

# Le Journal La Récolte



Volume 5, Numéro 2

Décembre 2007



Dans ce numéro :	Page
Mot du personnel	2
Expression libre	4
Activités	6
Poèmes	7
Atelier écriture	9
Recette	10
Remerciements	12



Paul Poirier

Murale au Verger

Le Verger :

2855, rue Le Noblet

Québec (Québec)

G1V 2G1

Tél. : (418) 657-2227

Courriel:

Leverger.ccs@globetrotter.net



Le Verger est un organisme à but non lucratif apportant aide et support aux personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale.



## Mot de la coordonnatrice

L'année 2007 nous file entre les mains. L'année a déambulé, encore une fois, à une vitesse vertigineuse. Quoiqu'il en soit, nous sommes prêts à entrer dans la nouvelle année qui s'amorce par des changements forts souhaités. En effet, la situation financière du Verger s'étant améliorée, cela nous permet d'aider et d'accompagner plus de personnes et ce, dans un délai plus rapide.

Je profite de l'occasion pour souhaiter la bienvenue à Sylvie Bertrand intervenante au Verger depuis le 20 juin 2007. Elle anime l'atelier des arts créatifs ainsi que l'art théâtral; atelier sollicité par les participants. C'est une première au Verger, parions que la pièce sera jouée devant public.

Je souhaite également la bienvenue à Véronique Chabot, intervenante au programme « **D'intervention en milieu de vie** » depuis le 12 novembre 2007. En effet, Le Verger s'est vu octroyer une subvention de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale nationale afin de poursuivre cette activité débutée en janvier 2005.

Avant de terminer, j'aimerais remercier tous les membres du conseil d'administration, le personnel, les stagiaires et les personnes bénévoles pour leur aide, leurs suggestions et leur support tout au long de l'année.

Mes meilleurs vœux de santé et de bonheur vous accompagnent tout au long de l'année 2008.

Lynda Carrier  
Coordonnatrice

### ESPACE LIBRE OUVERT À TOUS LES MEMBRES DU VERGER

**Venez profiter de votre milieu de vie et découvrir mille et une activités :**

*Le mercredi de 9h30 à 12h00.*

Jeux/Discussion  
Exercices de réchauffement  
Petits déjeuners collectifs  
Visionnement de films ou autres documentaires etc....  
pour ne nommer que ceux-là.

**Venez rencontrer des gens agréables et vous réappropriez le moment présent.**

### CONGÉ :

**Veillez prendre note que  
Le Verger sera fermé du 21 décembre à 17h00 jusqu'au lundi 7 janvier 9h00.**

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



### **Pensées à méditer :**

Aujourd'hui, lorsque je prendrai le temps de libérer mes tensions, je me sentirai rempli d'amour, de joie et de paix. Je serai conscient de ses sentiments toute la journée et je les partagerai avec les autres.

(Extrait du livre : S'aimer, un jour à la fois)

Il y a du plaisir à rencontrer les yeux de celui à qui l'on vient de donner. (Jean de la Bruyère)

Il arrive qu'un individu devienne le centre de votre vie, sans que vous ne soyez lié à lui ni par le sang ni par l'amour, mais simplement parce qu'il vous tient la main, vous aide à marcher sur le fil de l'espoir.

Ami! Sincèrement. (Fatou Diome)

## Expression libre

### MON PREMIER ANNIVERSAIRE



Ces douze derniers mois, je les ai vécus les uns après les autres, comme autant de cadeaux que l'on souhaite de tout son cœur, que l'on appelle de toute son âme, mais que l'on se surprend à chaque fois de recevoir.

Douze mois. Un an que je n'ai pas eu à combattre quotidiennement les idées suicidaires. J'aurais envie de le crier sur les toits tout autant que d'annoncer aux gens de mon entourage cette victoire qui est la mienne. Mais je ne le peux pas. Pourquoi? Parce que pendant toutes ces années, je n'ai pas parlé de mes projets de mort à mes proches et personne n'a cherché à savoir, personne ne m'a posé LA question, malgré mes nombreuses hospitalisations. Outre les professionnels, seul mon conjoint a toujours eu l'heure juste.

