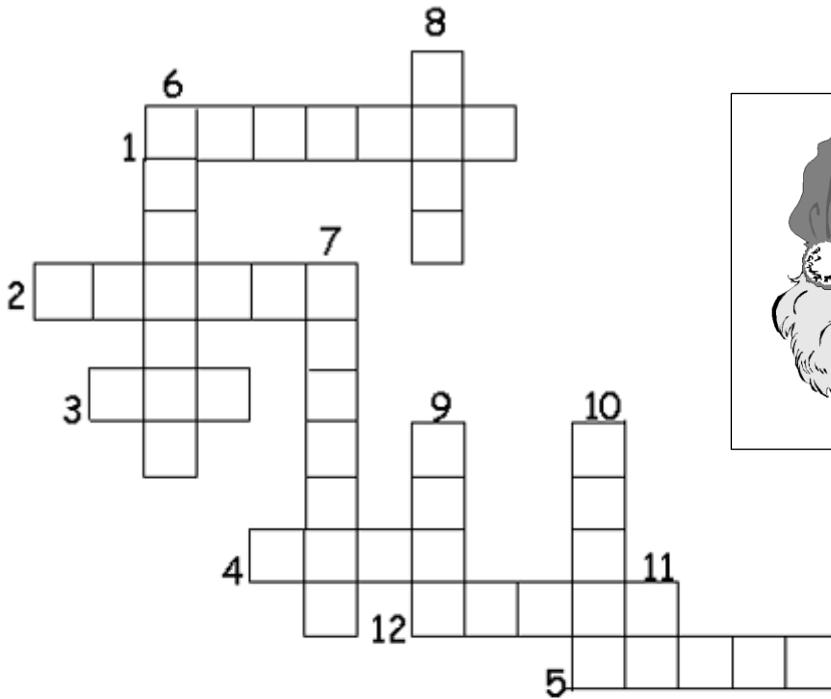
7						2		6
	3		7				1	8
8			3	6	2	9		
	8			7				9
	6	2				7	4	
5				2			8	
		5	8	1	7			4
3	9				5		7	
4		8						1

<http://puzzle.eminga-jeux.com>





MOTS CROISÉS



Définitions

1. "Petit papa Noël" en est une très célèbre.
2. On y met les personnages de Noël.
3. Plante aux boules blanches et aux feuilles vertes. Au l'an neuf !
4. La du nouvel an suit de près la de Noël.
5. Elle est froide et recouvre la nature de son beau manteau blanc.
6. On en offre beaucoup à Noël.
7. Elles peuvent être filantes.
8. Attention mes feuilles vertes piquent !
9. Le vingt-cinq décembre.
10. Tu le décores avec des guirlandes.
11. Devant pas.
12. Petit personnage imaginaire et très malin. (dans les contes de fées)

www.momes.net

Autisme: la différence sociale ou le maudit joyeux Noël!

Marie-Josée Cordeau , QuébecHuffingtonpost

publié le 23 Décembre 2013 à 23h53

Marie-Josée Cordeau est une adulte autiste, auteure, conférencière et animatrice du blogue 52 semaines avec une autiste asperger.

Je me dois de vous faire une très intime confession: être autiste, en gros, ça ne fait pas mal du tout. Il n'y a pas de lancinants tiraillements qui me traversent l'échine après une nuit allongée entre les bras vaporeux de Morphée. Pas de maux de tête contraignants qui figent mon activité quotidienne ou de membres qui me démangent. Ni aucun organe dont les fonctions vitales se retrouvent en régression. Pas même mon cerveau.

Physiquement, l'autisme en lui-même ne cause aucune douleur. Quand j'ai mal, c'est à ma différence sociale. C'est aux attentes des autres dont j'ignore les tenants et les aboutissants depuis ma tendre enfance. Ce sont les regards désapprobateurs qui viennent, gavés par l'incompréhension, ponctuer chaque tentative maladroite de faire partie du groupe. Et ma jumelle siamoise qui en découle: l'anxiété.

