

La Récolte



Le Verger est un organisme qui accueille et accompagne des personnes vivant un problème de santé mentale dans une démarche d'intégration sociale et de réappropriation de leur pouvoir d'agir.

Numéro 1 de l'année 18

Juin 2018



Le Verger :

934, avenue du Chanoine-Scott Québec, QC G1V3N7

Téléphone : (418) 657-2227

Télécopieur : (418) 659-7629

Lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Site internet : www.leverger.ca

Courriel : info@leverger.ca

Dans ce numéro :	Page
Mot du comité	2
Sur le thème de la Re-Naît-Sens	3
Le récolteur de nouvelles	5
Discussion sur l'amitié	7
Recettes et jeux	10
Remerciements	16



Enfin le soleil, la nature nous éblouit de toutes ses couleurs. Tous nos sens sont en action. Ils s'émerveillent aux odeurs, aux chants des oiseaux, aux couleurs de la nature, ça fait du bien.

Allez, faites le plein d'énergie et ensemble nous pourrons voir en nous une RE-NAIT-SENS.

Bienvenue à Vanessa nouvelle intervenante au SIV du Verger.

Félicitations au gagnant de l'œuvre de la page couverture qui désire rester anonyme. Toutes les autres images sont des œuvres des participants du Verger.

Le comité du journal



AVIS IMPORTANT

Une erreur s'est glissée dans le journal de décembre 2017. L'article intitulé « De l'ombre à la lumière » des pages 3 et 4 n'est pas de Line Lebrun. Nous nous excusons pour l'auteur de ce texte, anonyme jusqu'à ce jour.

Re-Naît-Sens



Comment un prisonnier se sent-il ? Renaissance.

Qu'est-ce que j'ai fait pour en arriver là? Est-ce que j'aurais pu agir autrement? Je me sens étouffée et prise dans ma peine. Je me suis emprisonnée moi-même. J'ai agi avec espoir en espérant que j'évoluerais dans ma vie. Je me suis battue et débattue contre moi-même et contre la vie. Je me suis emprisonnée moi-même en prenant des décisions que je croyais bonnes à l'époque. J'ai fait mes barreaux un à un. Je me suis emprisonnée moi-même.

Aujourd'hui, je suis emprisonnée dans ma prison. Si je pouvais recommencer, je ferais autrement. Je ne prendrais pas les mêmes décisions et j'écouterais plus ma petite voix intérieure et ce qu'elle me dictait. Je voudrais défaire mes barreaux intérieurs et ce que la vie a mis sur mon passage. Mais, comment faire? Je me sens seule. Je crie, les gens entendent les mots, mais ne comprennent pas leurs sens. Je ne suis plus celle que j'étais. Mais, je ne sais pas encore ce que je suis. Je ne peux plus faire ce que je faisais. Je n'ai plus les capacités pour le faire. Je sais que je pourrais faire autre chose, mais quoi? Je suis prisonnière de moi et de mes pensées.

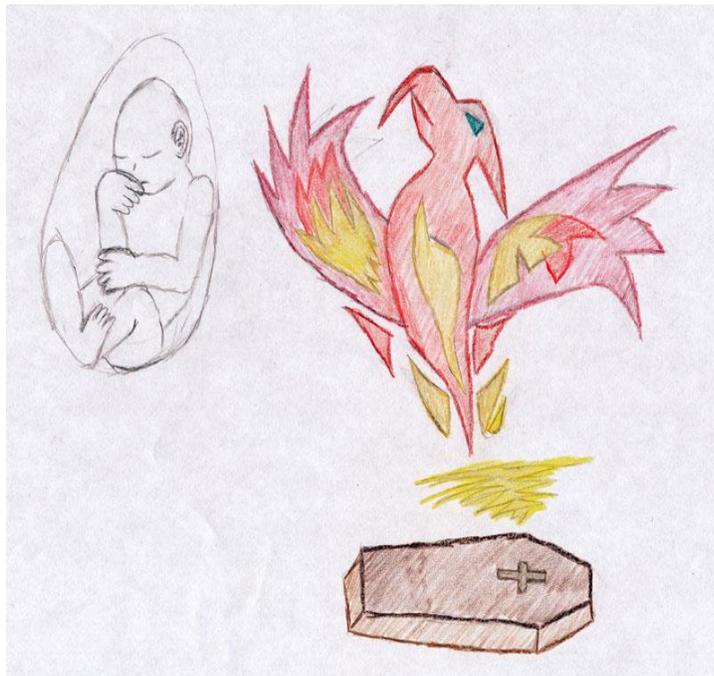
Je dois faire la lumière dans ma tête pour voir l'espoir, briser les barreaux et être libre à nouveau pour que je puisse renaître en tant que nouvelle personne... une meilleure version de moi-même. J'ai déjà commencé à me redécouvrir, je me suis rendu compte de ce que j'aimais et que je m'intéressais à des choses dont j'ignorais qu'elles auraient pu m'intéresser. Les barreaux de ma prison se sont affaiblis.