Qu'est-ce qui a fait la différence entre cette dernière année et les autres? La réponse n'est pas simple, car si elle l'était, je pourrais me sentir forte de la certitude que jamais ne revienne mon désir d'en finir avec la vie. Mais je n'ai pas cette assurance. Je sais que j'en suis à mon premier anniversaire sur le calendrier, mais nullement sur quel paysage se tournera la prochaine page. Cependant, au fond de moi, j'ai confiance en demain.

Longtemps, j'ai voulu tuer la vie en moi, non pas pour mourir, malgré ce que certaines personnes en pensent, mais pour qu'enfin, s'arrête ma souffrance. Ma bataille, je l'ai menée non pas parce que ma vie avait un sens, mais en raison de mes responsabilités envers mon conjoint et surtout, mes trois jeunes enfants.

En écrivant cela maintenant, je réalise concrètement que «j'ai dansé de nombreuses fois avec la mort» et que je suis chanceuse d'être encore en vie aujourd'hui. Cela me bouleverse jusqu'aux larmes. Comme si je venais de reculer de deux pas du bord d'un précipice dont je viens tout juste de mesurer les profondeurs sans fin...

À mon époux. Je voudrais pouvoir inventer des mots pour te redire tout l'amour et la tendresse que je ressens pour toi. Tu es ce fidèle compagnon de voyage dont l'amour, la compréhension, le dévouement et la confiance en l'avenir, n'ont jamais fait défaut même au plus fort de la tempête. Grâce à toi, nos enfants ont pu bénéficier d'une stabilité certaine, leur permettant de grandir comme êtres humains à travers la maladie de leur mère, au lieu d'en être des victimes. Merci à toi.

J'ai également une reconnaissance infinie pour ces intervenant(e)s et professionnel(le)s de la santé qui ont croisé ma route au fil des années et ont accepté de faire un bout de chemin avec moi en y mettant le meilleur d'eux-mêmes. Votre empathie, votre soutien et vos encouragements m'ont été d'une aide précieuse pour continuer à avancer et garder foi en l'avenir. Je porte chacun de vous dans mon cœur, car si je suis encore en vie aujourd'hui, c'est que vous avez su m'accueillir telle que je suis, même dans la tourmente, au plus fort de la tempête pour m'accompagner et me guider sans me juger. À mon tour maintenant, où que vous soyez, de souhaiter que la vie mette sur votre route ce qu'elle a de meilleur pour chacun et chacune de vous. Sincèrement merci.



Je ne sais pas de quoi demain sera fait. La lourde cape des idées suicidaires ne pèse plus sur mes épaules comme avant et cela me rend plus confiante. Cependant, les symptômes de ma maladie ne sont pas encore contrôlés et rien n'est facile de ce côté. Présentement, je bénéficie des ressources professionnelles et humaines les plus complètes et les plus appropriées à mes besoins de toutes ces dernières années. C'est comme si l'ensemble des énergies et des efforts déployés pour m'empêcher de couler pendant des années, trouvaient enfin leur réponse: aujourd'hui mon bateau n'est plus percé de toutes parts par les idées noires et j'ai enfin acquis une confiance en moi et en la vie suffisante pour me maintenir à flot.

En regardant devant, il me faut continuer à être patiente, déterminée et surtout, goûter ce qu'il y a de bon dans chacune de mes journées. Car malgré les inconvénients reliés à ma maladie, il m'appartient à moi et à moi seule de faire de ma vie ce que je veux qu'elle soit.

Et comment cela?

En choisissant dans ma vie, les couleurs les plus éclatantes pour le plaisir de mes yeux;  
en m'offrant le baume de la douceur d'une brise caressante et enveloppante;  
en emplissant mes oreilles du chant des oiseaux aux premiers signes du printemps;  
et plus que tout, en y croyant que la vie en moi est suffisamment forte  
pour me donner au quotidien le goût de boire  
à cette source vivifiante, désaltérante, apaisante...

Chantal



Je veux souligner le beau travail qu'accomplit Nathalie sur sa façon d'animer l'atelier de mémoire. C'est vraiment formidable d'y assister.

Nathalie fait des mains et des pieds pour rendre l'atelier intéressant. Nous faisons des jeux et nous exerçons notre mémoire en nous rappelant différentes figures sur les images. Sans parler de l'atelier sur les rêves qui m'a vraiment épatée. Merci Nathalie et bravo pour ton excellent travail!