L'obligation sociale d'entrer dans un moule serré comme une gaine trop étroite

Le pétillant temps des fêtes est une excellente source vitaminée d'anxiété sociale pour les autistes et les aspergers comme moi. Les règlements de ce temps béni de réjouissances ne nous sont pas parvenus, ni par télécopieur, ni par courrier recommandé. Quand tout le monde est content à l'avance pour un mariage, un réveillon ou une fête d'anniversaire, et qu'ils t'en jacassent sans arrêt à t'en tuer un ou deux tympans, c'est la galère. Tu vois déjà ta jauge d'anxiété grimper en flèche dans le rouge. Palpitations cardiaques incluses. Tu es déjà à moitié morte d'épuisement lorsque tu entres dans le vestibule garni de bottes dégoulinantes de gadoue et que tu dois insérer de force ton manteau dans un placard déjà trop plein.

Ce sont les becs à pincettes de la trop parfumée tante Agnès, les contacts physiques obligés avec des personnes plus ou moins familières qui nous serrent bien fort « parce qu'on ne vous voit pas assez souvent! ». Et se faire toucher parfois brusquement, ce n'est pas la tasse de Earl Grey ou de cidre tiède préférée de tout le monde. Beaucoup d'individus sur le spectre autistique en souffrent d'ailleurs beaucoup. Et comme je suis très sensible physiquement, on me fait systématiquement un peu mal en me serrant trop étroitement.

Durant près de 40 Noël et Jours de l'An, j'ai imposé mon mutisme à chaque tentative agréable de socialiser, et ce, au grand désarroi des bonnes âmes bien intentionnées. Ils se retrouvaient donc, sans feedback constructif, face à un mannequin de plastique sorti d'une vitrine de chez Sears ou de chez La Baie, qui leur servait de belle-sœur imposée. Du sens du dialogue, des questions de suivi et de relance, même juste par politesse, je n'avais point l'usage. Autant faire la conversation avec les petits sandwiches sans croûte du buffet et les tronçons de céleri frisé. Car le dialogue social, la petite conversation qui fait le liant entre les individus, je commence tout juste à en faire connaissance.

Voilà autant d'occasions de mettre un projecteur bien puissant sur ma très singulière personne, moi qui suis incapable de supporter l'attention concentrée d'un groupe plus de 3 minutes et $\frac{1}{4}$. Moi qui sacrifierais des veaux et des brebis à la pleine lune pour que l'on ne braque pas une attention trop pointue sur moi. Mais les fêtes, c'est le chapelet des « quoi de neuf? » ou des « travailles-tu toujours à la même place? », attendant réponses positives et joie de vivre. Je prends donc comme cocktail apéritif : deux doigts de sueurs froides avec un zeste de vertiges. Il me faudra ensuite trois bonnes semaines pour m'en remettre totalement.

Le temps des fêtes avec un autiste, c'est Ti-lou qui joue heureux tout seul dans son coin, ignorant l'interaction pourtant évidente avec Maxime, Ariane et Jonathan. Et comble de malheur pour l'orgueil de tante Aline, il refuse de manger la bonne tourtière préparée avec amour, car elle ne goûte pas tout à fait comme celle de sa maman.

Il panique et tape du pied, car il est parachuté sans crier gare dans un environnement sans repère familial et sans lieu de fuite pour reprendre ses esprits. Veuillez, je vous prie, lui aménager un lieu de recueillement un peu à l'écart.

Noël, c'est la torture. Trop de chansons en sourdine qui dansent le cha-cha-cha avec la voix de l'oncle Paul et ses blagues salées, les odeurs de bouffe et de pot-pourri spécial hivernal senteur cannelle et canneberge, les cris de contentement ou de colère des enfants, les ballons qui éclatent sans crier « gare à vous ». Trop de monde, trop de stimuli épuisants et trop de tout.

Être ou ne pas être comme les autres, telle est la question

Dans la vie moderne, pour ne pas se faire lancer des pierres et du gravier, il faut être des individus sociaux et populaires. Avoir des besoins moindres est donc une insulte au bon sens. Mais nous, autistes de bonne volonté, nous avons des besoins réduits qui nous satisfont, un besoin de se recharger seul en solitaire et de développer des champs d'activités particuliers, même sans approbation de nos choix.

