

La Récolte

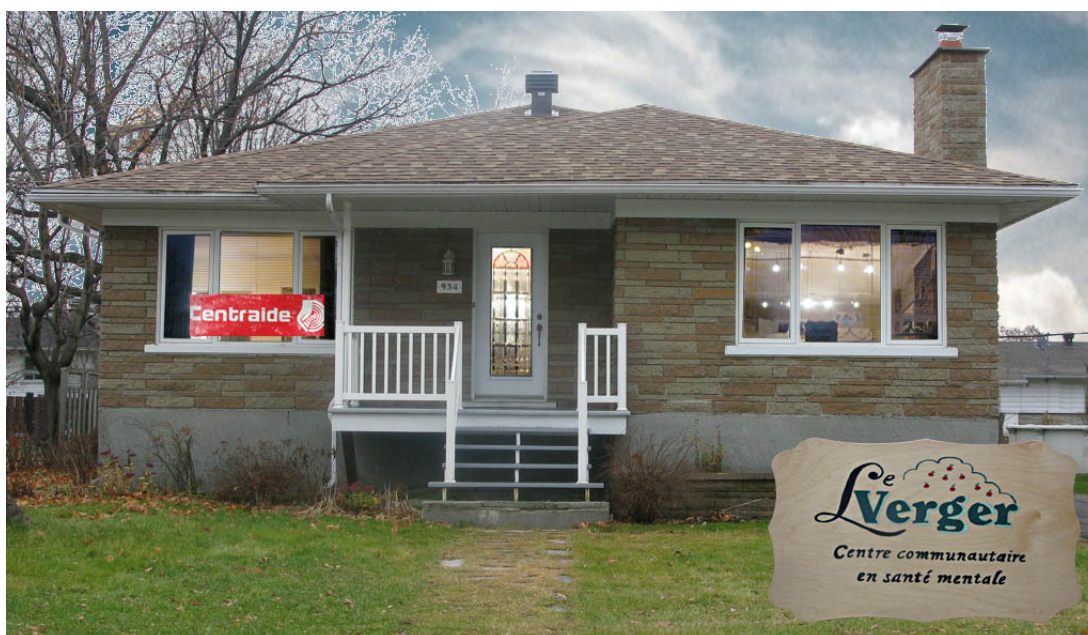


Le Verger est un organisme qui accueille et accompagne des personnes vivant un problème de santé mentale dans une démarche d'intégration sociale et de réappropriation de leur pouvoir d'agir.

Numéro 2 de l'année 9

décembre 2009

Notre cadeau de Noël : Une nouvelle maison



Infographie : Paul Poirier

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 personnel | 2 |
| Témoignages | 3 |
| Le Récolteur de nouvelles | 6 |
| Jeudi Info (conférences) | 8 |
| Groupe de motivation | 9 |
| Rencontre avec Patch Adams! | 10 |
| Remerciements | 12 |



ot du personnel

L'automne 2009 a été propice à un grand changement. Le projet que le Verger souhaitait depuis longtemps s'est enfin réalisé. C'est une grande fierté, pour nous, d'être bien installés dans nos nouveaux locaux, sur l'avenue du Chanoine-Scott. « Accueillant et chaleureux » sont les mots appropriés de nos membres pour décrire le centre. Nous en profitons pour remercier tous ceux et celles qui ont pu donner de leur temps lors du déménagement.

C'est avec fierté que nous célébrons, cette année, le dixième anniversaire du Verger. Depuis 10 ans, il va sans dire que l'organisme a dû faire face à plusieurs imprévus, mais la finalité est plus qu'encourageante. En effet, nous avons réalisé un projet d'envergure, celui de fournir des locaux adéquats et permanents à toutes les personnes qui gravitent autour de l'organisme. Nous le devons à de nombreuses personnes entre autres : le personnel, les membres du conseil d'administration, les participants, les personnes ressources externes qui, ensemble, ont déployé tous leurs efforts afin d'atteindre le but ultime. Ce fut un travail d'équipe très stimulant.

Afin de souligner son dixième anniversaire et l'achat de la maison, Le Verger servira son repas de Noël dans ses locaux. Nous vous y attendons en grand nombre.

Tout le personnel vous souhaite un très Joyeux Noël et une merveilleuse année 2010.