En continuant dans cette direction, en réapprenant à me connaître, je les briserai (pour de bon, je l'espère) et je pourrai être libre à nouveau... libre de ce que la société et la vie m'imposent. Libre de rêver et de créer une vie nouvelle, une vie à ma façon.

RENAISSANCE

Je pensais au mot renaissance et rien ne me venait à l'esprit. Pourtant j'aime écrire, mais là... RIEN... Rien à part les comparaisons boiteuses entre les mots « renaissance » et « rétablissement ». Dans le dictionnaire « renaissance » signifie « recommencer à exister » et « rétablissement » signifie « exister de nouveau ». Pas de comparaison à faire, c'est la même chose!

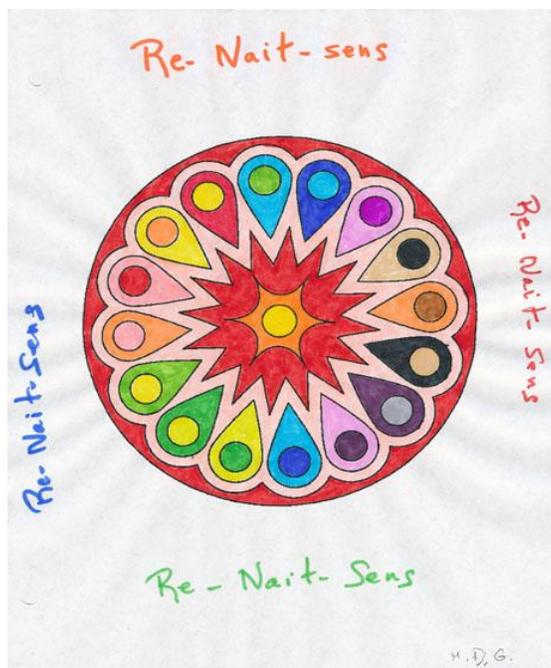
Puis, tout à coup, j'ai pensé au Phénix: Oiseau de feu fabuleux, le Phénix est un animal noble et sacré, seul de son espèce. Son principal pouvoir consiste à renaître de ses cendres. Tous les cinq cents ans, il doit régénérer ses forces par le feu. Le Phénix cherche alors un haut sommet loin et isolé de tout et se fabrique un nid. Il se place dedans et ses plumes prennent feu, embrasant le nid. Sa combustion dure trois jours et ne laisse qu'un tas de cendres chaudes. De ces restes, jaillit alors un nouveau Phénix.



À ce moment-là, j'ai compris qu'il n'y avait pas de plus belle façon d'associer renaissance et santé mentale.

Tel le Phénix, je suis unique. Je renais de mes cendres... difficultés, obstacles, oppositions, contradictions, empêchements, peurs, colères et tout ce qui va avec. Je me suis retirée de la vie un instant, je me suis cachée, isolée le temps que le feu sacré de la vie me revienne. L'étape de la combustion a été longue, mais je suis maintenant de retour, pour encore, peut-être, combien de temps? Je ne le sais pas. Mais comme le Phénix renaît de ses cendres tous les cinq cents ans, s'il se présente une difficulté un de ces jours, je saurai quoi faire pour me régénérer, pour renaître encore.

