

La Récolte



Centre communautaire en santé mentale

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 8

ÉTÉ 2008



Linda George

Le Verger :

2855, rue Le Noblet

Québec (Québec) G1V 2G1

Tél. : (418) 657-2227

Lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

Site internet : www.leverger.ca

Courriel: info@leverger.ca

| Dans ce numéro : | Page |
|--------------------|-------|
| Mot du personnel | 2 |
| Assemblée annuelle | 3 |
| Lettre d'appui | 4 |
| Témoignages | 5 à 7 |
| Théâtre | 8 |
| Réflexion | 9 |
| Recettes | 10-11 |
| Remerciements | 12 |

Chers amis et amies du Verger,

Je tiens à vous exprimer mon appréciation personnelle pour l'effort collectif déployé lors de votre création théâtrale.

La symbolique croisière du 1^{er} mai où chacune et chacun navigue avec son bagage personnel « d'île en île » reflète bien la démarche entreprise au sein du Verger, encadrée par d'excellentes pomicultrices!

Bravo aux artistes, à leurs collaborateurs et aux productrices pour cette mise en scène digne de mention.

Jean-François Demers, président du conseil d'administration

Enfin, le printemps est là. On s'en est finalement sorti indemne, mais avec de la neige en prime. Les rumeurs sous-entendaient même que la neige ornerait nos pelouses jusqu'au mois de mai, elles n'ont pas eu tort.

Enfin après avoir traversé un hiver avec tous ses rebondissements, nous sommes fins prêts à accueillir le printemps.

J'invite donc tout le monde à ce grand rassemblement, soit à l'Assemblée générale annuelle qui se tiendra dans nos locaux le 14 juin 2008 à 13h30.

Venez en grand nombre, profitez de cette tribune pour nous faire connaître vos idées et vos suggestions.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui fréquentent notre organisme, votre courage n'a pas d'égal. Merci à tout le personnel pour votre accueil si chaleureux, les membres en témoignent régulièrement. Merci à tous les membres du conseil d'administration qui nous comprennent et nous appuient dans nos démarches. Merci à toutes les personnes bénévoles pour votre travail. Le Verger ne serait pas là sans vous.

Lynda Carrier, coordonnatrice

28 Août 2007. Mon premier jour au Verger.

Je me rappelle avoir eu quelques papillons dans le ventre...Près de neuf mois plus tard, en ce jour du 6 Mai 2008, les papillons reviennent mais pas pour les mêmes raisons. Je pense à vous tous qui m'avez tant apporté. Chacun d'entre-vous m'avez fortifiée par vos forces, vos sourires, votre authenticité et votre simplicité. Tels des miroirs, j'ai pu percevoir en vous les mêmes désirs qui m'habitent : profiter de la vie à l'aide des meilleurs outils possibles et tendre toujours vers un meilleur mieux-être.

Vous m'avez forcée à puiser en moi le courage de me découvrir des forces et des pouvoirs dont je soupçonnais l'existence mais qui avaient besoin d'un plus pour émerger. Vous avez contribué à me faire grandir. Merci à vous tous. Merci à Lynda, Nath, Sylvie, Véro pour votre soutien, vos conseils, vos recommandations et surtout de m'avoir permise de faire partie de votre univers pendant ces neufs derniers mois. Prenez soin de vous!! Bon été!!



Alexandra
Stagiaire en éducation spécialisée
Collège Mérici

**Nous vous invitons à notre Assemblée générale annuelle qui
aura lieu samedi le 14 juin à 13h30 au 2855, rue Le Noblet
(arrondissement Sainte-Foy-Sillery)**

Renouvellement de la carte de membre

Votre carte de membre sera échuë à la fin juin 2008. Vous pourrez profiter de l'assemblée générale annuelle ou de votre participation aux ateliers du Verger pour renouveler votre adhésion. Pour information, communiquer avec le Verger au 418-657-2227.

**Nous remercions M. Luc Harvey de nous
encourager dans toutes nos actions.**



Appui de Michel Barrette



J'ai eu l'occasion de rencontrer le personnel, les membres du conseil d'administration et les participants du Verger, centre communautaire en santé mentale.

Après avoir pris connaissance de la mission, de l'importance des activités et des besoins du Verger, j'ai décidé d'appuyer cet organisme qui vient en aide aux personnes dont les forces ont été fragilisées par des événements marquants de la vie.