De toute l'équipe

#####



Le Verger sera fermé du
18 décembre au
3 janvier inclusivement.

Joyeuses Fêtes

Bonjour à tous !

Revenir travailler cet été au Verger a été pour moi un véritable cadeau. Une grande JOIE !

Le verger dans ma vie a été un passage très significatif qui m'a profondément transformée. J'ai beaucoup appris sur moi et sur la vie... Encore une fois, j'ai eu le privilège de rencontrer plusieurs personnes fortes

et courageuses. Vous tous, qui tentez de surmonter des épreuves et des obstacles, des difficultés intérieures et aussi d'autres engendrées par les structures sociales. Chaque rencontre humaine présente et **passée**, que ce soit avec l'équipe d'intervention ou avec les participants a été pour moi un cadeau et une occasion de tisser une relation. De vivre une discussion, un dialogue, un échange vrai et humain. Pour moi, avec chaque rencontre, je peux devenir une meilleure personne. Je peux apprendre sur moi et sur la vie, et ce, peu importe votre rôle, position et votre fonction sociale. Peu importe vos diplômes, peu importe la grosseur de votre compte de banque et de vos avoirs, peu importe votre prestige social. Je suis contente d'avoir pu vous rencontrer dans ce que vous êtes profondément: vos émotions, vos pensées, vos intuitions, vos sensations, votre jugement, vos actions et réactions, vos accomplissements, vos désirs et aspirations, vos découvertes et questionnements. Bref, à tout ce qui fait de vous un être particulier et unique, dans vos forces comme dans vos faiblesses. Mais surtout dans votre capacité à trouver une façon de vivre la souffrance pour la transformer en espérance. Chacun de nous, sans distinction aucune, a une histoire particulière de vie et rencontre des obstacles et des nœuds à surmonter sur son parcours, dans les flux et reflux du chemin de la connaissance. Chacun de nous vivons un processus d'apprentissage et de transformation, composé de déconstruction et de reconstruction, de deuil et de questionnements sur la vie et le sens de la vie, mais surtout chacun de nous vivons des RELATIONS multiples : à soi, aux autres et à la « société », indépendamment du rôle que nous y jouons. Chaque personne est avant tout une personne avant d'être une étiquette. Peu importe sa nature positive ou négative. Merci d'avoir partagé des moments de qualités avec moi : des sorties (WOW !), des ateliers, des discussions multiples, des fous rires, des repas, des marches... et bien plus.



Témoignage de Nathalie Gordon



TEMOIGNAGES

Le Verger nous transmet un accueil jovial, Bravo!

J'ai commencé à fréquenter le Verger en 2000 et d'une manière plus assidue en 2005. Lorsque j'ai vu pour la première fois la résidence du 934 avenue du Chanoine-Scott, j'ai pleuré de joie; voir ce que vous, les intervenantes et les membres du conseil d'administration aviez fait m'a comblée.

Vous avez cru en nous et vous nous avez permis d'acquérir cette résidence. J'admire votre grande détermination. J'ai pleuré, car cette maison est la preuve que des gens croient en nous. Au Verger, je me sens bien et c'est un lieu de croissance et d'épanouissement personnel et où je m'amuse, et j'y suis très attachée.

Nous retrouvons les activités comme suit : arts créatifs, connaissance de soi, écriture, mémoire, café-rencontre, théâtre, santé mieux-être, groupe de discussion et au goût du jour.

Aux bailleurs de fonds, nous apprécions grandement vos dons. Nous sollicitons votre générosité d'année en année. Un gros MERCI!

Je remercie le personnel : Lynda Carrier, Nathalie Lucas, Véronique Chabot et Sylvie Bertrand, ainsi que tous les bénévoles.

Joyeuses Fêtes de Noël!
Lise Morissette



Le Verger se refait une beauté!

L'été dernier, au Verger, flottaient dans l'air des projets de déménagement. Puis, le rêve est devenu réalité! En effet, le Verger se porta acquéreur d'une maison sise au 934 Chanoine-Scott.

À la mi-septembre 2009, ce fut le déménagement. Plusieurs personnes ont mis la main à la pâte! Lorsqu'est venu le temps de faire le tour du propriétaire, une surprise de taille nous attendait! Dès le seuil de la porte franchi, un véritable coup de cœur s'empara de nous! Nous étions loin de nous attendre à cela .Quelle belle maison : de grandes pièces fonctionnelles aux couleurs chaleureuses et invitantes, en prime un foyer, trônant sur un mur de la plus grande des pièces.