Roseline



Quoi vous écrire sur ce sujet?

Juste vous dire que pour moi, ce que j'ai vécu et que je vis encore est un bouleversement total.

Et c'est là que le titre prend tout son sens.

Je RENAISS à une tout autre vie,
qui prend un nouveau SENS à ma toute nouvelle vie.
Merci Le Verger de m'avoir donné cette possibilité, de
foncer et surtout de m'avoir redonné le goût à la vie.

Le goût de vivre et d'y mordre à pleines dents.

Danielle T.

Le récolteur de nouvelles



Dîner de Pâques du 28 mars 2018 au Verger

Une belle organisation et un franc succès pour toutes ces raisons :

La préparation du repas a été faite par Louise, Madeleine, Danielle, Steve, Roselyne, Hélène et tous les membres du comité de Pâques.

Voici un aperçu du menu :

Entrées : barquettes de thon et de terrine de saumon, du jambon, des pommes de terre pilées, de la salade, de délicieux *cupcakes* et un immense gâteau de Pâques.

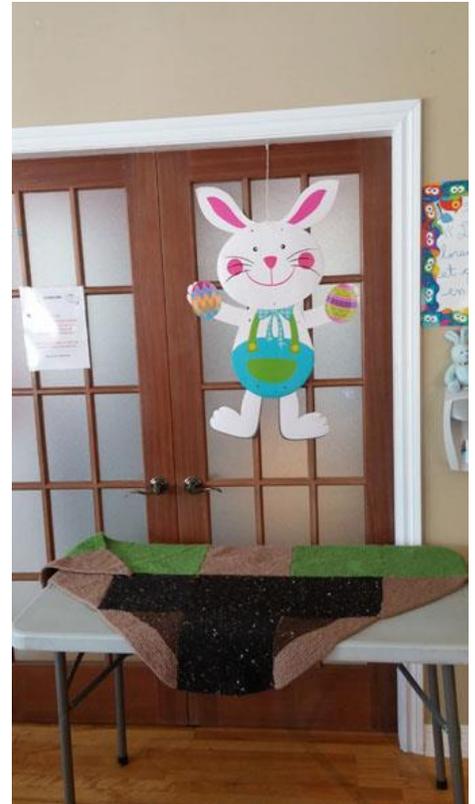
Des jeux furent présentés durant le dîner : *devinez le nombre de chocolats* (57). Deux cadeaux ont été donnés pour les gagnants les plus proches du compte, soit : Marie-Roch et Lise. Félicitations!

Un tirage a été fait. C'était un châle confectionné par Hélène et Danielle (du club des tricoteuses). Il fut gagné par Madeleine. Bravo!

La directrice, Mme Chabot, nous a dit que c'était la première fois qu'on faisait une fête pour Pâques et que c'était très réussi.

Ce fut un travail de collaboration très apprécié.

Louise Jinchereau et Hélène Lapierre



Sortie à la cabane à sucre

Le jeudi 12 avril 2018, nous avons eu notre sortie à la cabane à sucre de L'Érablière du Cap, à St-Nicolas.

Une superbe journée et un temps doux au rendez-vous.

Alors, voici le résumé de cette belle et merveilleuse journée :

Un autobus orange s'est pointé au Verger pour nous amener à la cabane à sucre.

Wow! Je peux vous dire de la part de tous les participants de cette sortie que tous ont apprécié cette merveilleuse journée.

En arrivant, le monde est allé se dégourdir les jambes en allant visiter la petite ferme.

Il y avait un petit cochon, des poules et le coq qui nous a accueillis avec son chant si strident.

Des chèvres et boucs, un alpaga, de mignons petits chatons qui s'amusaient à venir nous jouer autour des pieds et aussi le gentil et paisible poney qui nous attendait.

Ensuite, direction pouponnière des chiots Husky.

Plein de monde s'est gâté à prendre ces petites boules de poils, moi y compris, photo à l'appui. Lolllll
L'heure du dîner est arrivée et nous allons tous nous asseoir pour déguster le bon et inoubliable repas de la cabane à sucre de L'Érablière du Cap.

