

La Récolte



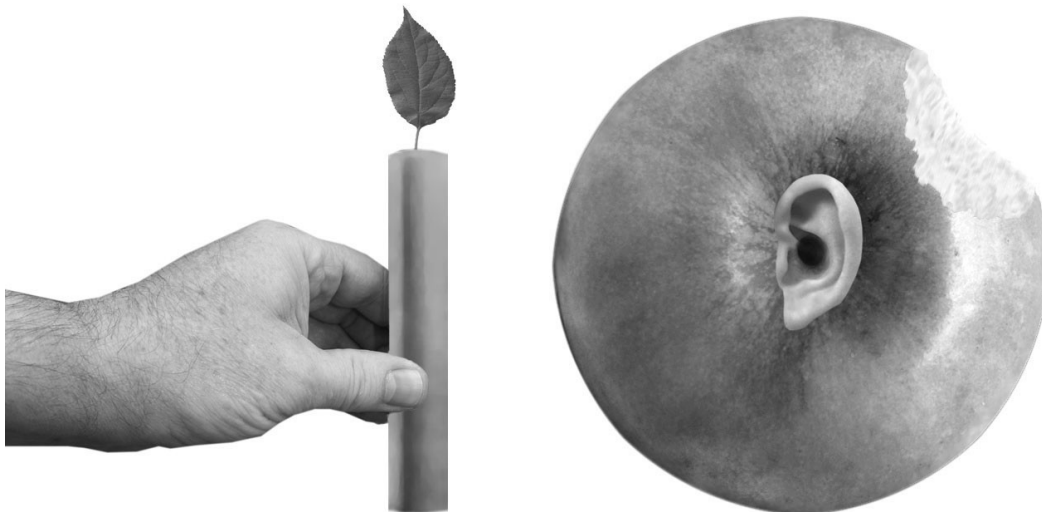
Centre communautaire en santé mentale

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 10

juin 2010

Le Verger, 10 ans d'écoute et d'accompagnement



Viens mordre dans la vie



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 | 4 |
| Le Récolteur de nouvelles | 6 |
| Témoignages (suite) | 9 |
| Remerciements | 12 |

Mot du personnel

Après 10 ans de services couronnés de succès, Le Verger a fait, en septembre dernier, l'acquisition d'une nouvelle maison plus adaptée à ses besoins. Notre premier été sur l'avenue du Chanoine-Scott s'annonce des plus réjouissants.

En effet, cette année, l'accès à l'arrière-cour et à la terrasse extérieure nous permettra de profiter du beau temps. C'est au plaisir de tous que les repas, pauses-café et même plusieurs ateliers pourront avoir lieu sous le soleil.

De plus, contrairement à d'autres années, les locaux plus spacieux et l'aménagement extérieur nous permettront la tenue de plusieurs activités et événements sur place.

Nous vous invitons donc, à l'assemblée générale ce 19 juin, à la réunion des membres et à la fête d'été en juillet. Nous vous invitons également à assister à la pièce de théâtre *Quelle mouche t'a piqué* le 4 juin prochain au Centre communautaire Claude-Allard.



Comme vous le savez, Le Verger, centre communautaire en santé mentale, fête cette année son 10^e anniversaire d'existence. Pour l'occasion, les participants ont investi de leur temps dans la rédaction de témoignages remarquables. Leurs écrits se retrouvent dans cette édition du Journal *La Récolte* et nous révèlent l'importance de notre organisme dans leur cheminement vers le rétablissement.

Nous tenons à vous rappeler que Le Verger fermera ses portes pour deux semaines du 23 juillet dès 16 h jusqu'au 8 août 2010. Les activités reprendront le 9 août dès 9 h.

Nous remercions les auteurs des témoignages et nous vous souhaitons de très belles vacances d'été.

L'équipe du Verger



Important

Nous vous invitons à l'Assemblée générale annuelle
qui aura le samedi 19 juin 2010 à 13 h 30.

La rencontre se tiendra dans nos locaux au
934 avenue du Chanoine-Scott à Sainte-Foy.

Mon passage au Verger

En tant qu'étudiante de deuxième année de Technique d'éducation spécialisée, j'ai eu la chance de vivre une expérience très enrichissante au Verger. Durant treize semaines j'ai pu côtoyer les membres et les intervenantes du centre. J'ai été frappée par l'entraide, l'écoute et l'immense respect dont chacun faisait preuve. Ma vision du Verger est que c'est un lieu où l'on peut entrer en laissant ses problèmes à la porte. Les déposer un instant en s'amusant, en réfléchissant et en apprenant. C'est un endroit où l'on peut trouver quelqu'un qui nous aidera à trouver des solutions.