Cette maison nous donne vraiment l'impression d'appartenir à une grande famille. Des remerciements chaleureux à tous ceux et celles qui ont travaillé à l'élaboration et à la concrétisation de ce projet!

Joyeuses fêtes à toutes et tous!

Diane

Mon sage intérieur

Sur une montagne, je rencontre mon sage intérieur et il me dit :

Chère petite Mélissa, tu sais que je t'aime beaucoup. Tu es la personne la plus importante à mes yeux. Ouvre ton cœur. Tu as le cœur gros comme l'océan. Explore-le davantage. Élargis ton esprit de plus en plus. Vois tous ces gens autour de toi qui t'aiment et qui veulent ton bien. Tu as un grand trésor enfoui en toi et creuses, creuses, creuses pour réussir à le découvrir et rayonner parmi tous ces gens autour de toi. Rayonner de bonheur et que la peur soit disparue à tout jamais de ton cœur, je sais que tu es capable. Continue à travailler sur toi, à t'intérioriser, à changer les vieux schémas et à élever ta conscience. Plus tu avanceras, plus tu seras près de ton trésor intérieur. J'ai confiance en toi, tu le trouveras.



Mélissa

#####

D'où viennent ces expressions bizarres et imagées ?

(pris sur internet)

Avoir un nom à coucher dehors.

Aujourd'hui, cette expression signifie avoir un nom difficile à prononcer.

Elle provient en effet d'une époque où lorsqu'une personne était perdue et devait demander le gîte à des inconnus, il valait mieux pour elle qu'elle ait un nom à connotation "chrétienne" pour que quelqu'un accepte de lui offrir un endroit où passer la nuit. En revanche, les autres devaient dormir dehors.

Être dans de beaux draps.

Signifie se retrouver dans une situation compliquée.

Les "draps" ont longtemps désigné les "habits". Autrefois, on disait "être dans de beaux draps blancs". Cette expression décrivait une situation honteuse. En effet, à cette époque, les gens accusés de luxure devaient assister à la messe habillés de blanc, ce qui devait faire ressortir les aspects "noirs" de leur vie.

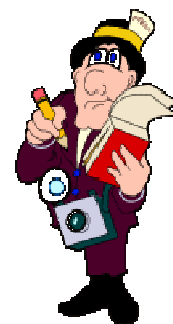
C'est une autre paire de manches.

On a recours à cette expression quand on veut dire qu'il s'agit là d'une tout autre affaire.

Au XVI^e siècle, les femmes amoureuses pouvaient donner à un chevalier une des manches de leurs habits, car celles-ci n'étaient pas cousues définitivement. Ce geste symbolisait la fidélité. "Une autre paire de manches" aurait donc pu signifier que l'un ou l'autre avait été infidèle, donc quelque chose de très différent.

Paul

Le récolteur de nouvelles



Déménagement au 934, avenue du Chanoine-Scott

C'est au terme d'une multitude de démarches administratives que les membres du Conseil d'administration du Verger ont pu confirmer l'achat d'une maison au mois d'août dernier. Compte tenu du nombre grandissant des demandes de la population aux prises avec une problématique de santé mentale, les anciens locaux n'étaient plus adaptés pour répondre adéquatement aux besoins du personnel, des participants ainsi que des ateliers offerts par l'organisme.

Sous la supervision de notre directrice et des intervenantes, le déménagement fut un succès sur toute la ligne. Pour ce faire, le Verger a dû interrompre ses services pour une période de dix jours afin de permettre un bon déroulement des opérations.

Tout d'abord, une corvée communautaire, réunissant le personnel et de valeureux participants, a permis un grand ménage de la nouvelle maison les 14 et 15 septembre. Les journées des 16, 17 et 18 septembre ont été réservées à l'emballage du matériel, au transport de plusieurs boîtes, ainsi qu'au ménage des anciens locaux par le personnel.