Lorsqu'on a la chance de bénéficier d'une bonne santé mentale, on ne réalise pas toujours la souffrance que vivent les personnes en détresse psychologique. C'est pourquoi, il est essentiel de pouvoir compter sur un organisme comme *Le Verger*, qui par des services de soutien individuel et des activités de groupe, aide ces personnes à recouvrer leur autonomie et leur confiance afin de progresser vers un mieux-être.

Je désire souligner l'énorme travail effectué par l'équipe du Verger et ses bénévoles, qui depuis plus de huit ans se sont dévoués auprès des participants, bénéficiaires de leurs services, afin que ceux-ci reprennent espoir et goût à la vie.

J'encourage tous et chacun à appuyer la mission du Verger, dont l'objectif est d'améliorer la santé et la qualité de vie des personnes concernées.



Michel Barrette

Le Verger une terre d'accueil

À l'automne 2007, après avoir vécu des moments très difficiles et me trouvant affectée d'une dépression majeure, je ne savais plus à qui m'adresser pour trouver de l'aide. Je me rendais à l'urgence psychiatrique de l'Enfant-Jésus en dernier recours, soit volontairement, soit en ambulance après avoir ingurgité tout ce qui me tombait sous la main en frais de médicaments. J'avais également des idées suicidaires.

A l'été 2006, je me suis séparée de mon mari après plus de trente ans de mariage. Je n'avais pour ainsi dire jamais vécu seule. Pendant un peu plus d'un an, j'ai continué à voir mon mari et à l'appeler tous les jours. J'avais encore quelqu'un à qui parler régulièrement et je ne sentais pas ce vide qui accompagne si bien la solitude et l'isolement. Puis à l'automne 2007, j'ai mis fin à cette situation qui, en fait, était très néfaste. Mon mari déclenchait en moi des crises d'anxiété et je devenais très angoissée et parfois même, très en colère contre lui. Il fallait absolument que je coupe le cordon ombilical et que je mette fin à ma dépendance affective. Ce que je fis en acceptant d'en subir toutes les conséquences.

Après m'être encore une fois ramassée à l'urgence psychiatrique, on m'a proposé un séjour dans un centre d'hébergement de longue durée. J'y ai passé quatre semaines. C'est là que j'ai pour la première fois entendu parler du Verger. J'ai pris contact avec la directrice qui m'a reçue en entrevue peu de temps après. J'avais enfin trouvé la ressource qui me convenait. Malheureusement je n'ai pas pu être intégrée tout de suite faute du manque de place.

A la fin novembre, j'ai réintégré mon domicile et je me suis retrouvée seule, face à moi-même encore une fois. Le mois de décembre passa tant bien que mal. Janvier arriva et me trouva dans un piètre état. J'étais très déprimée et je pleurais beaucoup. J'ai appelé Mme Carrier afin de lui demander de m'accueillir le plus rapidement possible. Ce qu'elle fit. Je pus enfin me joindre aux autres personnes fréquentant le centre. J'y ai trouvé des gens vivant ou ayant vécu une dépression également.

Pendant les ateliers nous sommes amenés à nous exprimer. Certains réussissent à livrer des brides de leur grande douleur que seules les personnes dans la même situation peuvent ressentir. Et c'est ça qui nous rapproche les uns des autres.

Deux fois par semaine, je me rends au Verger pour participer aux ateliers. Le contenu de certains me laisse parfois froide je l'avoue. D'autre par contre, me rejoignent et remuent certaines choses au plus profond de moi. Et je ne suis pas la seule à vivre cela. Certains pleurent pendant la tenue de ses ateliers. Ils réussissent à laisser sortir cette peine qu'ils portent en eux, cet immense chagrin qui doit être exprimé d'une façon ou d'une autre. C'est à ces occasions que je me rend compte de l'importance que revêtent ces ateliers. L'aide qu'apportent les intervenantes n'est pas non plus à négliger car pour la plupart, elles sont notre seule ressource.

Voilà où je voulais en venir : le bien que nous apporte la fréquentation du Verger. Cet organisme est très important pour nous tous. Il le sera tout autant pour ceux et celles qui seront amenés à franchir la porte un jour ou l'autre. Il faut absolument maintenir ce type de ressources dans la communauté. Elles sont indispensables.