Plusieurs se sont gâtés : soupe aux pois, petites patates rissolées, bacon, fèves au lard, omelettes, jambon, oreilles de c... et pour le dessert, Nathalie (notre ange intervenante) avait raison, les crêpes écœurantes arrosées de sirop d'érable. Hummmmm

Un chanteur a agrémenté notre heure de repas de ses chansons bien de chez nous. Il y avait de la danse pour ceux qui le voulaient et certains sont retournés à la pouponnière ou à la ferme et/ou simplement faire le tour du propriétaire.

Le summum de la cabane à sucre : la tire sur la neige. Telles des abeilles qui vont butiner une fleur, nous et bien d'autres, sommes allés nous aligner devant les tables et attendions avec impatience que notre tour arrive.

Après nous être sucré le bec (et d'aplomb), nous sommes embarqués dans le gros autobus orange en direction du Verger.

Le retour s'est passé dans un brouhaha de commentaires positifs sur cette belle journée.

Une journée remplie des sourires et de... calories.

Hihihih.

À l'année prochaine, je l'espère, et avec encore plus de monde.

Escales



La chorale

Je désire vous parler du spectacle du 9 mai où Les Pommes Enchantées (la chorale) et le Cœur de Pommes (troupe de théâtre) ont fait rayonner la lumière dans le cœur des spectateurs.

Tous sont d'accord pour dire que chaque membre de la chorale était uni les uns aux autres par leurs chansons si bien choisies et par leur voix harmonieuse.

Quant à l'équipe du théâtre, les acteurs ont expérimenté l'ombre à la lumière. 19:45, panne d'électricité. Ils ont continué, malgré cela, avec les lumières de l'extérieur. Chaque personne de ce groupe illuminait la salle de ses talents.



La troupe de théâtre

Merci Pomme Enchantée et merci Cœur de Pommes de nous avoir, une fois de plus, communiqué votre joie de vivre et votre bonheur de projets réalisés.

Merci
Line

Discussion sur l'amitié

Un(e) ami(e) :
C'est un privilège de savoir qu'il (elle) existe et ça dans les meilleurs et les pires moments de notre existence.

Il (elle) nous voit comme nous sommes et il (elle) ne nous juge pas.

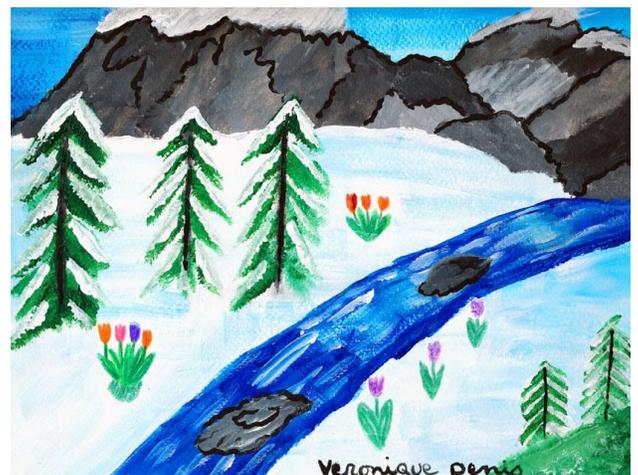
Louise J.

Une ou un ami(e) est celle ou celui qui est là pour nous.
De la complicité, de l'écoute et du plaisir.

Danielle T.

Les vrais amis sont toujours dans notre cœur, peu importe la distance.

Roseline Z.



Voici 4 textes écrits lors de l'atelier d'écriture du 19 avril 2018 ayant pour thème l'Amitié.

L'amitié

Ah! Tu es si importante pour moi!

Même si parfois on se boude...

Impossible de vivre sans toi.

Tu me fais rencontrer tant de gens chers à mon cœur.

Incapable de me passer de toi.

Et parfois, tu te transformes en amour!

L'amitié

Amitié, c'est quoi?

C'est un sentiment fort qui naît de la rencontre de deux âmes à atomes crochus;

Si on l'arrose de rencontres, de rires, de joies, de confidences et parfois de peines;

Elle grandit sans retenue, prend de l'assurance et devient aussi forte qu'un chêne et aussi souple qu'un roseau.