Le lundi 21 septembre, c'est enfin le grand jour. Les camions se pointent en vue du déménagement comme tel. L'air est chargé de fébrilité et c'est avec une joie contenue que l'on procède à l'installation des meubles dans des espaces plus vastes et plus accueillants. Le reste de la semaine servira à la mise en place du matériel et à la nouvelle organisation du travail en regard de la reprise des services. De plus, une ouverture informelle permet aux participants de venir visiter les lieux à partir du mercredi 23 septembre.

C'est donc le 28 septembre dernier, dans des locaux tout neufs, plus lumineux, plus grands et plus aérés que le Verger a pu reprendre sa programmation et la dispensation de ses services habituels.

Dans l'ombre, un travail colossal a été nécessaire et de nombreux efforts ont été déployés par les gestionnaires et le personnel de l'organisme dans le but de mener à terme ce projet. Aujourd'hui, vous êtes en mesure de *récolter* les bons mots et les commentaires positifs en guise de fruits pour votre excellent travail.

MERCI MERCI MERCI

Portes ouvertes



Le jeudi 19 novembre et vendredi 20 novembre, Le Verger a ouvert ses portes à tous ses collaborateurs dans le cadre de son dixième anniversaire et de l'acquisition de sa nouvelle maison. Des représentants de différents milieux étaient présents : Centraide, la Caisse Desjardins de Sillery-Saint-Louis-de-France, le centre financier aux entreprises Desjardins, le centre de santé et des services sociaux Sainte-Foy-Sillery, le centre de traitement dans la communauté, l'Université Laval, des organismes communautaires, deux délégués des bureaux des députés, des membres du Verger et des personnes de la communauté. Ce fut un franc succès.

Le mercredi le 25 novembre 2009, Le Verger accueillait pour le petit déjeuner une quinzaine de personnes du Club Rotary de Sainte-Foy et recevait à cette même occasion un don de 5 500,00\$. Merci aux personnes et aux associations qui nous soutiennent et nous supportent tout au long de l'année.

Atelier de théâtre



L'atelier de théâtre a repris le 5 novembre pour une troisième année consécutive, grâce à l'accessibilité d'une salle fournie par la Ville de Québec. Donc, pendant 34 semaines, à raison de 2h30 par semaine, la troupe de théâtre, Cœur de pomme, se réunit au centre communautaire Claude Allard. Nous pourrions présenter notre création collective au mois de juin 2010. Le lieu et la date seront à confirmer.

Suite à un atelier d'écriture libre

11 juin 2009,

J'aime lire

J'aime lire avant de me coucher. Que ce soit un roman, une biographie, un livre spirituel... c'est un petit moment de bonheur où souvent les obsessions ne sont pas invitées. Pour quelque temps, je suis quelqu'un « d'ordinaire » qui n'a pas de problème de santé mentale. Quel repos! Des fois, je ne voudrais pas que le temps avance. Lire le plus longtemps possible. Mimine vient parfois me rejoindre, mais elle n'a pas d'intérêt marqué pour la lecture. Elle préfère ronronner, ce qui semble très facile pour elle. C'est dans ces petits moments de bonheur que je retrouve Caroline pas blessée, Caroline intacte. Personne ne peut l'atteindre là. Un petit moment de répit, une rémission. Après bonne nuit.



Caroline Audet et Mimine

Les conférences

L'après-midi du dernier jeudi de chaque mois est consacré à une séance d'information portant sur un sujet en lien avec les personnes atteintes d'une problématique de santé mentale. Très appréciées, ces conférences ont permis d'approfondir les connaissances des participants sur :

| <u>Sujet</u> | <u>Présenté par</u> |
|--|---|
|  <u>Octobre 2009</u> La loi P38 Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui. | -Lucille Caron, du Groupe Auto-psy -Nancy Gagnon, Policrière de la Ville de Québec |
|  <u>Novembre 2009</u> Témoignage | -Kathleen Gauthier, ex-participante |
|  <u>Décembre 2009</u> Présentation des services de la Maison de la famille Louis-Hébert Centre de crise de Québec | -Marie-Luce Parisé -Marie Josée Bégin |
|  <u>Janvier 2010</u> Présentation de deux organismes Association canadienne pour la santé mentale Autre organisme à confirmer | -Monique Boniewski |
|  <u>Février 2010</u> Défense des droits en santé mentale | -Lucille Caron du groupe Auto-psy |
|  <u>Mars 2010</u> Présentation des services de psychologie du Centre de santé et des services sociaux. | -Ginette Lafontaine -Psychologue |
|  <u>Avril 2010</u> La consommation, Association coopérative d'économie familiale de Québec | -Hélène Gagnon |

Le groupe de motivation en santé globale

En novembre 2008, j'ai animé un atelier-conférence sur la santé globale. J'ai présenté alors un outil d'intervention que j'avais élaboré pour un organisme en santé mentale et que j'avais appliqué avec succès auprès de la clientèle de cet organisme. Je dois dire qu'à cette époque, j'ai aidé plusieurs personnes à reprendre leur santé en main et à identifier clairement des aspects précis à améliorer dans leur vie...