Je termine en remerciant de tout mon cœur la directrice Mme Lynda Carrier, ainsi que les intervenantes qui effectuent un excellent travail. Je souhaite une longue vie au Verger.

Aline





Des mots provenant de l'atelier connaissance de soi sur la solitude

La solitude

“La solitude est le chemin par lequel la destinée s’efforce de conduire l’homme vers lui-même.”

Être seul, être soi

La solitude n’est pas synonyme d’isolement, mais de recueillement.

Les bruits extérieurs nous distraient parfois de notre petite voix intérieure, et une retraite au cœur de nous-même peut nous faire le plus grand bien.

Engagement

Je m’exerce à toujours être vrai envers moi-même et envers les autres, quoi qu’il arrive.

Merci à Nathalie.

Pauline Cubaynes.

Le pain d’hier est rassis, on mange celui d’aujourd’hui et demain il n’est pas encore cuit.

Pauline



Le verger pour moi

Le Verger, pour moi, c’est une porte ouverte pour mieux connaître la société québécoise.

Le Verger, pour moi, c’est une opportunité en or.

D’être de plus en plus à l’aise dans le milieu québécois et être heureux tous ensemble.

Le Verger, pour moi, est un endroit qui m’aide à mieux me connaître et à découvrir mes potentiels qui étaient cachés en moi, ce qui a permis à mon estime de moi d’augmenter.

Enfin je dois dire que Le Verger est un endroit où j’ai découvert une grande ouverture. C’est un endroit d’opportunité de rencontre, ce qui m’a permis d’apprendre des autres.

Sakineh

Des instants traduits en mots

Les amitiés au Verger

Je viens au Verger depuis plus de deux ans. J'ai deux amis au Verger, un homme et une femme. Je trouve ces amitiés précieuses car elles m'apportent les paroles qui me permettent de continuer. J'ai aussi plusieurs connaissances avec lesquelles j'aime faire la conversation. Il est possible que je me fasse de nouveaux amis. Il y a aussi les gens que j'admire et qui me servent de modèle. De plus j'ai une bonne relation avec les intervenantes du Verger. Elles m'apportent beaucoup. Quand j'arrive au Verger et que j'ai un bonjour et un sourire je suis consolé, je suis suivi par des stagiaires, c'est pour moi une occasion de faire connaissance avec de nouvelles personnes à tous les six mois. Je viendrai au Verger encore longtemps.

Yves Cloutier



Bonjour tout le monde,

Je viens à l'atelier de la mémoire pour la réactiver et depuis que j'y assiste, j'ai retrouvé une confiance en moi.

Chantale

Des mots pour le dire... Suite à l'atelier d'écriture....



Au fil; des mots : tristesse, souvenirs douloureux, actes manqués, dans l'espace et le temps, je prends conscience de leur ampleur en moi et de la résultante : L'asphyxie... Au fil de l'air du temps : Une bienfaitante légèreté en mon être, accompagnée paradoxalement d'un éveil de force tranquille m'inspirent à revenir au présent....

Merci Nathalie pour ces moments magnifiques vécus lors de ses ateliers.

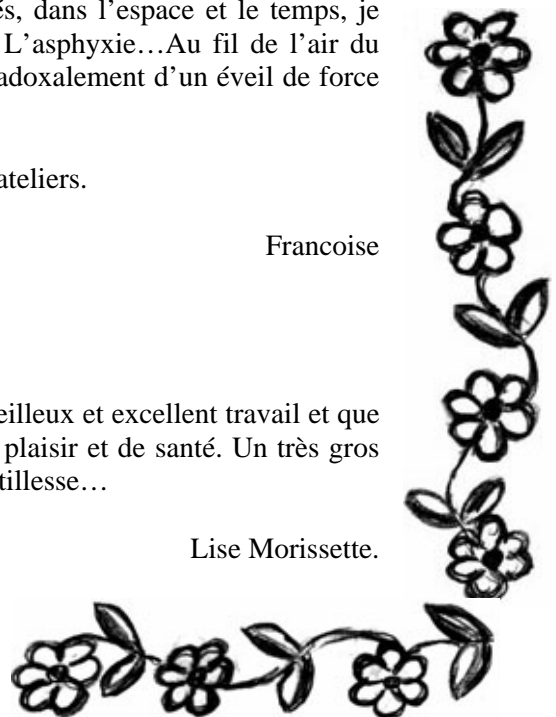
Francoise

Au personnel du Verger



Un petit mot d'encouragement continuez votre magnifique, merveilleux et excellent travail et que les années s'épanouissent en un bouquet de bonheur, de joie, de plaisir et de santé. Un très gros merci sincère de votre dévouement, de votre accueil, de votre gentillesse...