Il y a également Sylvie qui est extraordinaire pour superviser, conseiller et nous faire partager ses talents de metteur en scène. J'apprécie énormément cet atelier et je ne pense pas être la seule.

Je vous félicite et vous remercie toutes les deux, vous faites vraiment preuve de professionnalisme.

Hélène Plourde



## Groupe de discussion

Depuis le mois d'août 2007, je participe à l'atelier groupe de discussion. C'est mon atelier préféré au Verger depuis près de 20 mois que je suis au Verger. J'ai participé à de nombreux ateliers mais celui-là est celui que j'aime le plus. Nous sommes de huit à dix personnes et nous décidons de quel sujet nous allons parler. Pour ce faire, l'animatrice nous fait déterminer parmi un choix de sujets que nous lui avons suggéré. Nous déterminons la priorité des sujets dont nous aimerions parler et le pointage le plus bas indique le sujet choisi. Habituellement deux ou trois sujets sont choisis. Chacun peut parler selon son désir et l'animatrice ne nous force pas à parler. Les sujets sont enlevants et nous avons beaucoup de plaisir à nous exprimer. L'atelier dure deux heures et se termine par un retour sur les sujets discutés vers trois heures. Je souhaite continuer dans cet atelier le plus longtemps possible.

Yves Cloutier.

## Place au théâtre!

La troupe de théâtre nouvellement formée au Verger s'est relevée les manches, prit une grande respiration et s'est lancé dans un gros projet : l'écriture d'une pièce de théâtre.

À travers le rire, les jeux et la sueur de leur front, les 12 membres de la troupe font voyager 6 passagers, bien différents les uns des autres, lors d'une croisière peu ordinaire. Comme toutes bonnes croisières qui se respectent, des escales sont prévues au programme; L'île de l'imagination, l'île de la fête et l'île de l'amour. Soudain une tempête fait rage, le bateau fait naufrage sur une île peu fréquentée, celle de la vérité et bien d'autres destinations qui ne laissent personne indifférente.

Dès janvier, l'écriture sera terminée et commenceront les pratiques et les jeux d'acteurs. Nous espérons la présenter au mois de mai. Nous sommes présentement à la recherche d'une petite salle disponible, pour accueillir membre du Verger, famille et amis.





## Mon Verger

Sur un chemin de misère  
J'allais devant tant bien que mal  
Recherchant un havre de paix.  
Par le plus grand des mystères  
Mes pas me menaient vers ce val  
Où d'autres s'épanouissaient.

J'y ai alors dressé ma tente  
Toujours vibrante d'espérance,  
Allant vers ceux que je cherchais.  
Après avoir tant d'attentes,  
J'ai fui mon très long chemin d'errance,  
Entrer en ce lieu désormais.

Petit à petit je me suis engagée  
Sur une route en pays de confiance,  
Pour dès lors avancer, m'ouvrir et aimer.  
Maintenant je découvre mes dons cachés,  
Et je revis envahie de vaillance.  
Relevée après avoir tant trébuché.

Émerveillée de voir s'estomper mes peurs  
Je renais dans cette vallée nouvelle,  
Découvrant la joie de la fraternité.  
Réjouie, découvrant en ce nouveau bonheur,  
Recevant en moi ce qui s'y révèle,  
Plongeant en cette intense immensité.

Merci à toi mon beau Verger,  
Qui sous tes longs bras sont réunies  
Celles qui ouvrent bien grand leur cœur  
Pour aider et nous accompagner,  
Dans cette entrée au creux de nos vies,  
Sentir mon être garni de fleurs

Merci à toi Verger fleuri.  
Que viennent à toi d'autres amis,  
Que ta joie éclaire nos vies.