Suite à l'intérêt suscité par l'atelier-conférence, j'ai donc proposé de mettre sur pied un groupe de motivation en santé globale pour le Verger. J'ai démarré le groupe à l'hiver 2009 en collaboration avec Sylvie, intervenante au Verger, et à ce jour 9 participants se sont joints à nous pour une période d'une durée variable selon les besoins.

Nous travaillons ensemble sur trois aspects de la prévention : l'hygiène de vie, l'entraînement à la communication et la canalisation du potentiel créateur.

Le but premier est de se motiver et de s'entraider dans l'identification et la réalisation de nos objectifs personnels. Il s'agit d'une approche dynamique présentée dans une perspective d'amélioration continue.

Le plan de prévention nous ramène vraiment à la base et nous permet d'identifier des objectifs simples et réalistes en vue d'enclencher un changement durable. Nous respectons le rythme de chacun tout en encourageant les gestes d'avancement. Nous nous évaluons à chaque rencontre et le groupe joue le rôle de l'entraîneur. L'animateur, quant à lui, accompagne les participants dans l'identification de leurs priorités.

Si vous êtes intéressés à vous joindre au groupe de motivation, parlez-en à votre intervenante qui pourra vous informer de la date et de la disponibilité du prochain groupe. Je vous rappelle que le nombre de rencontres varie en fonction de vos besoins.



Serge



Rencontre avec Patch Adams!

Le 19 septembre 2009, j'ai participé à une conférence présentée par Patch Adams (le vrai !); intitulée : *Vivre en communauté*. Je vous partage ce que j'ai compris parce que son message me semble très important et me touche profondément. Il m'apparaît important de vraiment essayer de le vivre dans ma vie :

Faire le choix d'être dans la JOIE et d'en être joyeux ! (même si c'est parfois difficile !) Patch dit que ce choix s'effectue chaque matin, dans et par l'attitude que nous prenons. Par la façon de voir le monde et les autres, mais avant tout par la façon de se voir soi-même. Il propose de faire une **Révolution d'amour** dans notre premier habitat, celui de notre cœur.



« *Amazing to make loving revolution, celebrate the life !* » Une révolution d'amour? Mais certainement Patch : *Will be happy !!!* Soyons Heureux simplement! Selon Patch, il ne s'agit pas de dire je **dois** être heureux, ou *wouin* je **pourrais** être heureux ou encore il **faudrait** bien que je sois heureux non simplement le faire et ce dès maintenant et à chaque seconde. Pourquoi attendre à demain dit-il ? Commence dès maintenant : Prends le temps d'observer, de regarder la vie comme elle se présente et surtout de la savourer **comme elle est**. Pourquoi faudrait-il vivre malheureux ? Nous sommes dans un paradis; nous avons reçu un beau cadeau : **celui de vivre !** Un **don** pour chacun de nous ! Non mais vraiment, quel mystère cette vie !? Nous sommes plongés au cœur de cette grande énigme, à laquelle les questions sont toujours plus nombreuses que les réponses ! Mais personnellement je choisis de dire Merci à cette vie, je choisis d'aimer l'Inconnu, même si ça fait peu parfois.

Je dois vous avouer que ce n'est pas si facile en réalité parce que souvent nous ne voyons plus clair et sommes aveuglés par toute sorte de parasites. Souvent par exemple, je ne vois plus le cadeau de la vie parce que, je me sens **insatisfaite et frustrée par quelque chose**. À ce moment, je « focus » (dirige mon attention) sur ce qui me manque plutôt que de voir ce qui est présent. Des fois aussi, parce que mes désirs et mes attentes prennent le contrôle. Des fois, il y a ces désirs¹ en moi que je ne parviens pas à identifier, à communiquer et /ou à répondre. Ce qui provoque un état de vide et de manque. Je deviens encore plus insatisfaite. À ce moment-là, j'éprouve beaucoup de difficulté à être *Happy*, même si je tente fort de modifier ma perception et mon regard. Que faire alors ? Comment passer de l'insatisfaction à l'ÉMERVEILLEMENT² Voici une question que je me pose régulièrement; rationnellement et émotionnellement. Cette question je vous la pose aussi !