Lise Morissette.



Une expérience théâtrale

Une première pour Le Verger, et une première pour nous aussi. La troupe « Cœur de Pomme » a mûri en relevant un défi de taille. L'écriture, la mise en scène, l'interprétation et la présentation furent une expérience enrichissante tant personnellement que collectivement. Chacun des personnages de la croisière ont bien voulu nous partager des commentaires sur leur expérience théâtrale.

- Capitaine : Dentier de crocodile! Moi qui avais toujours rêvé de monter sur scène. C'est un rêve de jeunesse qui s'est enfin réalisé.
- Cécilia : Viva Italia, la musica et il teatro.
- Valet du génie : Je me sentais moins gêné et plus génial.
- Chanteuse : La tourterelle a vraiment volé dans cette pièce de théâtre.
- Évelyne : Malgré mon apparence hautaine, j'ai été capable de contrôler ma gêne et ma timidité.
- Katharina : Oh, quel étonnement! Ses poussières d'étoiles dans mes yeux.
- Mohammed : L'authenticité des autres m'a permis de nourrir ma propre vérité.
- Stella : Quel délice que d'avoir montré au gens tout le talent qui m'habite.
- Sage : Vous m'avez ouvert vos cœurs, et j'ai pu nourrir mon âme, vous confie le sage de l'île de l'amour.
- Brietta Pop : Faire une pièce est un rêve devenu réalité.
- Génie : Tap tap, j'ai réussi à monter sur scène.
- Shad : J'ai vu de beaux pieds, j'ai courtoisé, bref, je me suis exprimé.
- Narratrice : Dans ce voyage, chaque mot, chaque parole, chaque phrase se sont regroupés afin que tous puissent vivre une belle croisière. Et finalement, notre croissance personnelle s'est développée et notre conscience a vu le soleil se lever.

Pour conclure, cette expérience théâtrale fut comme une fleur qui s'est ajouté au bouquet de notre vie.

Des mots pour le dire...

Un beau travail d'équipe, ou les mots SOLIDARITÉ et écoute de l'autre ont pris peu à peu leur vrai sens. Un défi de taille, mais important (pour moi) d'interpréter Katerina, née de mon imaginaire. J'ai foncé avec l'énergie de ma (et de sa) démesure! Avec Sylvie, maître d'œuvre et patiente metteuse en scène, les passagers, les insulaires et la narratrice.

Quel beau voyage!

Merci Sylvie et Alexandra.

Françoise



Réflexion sur les différences

Une nuit, alors que je sombrais dans un sommeil profond, j'ai rêvé avoir eu une conversation avec Dieu.

Tu voudrais donc m'interroger? m'a demandé Dieu.

Si tu as le temps ai-je dit.

Dieu, d'un sourire calme et aimant, répondit: *Mon temps, c'est l'éternité. Quelles questions désires-tu me poser?*

Qu'est-ce qui te surprends le plus chez les humains?

Dieu a répondu:

Qu'ils se lassent de l'enfance. Ils se hâtent de grandir et puis ils désirent redevenir enfants.

Qu'ils perdent leur santé pour gagner de l'argent et puis qu'ils perdent leur argent pour regagner leur santé.

Qu'en s'angoissant pour l'avenir, ils oublient le présent. Alors, ils ne vivent ni dans l'actualité ni dans l'avenir.

Qu'ils vivent comme s'ils ne devaient jamais mourir et meurent comme s'ils n'ont jamais vécu.

Dieu a pris ma main dans la sienne et nous sommes restés muets pendant un moment. Puis, j'ai demandé...

En tant que parent, quelles sont les leçons que tu voudrais que tes enfants apprennent. Dieu m'a répondu, toujours souriant...