Les gens non autistes sont souvent des généralistes qui s'expriment et ont des opinions variées sur tout, alors que nous sommes habituellement des spécialistes qui se focalisent sur quelques sujets d'intérêts approfondis. Jean-Paul peut sortir de son immobilité maxillaire lorsque soudainement on lui propose de parler de son imposant village de trains miniatures qui prend les 7/8e du sous-sol. Il va s'animer durant 4 heures 30 si on lui en laisse le loisir. Au premier changement du fil de conversation, il retournera dans son silence déstabilisant. Comme si ses piles AA venaient de perdre la totalité de leur charge. Des conversations générales, il a un intérêt réduit. Il lui faut de l'information pure et des connaissances pratiques. Sinon, il s'épuise. Intérieurement, parfois il panique.

On pourra le retrouver seul, aux toilettes ou dans une pièce isolée pour remettre ses batteries sur le chargeur. Sa solitude lui manque comme un conjoint en voyage

d'affaires. Et de sa solitude récupératrice, il en a besoin comme un diabétique qui ne peut survivre sans son injection d'insuline.

Un chat, un chien ou un ours dans un jeu de quilles

En groupe, l'autiste détonne de ses pairs. Mais il est à ce jour condamné à une sentence perpétuelle lui demandant de s'adapter à un environnement qui n'est pas esquissé pour lui et dont il n'est pas calibré pour saisir les usages. On le pousse à se mouler aveuglément à un mode de pensée et de fonctionnement qui ne lui conviennent malheureusement pas. Il est donc souvent mis en échec et en ressort épuisé. Un peu comme si on vous demandait de courir le 1 000 mètres haies sans entraînement aucun.

Je trébuche sans cesse sur une volonté absolue du monde extérieur qui veut que je sois « normale », conforme, étampée Canada A1, que je suive la norme écrite dont je n'ai reçu ni les instructions verbales, ni les mémos en 3 copies carbone. Car sans les attentes non dites des autres, sans les codes non écrits et pourtant respectés par la majorité, je ne souffre pas.

Vers un besoin de respect de l'individualité de chacun

Pour faire simple, en gros, nous sommes juste calibrés un peu différemment. Comme les cassettes VHS et les cassettes Beta, dans le temps. Il ne faut jamais perdre de vue que différent ne signifie ni inférieur, ni supérieur. Différent, c'est juste autre chose, en parallèle.

Si on ne change pas la manière de traiter l'autiste, si on le force à être « comme les autres », on le condamne à ne jamais se sentir à la hauteur des attentes, à être un individu décevant. Il traînera donc constamment une mauvaise estime de lui-même. Il faut donc l'aimer et l'accepter comme il est : silencieux par intermittence, distant, mais seulement en apparence et comme le chante Claude Dubois: «solitaire dans la foule comme en forêt»...

Le père Noël est beaucoup trop généreux!

Christine Lambert, intervenante en prévention des dépendances
Domrémy Publié le 30 Novembre 2010, <http://www.lanouvelle.net>

Cher père Noël, suis-je un acheteur compulsif? Voici un petit test intéressant qui vous permettra sans doute de vous donner des pistes sur votre état actuel comme «acheteur».

Notez que chaque réponse positive vaut deux points.

1-Mes achats dépassent très souvent mes moyens financiers.

oui non

2-Je dois de l'argent sur plusieurs cartes de crédit.

oui non

3-Lorsque je suis triste, je vais m'acheter un cadeau.

oui non

4-J'adore magasiner.

oui non

5-J'achète tout ce qui me tente.

oui non

6-Je suis déprimé lorsque je fais des achats.

oui non

7-Il m'arrive d'acheter des objets qui ne me servent jamais.

oui non

8-Acheter est un signe d'aisance et de réussite.

oui non

9-J'ai de la difficulté à gérer mes dépenses.

oui non

10-Je ne rate jamais une occasion d'offrir un cadeau.

oui non

11-Il m'arrive de faire des achats par correspondance.

oui non

12-Je suis adepte du télé-achat.

oui non

13-Je n'aime pas me priver de quoi que ce soit.

oui non

14-Je m'habille royalement.

oui non

15-Les achats imprévus mettent du piquant dans ma vie.

oui non

16-Je suis un drogué de la dépense.

oui non

17-Je profite toujours des soldes.

oui non

18-J'éprouve de la culpabilité après avoir fait un achat impulsif.

oui non

Vos résultats

Si votre total se situe entre 0 et 18 points.

PLUTÔT RAISONNABLE :

Vous vous accordez bien quelques petits plaisirs, mais vous savez être raisonnable.