Dans mon expérience, je remarque que lorsque j'ai recommencé à aimer la vie, ma perception des choses s'est transformée. Lorsque j'ai ouvert mon cœur et laissé de côté mes attentes envahissantes et trop rigides ainsi que ma volonté de perfection; j'ai réussi à prendre du recul pour avoir les idées plus claires. J'ai réussi à mieux voir ce qui se passait, j'ai eu une vision plus claire de la situation. Ce qui m'a permis ensuite de recréer (reconstruire) mes objectifs, pour adapter mes buts. J'ai regardé ailleurs pour MIEUX voir ! Je suis devenue Présente et la souffrance qui m'habitait, l'insatisfaction c'est

¹ C'est important pour moi de préciser que je considère que les objectifs de vie, ceux qui établissent un fil conducteur et éclairent nos chemins sont importants. Les désirs me semblent importants, ils représentent une partie de l'humanité en nous et ne doivent pas être éliminés ou niés. Je crois qu'ils doivent être apprivoisés et amenés à la conscience pour être négociés. Les désirs sont néfastes dans la mesure où ils nous dominent et nous possèdent.

² C'est très difficile, pour moi, ici de choisir le bon terme, le mot correspondant. Je veux parler de cet état de reconnaissance de ce qui nous est donné. Voir la vie comme un don. Être dans un état de quiétude et d'émerveillement. Être dans une disposition d'amour et de réceptivité.

transformée en Espérance et en reconnaissance. Je voyais autrement ! Et là, j'ai réalisé, encore plus qu'il est possible de souffrir dans nos parcours de vie, mais la vie n'est pas souffrance. La souffrance nous amène à voir autrement; **pour rendre possible ce qui nous semblait impossible** ! Lorsqu'on dirige notre attention sur un événement, on le renforce encore plus et donc on peut dire qu'on le construit d'une certaine manière. À trop axer exclusivement notre vision sur la souffrance, on la fait advenir puisqu'on n'y voit qu'elle, elle accapare notre attention, et fait ainsi disparaître la joie.

Patch nous dit, que c'est un choix de se réveiller le matin et d'être heureux, d'être dans la JOIE. Les passions sont des excellents catalyseurs et initiateurs de Joie. Et toi, qu'est-ce qui Te passionne ? Patch nous propose d'être simplement ensemble comme nous sommes. Le Rire et le jeu sont pour lui des ingrédients indispensables ! Il suggère de créer et d'inventer, de s'amuser à regarder et voir la Vie pour ce qu'elle est. De se connecter avec soi-même et avec les autres, où l'un passe nécessairement par l'autre. Tisser des liens et cultiver le plaisir d'être ensemble.

Nathalie Gordon

MERCI



Mots d'enfant

Mots charmants!

<Anecdotes tirées du magazine «bel âge» >

Dans une parfumerie on m'a remis un échantillon de parfum que je donne à ma petite fille de 8ans. Elle lit l'étiquette et s'exclame, avec une moue de dégoût : «ouache» Grand-maman c'est de l'eau de toilette.

Florence 5 ans, demande à son professeur, le midi de sa première journée complète d'école :

«Est-ce que l'après-midi sera aussi long que l'avant-midi?»

À la citadelle de Québec, ma petite fille de 6 ans, devant le soldat de la guérite, imperturbable malgré toutes les simagrées de celle-ci, demande «:Pourquoi est-ce qu'il fait semblant d'être un faux»

Ho!Ho! Ho!

Diane



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. Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale
2. M. Yves Bolduc, député et Ministre de la Santé et des Services sociaux
3. Pascal-Pierre Paillé, député fédéral de Louis-Hébert
4. Sœurs de la Charité de Québec
5. Marché Metro Marquis
6. Dunkin' Donuts (coin Du Vallon)
7. 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

Mise en page : Paul Poirier