L'amitié est la confiance dans une autre personne à qui l'on peut tout dire sans peur d'être dénigré, sans qu'elle aille se moquer.

C'est des secrets qui seront gardés et qui nous font avancer.

C'est comme un rosier avec des épines quand tu en ressors, tu en ressors marqué.

L'amitié, c'est une présence autre que la famille. C'est une personne sur laquelle on peut compter, à tout moment, contre vents et marées.

C'est la fidélité de l'individu par rapport à l'autre, c'est la constance de la présence. L'amitié, c'est les bras qui réconfortent et le dos sur lequel on s'appuie.

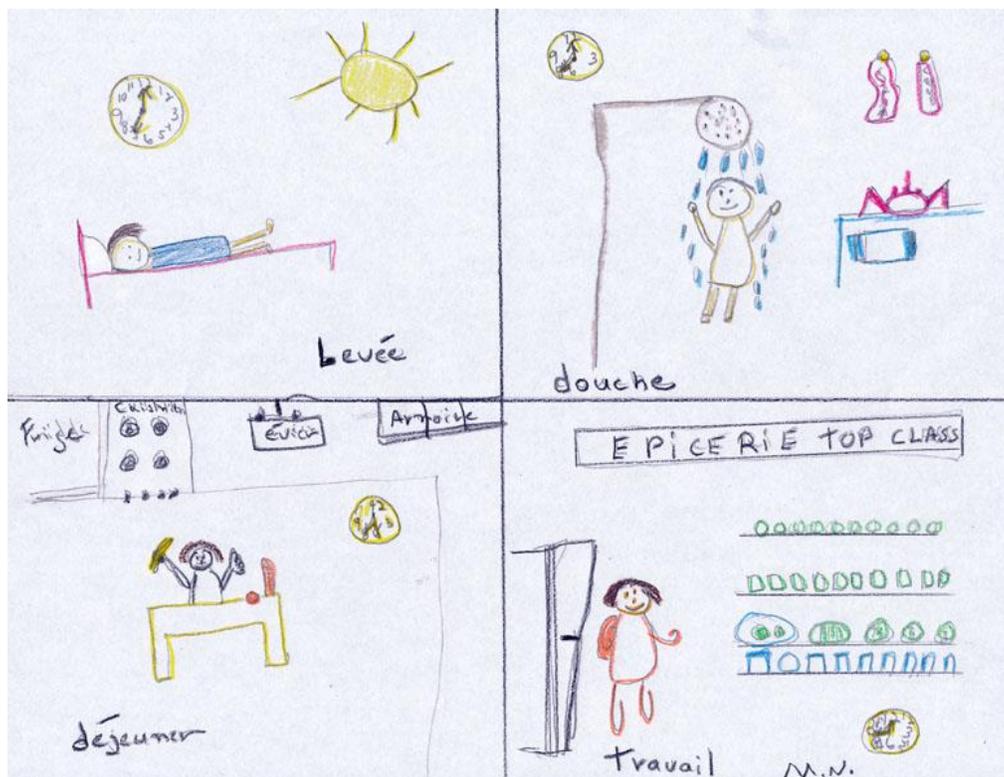
C'est la réponse coûte que coûte à la demande d'aide pour résolution de problèmes. C'est l'intégrité, la compréhension de l'autre.

C'est un appui nécessaire quand on se sent mal et démuné, on compte sur l'intégrité et la sincérité de la personne. L'amitié, c'est agir sans calcul et ne rien attendre en retour.

C'est une grande issue pour gérer le quotidien, et ce, avec confiance.



Toutes les illustrations du journal sont l'œuvre des membres du Verger suite au concours pour la page couverture « Re-Naît-Sens ». En voici d'autres qui parlent d'elles-mêmes :



Concombre mimosas

- 1 concombre • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de vinaigre de vin • 1 œuf • sel, poivre

1. **Peier et découper le concombre** en rondelles assez fines. Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive et le vinaigre, saler, poivrer.
2. **Faire cuire 1 œuf dur**, l'écraser à la fourchette, mélanger à la vinaigrette et disposer sur les rondelles de concombre.