La pulsion d'achat n'est pas un problème pour vous.

Vous gérez vos revenus sans stress !

Si votre total se situe entre 21 et 36 points.

PLUTÔT DEPENSIER COMPULSIF :

Il vous arrive de vous accorder des petits plaisirs qui vont au-delà de ce dont vous avez besoin.

Attention de ne pas multiplier les dettes!

Si votre total est de 38 points ou plus.

COMPLÈTEMENT DÉPENSIER COMPULSIF

Acheter ce dont on a besoin ou envie est une chose, mais acheter des choses inutiles et les entasser dans nos placards en est une autre.

Pour vous, dépenser est une véritable obsession. Il serait beaucoup plus payant de faire face à vos difficultés plutôt que de vous endetter !

«C'est plus fort que moi, avouent certaines femmes, je ne peux m'empêcher d'acheter tout ce que je vois!» Qui n'a jamais été pris d'une fièvre acheteuse? Pourquoi dépense-t-on sans compter? Y a-t-il un moyen de résister à sa frénésie d'achat?

Pour de nombreuses personnes, Noël est encore l'occasion de renouer avec les vraies valeurs enseignées durant notre enfance. Pour certains, c'est un temps pour renouer les liens avec ses proches, tandis que pour d'autres, c'est le moment parfait pour démontrer son amour en offrant de merveilleux présents. Pour ce faire, quoi de mieux que de s'inspirer des publicités télévisuelles ou des magnifiques étalages présentés dans les grands centres. C'est inévitablement à ce moment précis que l'on souhaiterait être millionnaire et acheter tout ce qui nous interpelle. Comme si le bonheur se dissimulait dans nos achats...

Malgré notre budget pas toujours respecté ou notre accessibilité aux cartes de crédit, si facilement obtenues, le phénomène qu'engendre la surconsommation est toujours grandissant. Il affiche aussi un autre visage que l'on appelle l'acheteur compulsif.

Mais qu'est-ce que l'acheteur compulsif? : L'adepte des centres commerciaux n'est pas nécessairement un acheteur compulsif. On parle ici de celui qui multiplie les achats sur un coup de tête, même s'il est conscient des conséquences dramatiques de sa conduite, spécialement sur son surendettement. «L'achat compulsif se caractérise par des épisodes permanents ou chroniques durant lesquels il ne peut refouler un comportement compulsif qui le pousse à acheter des objets utiles ou inutiles. Ce trouble psychique s'apparente à un comportement boulimique, qui peut également pousser la personne à une surconsommation de médicaments psychotropes.»

La notion entourant cette maladie est la perte de contrôle. Ainsi, malgré les conséquences d'acheter sans arrêt et sans compter, la personne affectée ne peut pas interrompre le cercle vicieux. Ses choix de consommation ne répondent plus à la logique : elle cherche l'objet idéal, celui qui comblera tous ses besoins et la soulagera.

Statistiques : Au Québec, on compte environ 70 000 acheteurs compulsifs, qui, au même titre que ceux qui sont dépendants affectifs ou dépendants de l'alcool, souffrent d'un malaise psychologique. Ce mal, peu connu des spécialistes, touche davantage les femmes.

Dans le compte du bilan national présenté le 16 mars 2009, Statistique Canada rapporte une augmentation de 1,7% de la dette des ménages pour le trimestre se terminant le 31 décembre 2008, portant celle-ci à 1,3 billion, soit 1 300 milliards de dollars : «Pour chaque dollar de valeur nette, les ménages avaient une dette de 24,5 cents.» Ce chiffre est passé à 24,9 cents au premier trimestre 2009.

Enrayez le cycle, mais comment faire?

Pour s'en sortir, l'individu accablé par cette dépendance doit d'abord et avant tout identifier les raisons qui le poussent à acheter de la sorte. Agit-il de cette façon par manque de confiance en lui? Cherche-t-il à combler l'absence d'une personne chère par ses achats inutiles ou à combler un vide inexplicé? Une fois la prise de conscience faite, il est important pour celui-ci de trouver des moyens concrets pour éviter ces comportements compulsifs tel qu'en étant accompagné lors de ses sorties, dans les magasins, grande surface.