Sentir mon être garni de fleurs



## Poèmes

### Mousse verte mousse rousse

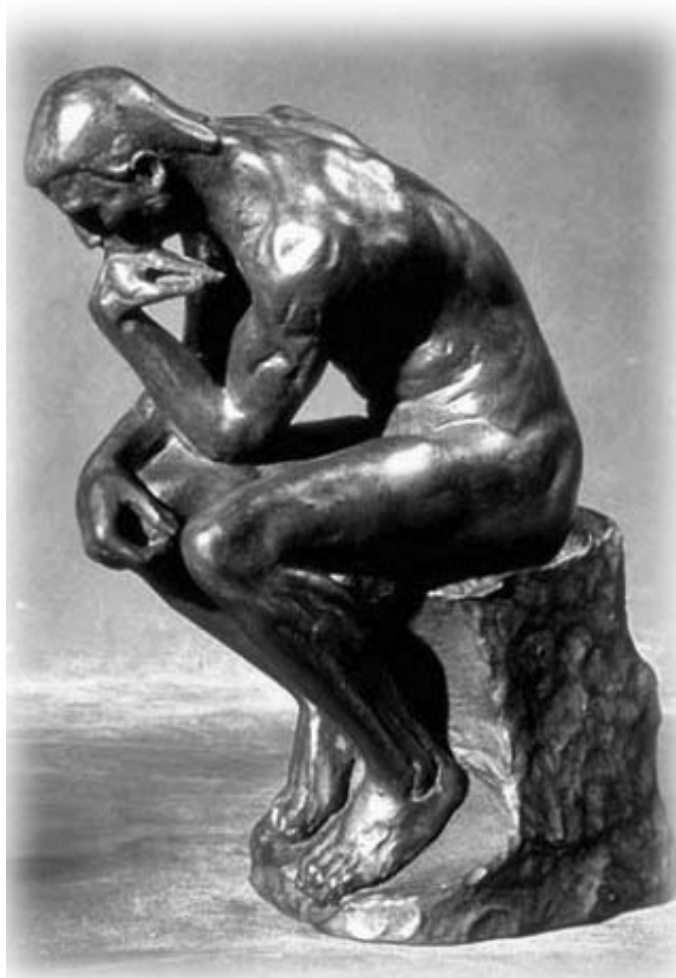
Nourrie d'humus noir ou de bois mort  
Je suis cette mousse verte ou rousse  
Incrustée dans le terreau vital  
Surprise de la nature stagnante  
Image de durée de solidarité  
Soit formée de poussière de roche de terre  
Soutenant la marche réflexive de l'automne

Je suis l'ombre qui me poursuit  
Pourtant elle aussi me ressemble  
Comme la mousse sur le roc  
Comme la mousse sur l'arbre creux  
Installée par les ans elle a pris racine  
Souvent d'elle dépend la couleur de mes jours  
Faut-il lui faire violence, la déraciner  
Attendre qu'elle se dessèche et meurt

La nuit tombe tôt en novembre  
Le ciel s'ennuie comme mon âme  
Que vite revienne la lumière

Comme les érables espèrent le printemps  
Et préparent déjà les bourgeons de demain  
Je me fais des provisions d'amour  
Je sème des sourires, je renchausse mon cœur  
Pour le garder au chaud durant le long hiver  
Fidélité de la mousse captive  
Vie cachée productive dans le silence  
Nul ne remarque sa trace  
Mais elle est vie quand même  
Elle occupe toute sa place

Elle croit à sa mission  
Si humble et simple soit-elle  
Elle se garde bien de s'endormir  
De clore ses yeux d'enfant  
Qui découvrent les merveilles offertes  
À chaque jour, à chaque temps



Se dépasser soi-même par la pensée

Yolaine Bernier

# Atelier Écriture

Suite à l'atelier d'écriture portant sur les affirmations positives.  
Voici trois textes choisis :



**Fais danser mes mots**

Comment écrire un poème  
En ce matin blême  
Comment écrire un poème  
Qui soit du sucre à la crème  
Ce n'est pas facile d'écrire  
Ce n'est pas facile de dire  
Dans ce langage inconnu  
Où mes mots se sont tus  
Au secours ma muse!  
Fais que je m'amuse  
Fais danser mes mots  
Et oublier mes maux!  
Parler de mes qualités  
Est un dur métier  
J'apprends, et avec le temps  
J'irai de l'avant.

Diane.

Je suis délicate  
Je suis dynamique  
Je suis efficace  
Je suis accueillante  
Je suis intelligente  
Je suis travaillante  
Je suis compatissante  
Je suis compétente  
Je suis honnête  
Je suis volontaire  
Je suis tenace  
Je suis responsable  
Je suis cultivée  
Je suis musicienne  
Je suis aimante de la vie  
Je suis généreuse  
Je suis sérieuse  
Je suis discrète  
Je suis charitable  
Je suis fidèle  
Je suis autonome  
Je suis économe  
Je suis de bons conseils  
Je suis agréable à vivre.