Tajine de poulet

- 400 g de filets de poulet • 500 g de courgettes • 500 g de patates douces (facultatif) • 3 c. à s. d'huile d'olive • 3 oignons • 50 g de raisins secs • Epices

1. **Préchauffer le four à 300 F°**
2. **Mettre 3 c. à s. d'huile d'olive** à chauffer dans une cocotte. Ajouter 3 oignons hachés et les faire fondre à feu doux 15 min. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour que cela n'attache pas.
3. **Eplucher 500 g de courgettes** (une lamelle de peau sur deux) et 500 g de patates douces, les couper grossièrement.
4. **Couper 400 g de filets de poulet** en morceaux. Lorsque les oignons ont pris une couleur caramel, ajouter le poulet, les courgettes, les patates douces et les 50 g de raisins secs. Assaisonner d'épices (cannelle, coriandre, piment...)
5. **Enfourner et faire cuire 1 h 30.**



Mousse glacée aux fruits rouges

- 1 banane • 400 g de fruits rouges surgelés • 15 g de jus de citron • 1 œuf • feuilles de menthe

1. **Placer au préalable 1 banane coupée** en rondelles au congélateur. Placer dans un blender, ajouter 400 g de fruits rouges surgelés et 15 g de jus de citron vert.
2. **Quand la préparation est lisse**, ajouter 1 blanc d'œuf et mixer jusqu'à ce qu'elle prenne la consistance d'une mousse.
3. **Décorer de baies rouges**, de feuilles de menthe, et servir aussitôt.

Carpaccio de pamplemousse à l'avocat

- 2 pamplemousses • 1 avocat • 4 cuil. à s. de jus de pamplemousse • 1 cuil. à c. de vinaigre de vin • 2 c. à s. d'huile d'olive • poivre

1. **Eplucher les pamplemousses et l'avocat**, coupez-les en lamelles. Pour la vinaigrette, délayer le jus de pamplemousse avec le vinaigre de vin, poivrer, émulsionner avec 2 cuil. à s. d'huile d'olive.
2. **Répartir le pamplemousse et l'avocat** dans des assiettes, et arroser de vinaigrette.



À COLORIER :



ENTRE LES LIGNES

<p>1.</p> <p>BRAS BRAS</p>	<p>2.</p> <p>POI RE</p>	<p>3.</p> <p>VIVRE</p>	<p>4.</p> <p>PEUR PEUR PEUR PEUR MAL PEUR</p>
<p>5.</p> <p>EDNOM</p>	<p>6.</p> <p><u>LIRE</u></p>	<p>7.</p> <p>6 100</p>	<p>8.</p> <p>CHENTER</p>
<p>9.</p> <p>TERRE</p> <p><small>PIED PIED PIED PIED PIED PIED</small></p>	<p>10.</p> <p>CLOU</p>	<p>11.</p> <p>MÉNAAAGE</p>	<p>12.</p> <p>13 LIVRES 210 ONCES</p>
<p>13.</p> <p>BOUTUOB</p>	<p>14.</p> <p>SE ME TT RE</p>	<p>15.</p> <p>= OUI</p>	<p>16.</p> <p>A VO RE</p>
<p>17.</p> <p>SEL+SEL</p>	<p>18.</p> <p>BAN ANA</p>	<p>19.</p> <p>MAMAININ</p>	<p>20.</p> <p>OIGNON OIGNON OIGNON</p>

Utilise ce code pour trouver chaque réponse.

1. N	4. C	7. G	10. A	13. T
2. V	5. P	8. U	11. R	14. H
3. i	6. O	9. E	12. Y	15. L

1. Cet objet est fait de deux tissus qui s'agrippent ensemble et qui sont utilisés pour la fermeture de vêtements.

2 9 15 4 11 6

2. Cette machine à filer a une roue actionnée par une pédale.

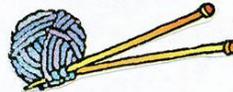
11 6 8 9 13

3. Petite baguette de bois garnie d'une mine de graphite servant à écrire ou à dessiner.

4 11 10 12 6 1



4. C'est une fibre animal utilisée pour la fabrication des textiles.



15 10 3 1 9

Mots cachés: _____

C	J	U	J	U	B	E	S	T
A	U	T	O	N	A	K	O	O
L	i	H	Y	A	B	O	D	U
i	N	E	E	Q	i	A	A	R
N	C	G	U	U	N	R	M	N
E	E	i	X	A	E	A	i	E
T	E	N	N	i	S	K	E	S
E	N	i	T	U	L	R	S	O
F	T	O	L	L	i	A	M	L