D'autres moyens s'ajoutent à cette éventuelle démarche afin de stopper ces comportements. Il est alors proposé de faire appel à des spécialistes pour contrer cette dépendance. Maisons de thérapie, consultation auprès d'intervenant dans le domaine, des groupes de soutien sont également des moyens pour aider les personnes vivant cette problématique.

Pour plus d'information vous pouvez contacter le Centre de réadaptation en dépendance Domrémy de votre région :

- **Drummondville (Qc)**
Téléphone 819-475-0242
- **St-Tite (Qc)**
Téléphone 418-365-7556, poste 5871
- **Ville de Bécancour (Qc)**
Téléphone 819-298-2144, poste 59535
- **Shawinigan (Qc)**
Téléphone 819-536-0004
- **La Tuque (Qc)**
Téléphone 819-523-6113
- **Trois-Rivières (Qc)**
Téléphone 819-374-4744
- **Louiseville (Qc)**
Téléphone 819-228-2731
- **Victoriaville (Qc)**
Téléphone 819-752-5668
- **Nicolet (Qc)**
Téléphone 819-293-2071, poste 52344
- **Plessisville (Qc)**
Téléphone 819 362-6301
- **Ste-Geneviève de Batiscan (Qc)**
Téléphone 418-362-2728, poste 6724



Petit Conte de Noël pour solitaire

<http://www.yoopa.ca/blogueurs/billet/petit-conte-de-noel-pour-solitaires>

Publié le 24-12-2013

Il était une fois la maman de trois petits anges, qui pour de multiples raisons n'avaient pas de papa dans leur maison. En général, tout le monde s'accommodait assez bien de la situation, autant du moins que l'on peut s'habituer à mettre son cœur de temps en temps dans une valise d'enfant.

Quand la période des Fêtes se pointait, il n'en demeurait pas moins que certains choix pouvaient être plus durs à assumer. Ainsi, bon an mal an, un Noël ou un Jour de l'An sur deux et parfois les deux, maman se retrouvait seule à la maison, après avoir bien câliné ses trois anges en les assurant qu'elle allait s'amuser et qu'elle penserait très, très fort à eux.

Une fois la porte fermée sur les aurevoirs et les promesses de se retrouver sous peu, maman se retrouvait devant d'autres choix. Le plus important étant celui-ci : Déprimer, ou prendre soin d'elle?

Même si déprimer pouvait parfois s'avérer tentant, maman refusait cette option.

Puisqu'elle voulait apprendre le bonheur à sa progéniture, l'apitoiement n'était vraiment pas dans sa nature.

Elle pouvait aussi noyer sa solitude temporaire dans les bars ou se faire inviter dans les soirées de certains amis ou parents plus ou moins éloignés.

Mais ça non plus, elle ne le désirait pas. Nier la solitude ne la ferait pas partir. Et les Fêtes ne sont pas un moment pour engloutir les placébos. En tout cas, pas selon elle. Pour elle, Noël réclamait une touche de magie et le Jour de l'An, un peu d'introspection et beaucoup de visualisation.

Alors, dans le silence un peu incongru de sa demeure, elle choisissait ce qui lui ferait du bien. Parfois, c'était la lecture dans la baignoire chaude et parfumée, parfois un film drôle ou émouvant. C'était aussi de déguster certaines gâteries qu'elle affectionnait au lieu de cuisiner au goût de la famille.

Même si ce n'était pas pareil sans ses enfants, ce n'était pas nécessairement négatif. L'idéal aurait été papa, maman, les enfants. Une cellule familiale tricotée serrée engrangeant des traditions intouchables. Mais comme l'idéal n'existe que rarement, il valait mieux s'ouvrir à la diversité et apprécier les têtes à têtes avec sa meilleure amie, celle qui ne pourrait jamais la laisser tomber et qui la connaissait depuis toujours : elle-même. Une année toutefois, Noël s'est présenté à elle plus difficilement. Lasse depuis quelque temps de n'avoir aucune épaule sur laquelle s'appuyer occasionnellement, ayant perdu son emploi quelques jours auparavant et n'ayant pas droit à une quelconque obole (lire au chômage), la magie avait du mal à gagner le cœur de la maman.