Apprendre qu'ils ne peuvent arriver à se faire aimer, ce qu'ils peuvent faire c'est accepté d'être aimés.

Apprendre qu'il n'est pas bon de se comparer aux autres.

Apprendre qu'une personne riche n'est pas celle qui a le plus, mais plutôt celle qui a besoin du moins.

Apprendre qu'il suffit de quelques secondes pour créer des plaies profondes dans ceux que nous aimons et qu'il faut maintes années afin de les guérir.

Apprendre à pardonner en pratiquant le pardon.

Apprendre qu'il y a des gens qui les aiment profondément, mais qui ne savent ni exprimer ni montrer leurs sentiments.

Apprendre que deux personnes peuvent regarder la même chose, mais la voir de façons différentes.

Apprendre qu'il n'est pas toujours assez d'être pardonnés par les autres, il faut aussi qu'ils puissent se pardonner eux-mêmes.

Et apprendre aussi... que je suis... TOUJOURS LÀ!!!!...



Salade aux épinards



Mélanger ensemble :

- 🍷 Épinards (bébés de préférence)
- 🍷 Carottes râpées
- 🍷 Piment vert coupé en lamelles (coupé les lamelles en deux)
- 🍷 Oignons hachés fins
- 🍷 Champignons coupés en dés
- 🍷 Fromage blanc râpé
- 🍷 Noix d'acajou
- 🍷 Croûtons (Grissol : à l'ail classiques ou Trois pains à l'ail)

Note : On peut faire un plat principal en y ajoutant des œufs et/ou du poulet

Vinaigrette française

- 10 oz de crème de tomates
- ¼ tasse de vinaigre blanc
- ½ c. à thé de poivre
- ½ c. à thé de paprika
- 1 c. à thé d'oignon
- 1 c. à thé de moutarde sèche
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de sauce Worcestershire
- ½ tasse de sucre
- 1½ tasse d'huile
- 1 ou 2 gousses d'ail

Mélanger le tout au mélangeur quelques minutes. Réfrigérer.

Marjolaine

Pensées

- * Aimer et être aimé c'est sentir le soleil des deux côtés.
- * Vois ta vie comme un jardin, Le jardinier ne maudit pas les autres pour ses mauvaises herbes.
- * Le bonheur est comme un arc-en-ciel; il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs.
- * Celui qui ne sait pas se contenter de peu ne sera jamais content de rien.

Salade Olevier

Origine Iran

Ingrédients

1 kilo de pommes de terre
5 œufs bouillis
1 tasse de mayonnaise
300g de cornichons
250g de poitrine de poulet
Persil pour décorer
Carottes pour décorer
Poivrons pour décorer
Olives pour décorer
1 c. à soupe de sel

Préparation

1. Cuire les poitrines de poulet dans l'eau
2. Cuire les pommes de terre dans l'eau
3. Cuire les œufs dans l'eau (comme œufs à la coque)
4. Couper les cornichons et les œufs en petits morceaux
5. Mélanger le poulet en morceau et les pommes de terre pilées dans un grand bol
6. Ajouter les cornichons, la mayonnaise, le jus de citron, les œufs puis mélanger ensemble
7. Décorer la salade avec poivrons, olives, carottes et persil.



Sakineh



Réussir sa vie

C'est être entouré de gens qui nous aiment.
C'est faire vibrer nos passions.
C'est évacuer notre stress avec le sport.
C'est savourer des moments vrais au présent.
C'est donner sans retour nécessairement.
C'est vivre pleinement notre quotidien dans la joie.
C'est demeurer dans la bonne voie.

SYSSY



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 à nos participants un service adéquat et des ateliers adaptés aux besoins de la clientèle.

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



Le Verger
vous remercie de tout coeur

1. Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale
2. M. Philippe Couillard, député
3. Sœurs de la Charité de Québec
4. Député fédéral Louis-Hébert, M. Luc Harvey
5. Metro Richelieu Plaza Laval
6. Dunkin' Donuts (coin Du Vallon)
7. Contributions et dons de tous nos membres
8. Techni Bureau de Lévis



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



Centraide

Québec et Chaudière-Appalaches



Club Rotary de Sainte-Foy

Merci à tous ceux qui ont participé à ce journal

Mise en page : Paul Poirier