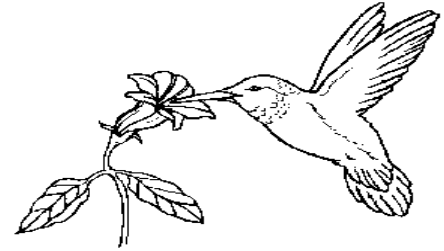
Dolorès



## Atelier Écriture

Je suis comme un oiseau qui a besoin de liberté! Comme un papillon aux mille couleurs avec toute sa fragilité!  
Je suis comme un arbre qui soutien ses branches et ses feuilles et comme le rossignol qui aime chanter.  
Je suis cette fleur qu'on aime regarder et dire quelle est belle et colorée.  
Je suis ce ruisseau limpide qui coule le long d'une pierre et se jette dans les vagues bleus.  
Je suis ce parasol multicolore qu'un jour de soleil protège les petits contre la chaleur sur leurs peaux rose et douce.  
Je suis la grand-maman cerise sur le beau gâteau blanc neige.  
Je suis le vent qui fait tourbillonner autour de moi.  
Je me trouve pas pire du tout.

Lise



un oiseau qui a besoin de liberté

### Recette de Baklava :

Gâteau oriental de pâte feuilletée, au miel et aux amandes

Ingrédients :

300 grammes d'amandes hachées.  
300 grammes noix hachées.  
200 grammes pistaches hachées non salées.  
1 cuillère à soupe de cannelle.  
450 grammes de beurre non salé fondu.  
2 tasses de sucre.  
1 tasse d'eau.  
100 grammes de miel.  
1 cuillère à thé de jus de citron.  
Pâte feuilletée (philo).



- 1) Mettre dans une casserole et faire bouillir 2 tasses de sucre, 1 tasse d'eau, 100 grammes de miel et le jus de citron jusqu'à la consistance du miel.
- 2) Sur une planche à découper, mettez la pâte feuilletée et faire deux parties égales avec un couteau. Prenez 4 feuilles à la fois et à l'aide d'un pinceau, badigeonner lentement de beurre. Étendez 3 cuillères à soupe de noix et amandes hachées et la cannelle sur les feuilles et faites la même action deux autres fois et roulez-les ensemble. Coupez avec un couteau pour des quantités égales et mettez sur une tôle recouverte de papier d'aluminium qui a été badigeonné de beurre. Mettre au four.
- 3) Le four à 350 degrés.
- 4) Après 10 minutes, baissez à 200 degrés et ajoutez le sirop (Étape 1) sur les gâteaux, remettez au four 10 minutes et ils sont prêts pour être décorés avec les pistaches hachées.

Bonne appétit  
Sakineh



# L'ange

*Alors que le vent accompagne le temps  
Départ d'un vieillard, naissance d'un enfant  
L'ange veille, illumine le présent  
Apporte conseil, écoute patiemment*

*Regard intense, empreint de tendresse  
Phare immense, témoin de promesse  
Guide mes pas en quête de sagesse  
Relève mes bras en cas de détresse*

*Être de bonté, être de lumière  
Être de pureté, être de mystère  
Meuble ma vie de souvenirs d'hier  
Fait d'aujourd'hui mon unique univers*

*Présence discrète et soutien protecteur  
Ombre secrète et marchand de bonheur  
Efface les peurs d'une simple lueur  
Offre une fleur, baume sur le cœur*

*Auréole de paix, aura de pardon  
Sème en mon âme, rêves et passion  
Ainsi que l'amour, ultime émotion  
Afin d'accomplir ta noble mission*

**Merci à toi... d'être là...**

## ***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. Centraide**
- 3. M. Philippe Couillard, député**
- 4. Sœurs de la Charité de Québec**
- 5. Ville de Québec, arrondissement Sainte-Foy – Sillery**
- 6. Club Rotary de Sainte-Foy**
- 7. Député fédéral Louis-Hébert, M. Luc Harvey**
- 8. Fondation du Centre de Santé et de services sociaux de la Veille Capitale**
- 9. Metro Richelieu Plaza Laval**
- 10. Dunkin' Donuts (coin Du Vallon)**
- 11. Contributions et dons de tous nos membres**
- 12. Techni Bureau de Lévis**

Merci à tous ceux qui ont participé à ce journal  
Mise en page : Paul Poirier

**Vas jouer dehors**