C'est peut-être pour ça que cette fois-ci, elle accepta qu'une vague connaissance masculine s'invite à passer la veille de Noël chez elle. Un Noël qui cette année-là, marquait le début d'une dizaine de jours sans sa marmaille, qui était invitée là où elle ne l'était plus.

Cela peut sembler pathétique, mais il n'en fut rien. Non, ne présumez pas ici que l'inconnu ravit son cœur par un baiser et qu'il vécurent heureux jusqu'à la fin des temps.

En fait, l'inconnu l'a embrassée. La maman s'est dit « Pourquoi pas? Les rapprochements peuvent tuer le temps ». Mais en quelques secondes, elle fit un constat, qu'elle s'empressa de partager au jeune homme en s'écartant de lui.

Elle lui dit : « Désolée, je viens de découvrir où va mon cœur et ce n'est pas vers toi. » Gentilhomme (mais sûrement un peu frustré), l'éconduit compris que le réveillon pas commencé était terminé et eu la délicatesse de s'appeler une calèche (euh un taxi). La maman, se sentant un peu coupable de son soulagement en refermant la porte (en fait, si peu), s'installa à son ordinateur et s'aperçut que l' élu de son cœur était en ligne. Pendant des heures, elle discuta avec lui, sans rien lui avouer de ses sentiments. Ce fut un de ses plus beaux Noël.

Quelques jours plus tard, elle décida d'écrire à qui de droit un loooooong courriel lui avouant ses sentiments. Non dans l'espoir de voir leur relation changer, mais par besoin d'authenticité et parce que, avouons-le, certains secrets sont lourds à porter.

Puis Ô surprise! Elle sut que ses élans affectifs étaient partagés.

Un peu plus tard, les deux amoureux improbables scellèrent leur avenir par un baiser et encore plus tard, la maman berçait un quatrième bébé.

Une princesse qui croit très fort en la magie de Noël, magie qui certainement, fût l'instigatrice de sa venue au monde.

Depuis, les Noël sur deux et compagnie existent encore, mais la maman ne passe plus les Fêtes toute seule. Ses trois anges lui manquent bien sûr autant, mais c'est un baume pour elle de garder une partie de son cœur hors des valises.

Tout ça pour vous dire, à vous qui êtes peut-être seul(e) en ce soir de Noël, qu'une maman pense à vous et vous souhaite de la magie à vous aussi. Qu'elle se présente sous la forme d'un prince charmant, d'un geste d'amitié, d'un coup de chance ou autre bonheur inespéré.

FIN (ou DÉBUT?)

Joyeux Noël et douce année!

Mylen Vigneault, blogueuse

Remerciements

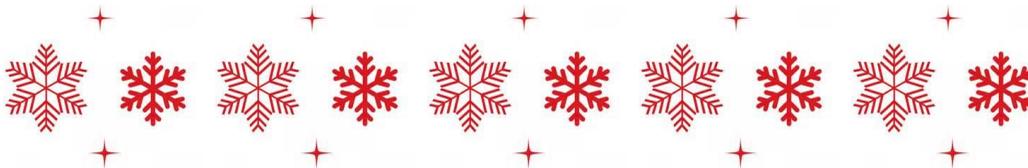
Me Pierre St-Amant, Pour tout ce dévouement, cette compréhension, et ce travail ardu que vous avez réussi... je vous serai toujours très reconnaissante !

Merci à vous et votre équipe de m'avoir épaulé dans cette épreuve qui a été très difficile pour moi et ma famille.

Bonjour,

Quelques mots pour vous dire merci de m'avoir grandement aidé en très peu de temps à résoudre mon problème avec l'aide sociale.

Solutions des grilles de la page 18 et 19



Sudoku

Jeu 1

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

jeu 2

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

Mots croisés

- 1- Chanson
- 2- Crèche
- 3- Gui
- 4- Nuit
- 5- Neige
- 6- Cadeaux

- 7- Étoiles
- 8- Houx
- 9- Noël
- 10- Sapin
- 11- Ne
- 12- Lutin



Avec la [SRAADD](#), mes droits, j'y vois!

1060 rue Saint-François-Xavier bureau 340, Trois-Rivières(QC) G9A 1R8

Numéro: (819) 693-2212 Sans frais: 1 (800) 563-2212

Télécopie: (819) 693-5550

Site Internet : www.sraadd.com

Courrier électronique : sraadd@cgocable.ca