AMIES

AUTO

BABINES

CÂLIN

FÊTE

ICI

JUJUBES

JUIN

JOYEUX

KARAOKÉ

LUTIN

MAILLOT

QUAI

SODA

TENNIS

THÉ

TOURNESOL



Louise J.

Mon équipe et moi sommes disponibles pour vous soutenir tout au long de vos démarches auprès des différents ministères, programmes et services fédéraux :

- Régime de pensions du Canada
- Sécurité de la vieillesse
- Passeport Canada
- Prestations d'assurance-emploi
- Citoyenneté et immigration
- Prêts d'études canadiens
- Agence du revenu du Canada
- Supplément de revenu garanti
- Anciens combattants
- Sociétés d'État du gouvernement fédéral
- Financement fédéral pour les organismes
- Pétitions présentées au Parlement
- Acquisition de drapeaux et d'épinglettes du Canada



JOËL LIGHTBOUND

Député fédéral de Louis-Hébert

3700, rue du Campanile, bureau 110
 Québec QC G1X 4G6
 Téléphone : 418 648-3244
 joel.lightbound@parl.gc.ca



Réponses du jeu « Entre les lignes »

1. BRAS DESSUS, BRAS DESSOUS.	11. MÉNAGE À TROIS.
2. COUPER LA POIRE EN DEUX.	12. DEUX POIDS, DEUX MESURES.
3. VIVRE AU GRAND AIR.	13. JOINDRE LES DEUX BOUTS.
4. PLUS DE PEUR QUE DE MAL.	14. SE METTRE EN QUATRE.
5. LE MONDE À L'ENVERS.	15. QUI NE DIT MOT CONSENT.
6. LIRE ENTRE LES LIGNES.	16. À VOTRE SANTÉ.
7. SANS SOUCI.	17. UNE ADDITION SALÉE.
8. CHANTER FAUX	18. BANANA SPLIT.
9. SIX PIEDS SOUS TERRE.	19. MAIN DANS LA MAIN.
10. ÊTRE MAIGRE COMME UN CLOU.	20. ÊTRE AUX PETITS OIGNONS.

RECHERCHÉ



Oyez! Oyez! Bonne nouvelle!

L'équipe du Journal La Récolte sera active pendant la saison estivale!

C'est donc dire que cette belle équipe comptera sur vos créations écrites, illustrées ou autres.

Le thème sera « **la tête dans les nuages** »

D'autres informations vous seront communiquées ultérieurement!
Donc, à très bientôt.

Le comité du journal

Remerciements à tous nos donateurs

Les membres du conseil d'administration tiennent à souligner l'importance de chaque don et subvention reçus par l'organisme. Sans ces généreux donateurs, la survie du Verger serait compromise.

Chaque année, nous comptons sur cette générosité afin d'offrir aux participants des activités de qualité et des ateliers adaptés à leurs besoins.

Un grand Merci aux fondations, organismes et donateurs sans lesquels nous ne pourrions poursuivre notre mission :



Le Verger vous remercie de tout cœur

1. **Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale**
2. **Sébastien Proulx, député libéral de Jean-Talon.**
3. **Ressources humaines et Développement des compétences Canada**
4. **Arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge**
5. **Contributions et dons de tous nos membres**



Centraide

Québec et Chaudière-Appalaches



Club Rotary de Sainte-Foy



Le Verger est un organisme associé à l'arrondissement Sainte-Foy-Sillery

Merci à tous ceux qui ont participé à ce journal

Comité journal :

Louise Jinchereau

Hélène Lapierre

Line Lebrun

Danielle Trudel

Roseline Zizka

Mise en page : Paul Poirier