Chacune des personnes que j'ai rencontrées m'ont aidée à apprendre et à devenir une meilleure personne et une meilleure intervenante. J'ai rencontré au Verger des personnes brillantes, généreuses et ouvertes d'esprit. Je suis très reconnaissante pour ce que j'ai vécu.

Je dois également souligner le travail exceptionnel fait par Sylvie, Véronique, Nathalie et Lynda qui travaillent si fort pour que le Verger offre à ses membres; écoute, support et activités enrichissantes. Elles le font avec respect et passion. Ces femmes m'auront servi de modèle et m'ont aidée à m'améliorer.

Merci au Verger, à ses membres et à toute l'équipe.

Noémie Tisserant

Stagiaire en technique d'éducation spécialisée. Cégep de Sainte-Foy, Hiver 2010.



Le Verger

Centre des jours heureux

Maison qui accueille

les oiseaux

frileux

Foyer qui réchauffe les arbres

Lieu où les plantes

poussent à l'abri

des « qu'en-dira-t-on »

Abri pour les âmes

qui cherchent

la chaleur

de la terre



Jardin où germe

la santé

dans le plaisir

de vivre

Yvon Boisclair



Témoignages



Ce que Le Verger m'apporte:

Le lundi matin est important pour moi. Je me lève, fais ma toilette et je viens à mon atelier d'Arts créatifs. C'est stimulant et parfois difficile, mais je me fais confiance. Le jeudi, c'est le théâtre. Je suis étonnée des résultats. J'aime beaucoup cette activité qui me fait travailler la mémoire, la fantaisie, l'humour; et c'est une joie de rencontrer le groupe une fois par semaine.

Moi, j'ai un besoin de sortir de chez-moi. J'aime faire des activités en groupe. Je suis heureuse quand je viens ici. J'ai rencontré des amies et fait toutes sortes d'activités. Merci d'être là pour moi!

Isabelle Lévesque.



Je suis très content de l'accueil chaleureux du personnel du Verger et de ses membres.

Jean-Yves



Cela me donne une bonne motivation pour me lever le matin, en plus de me permettre d'améliorer ma créativité (Arts créatifs) et d'être satisfaite de mes journées. Aussi, la rencontre d'autres personnes est bien agréable et enrichit ma vie. Quant à la mémoire, les nouvelles activités aident à la développer encore plus. Je suis bien contente de ces journées.

Suzel



Si je voulais décrire Le Verger, je dirais que c'est une grande famille de soutien. Avec les quatre intervenantes, nos événements sont plus ensoleillés. Elles sont toujours présentes et leur professionnalisme est à leur honneur. L'écoute, le besoin, le réconfort et l'encouragement sont quelques mots pour représenter leur travail. Nous ne sommes jamais seuls. Les intervenantes viennent à nous dès notre arrivée et s'informent du « comment ça va ? ».

Au début, personnellement, je me suis sentie entourée. De mon côté, je voyais noir. Je ne savais plus qui j'étais et la seule chose que je pouvais décrire était la maladie. Aujourd'hui, j'ai des objectifs à court et à moyen terme. Je fais du progrès à toutes les semaines et je suis très motivée.

Le Verger m'a permis de grandir, d'avancer dans la vie et de voir l'avenir. Ma vie a maintenant un sens et je prends conscience du progrès.

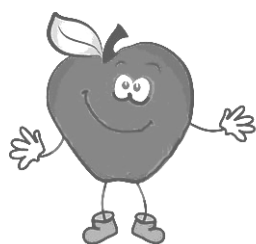


Bravo au Verger! Bravo aux intervenantes! Bravo à « MA » FAMILLE!!!

Sylvie Coulombe

Le Verger, pour moi, est un lieu de fraternité, un lieu d'apprentissage (ateliers divers, conférences, etc.), et cela pour un mieux-être. Le Verger nous permet ainsi de combattre l'isolement. L'atmosphère y est conviviale, chaleureuse, bref on s'y sent bien. On ne saurait parler du Verger sans mentionner le merveilleux travail des intervenantes. Elles sont à notre écoute et se montrent très disponibles. Je tiens à remercier toute l'équipe incluant les participantes et participants.

Diane



D éveloppement de mon réseau social
I dentifier des aspects de notre vie émotionnelle
S ecrets bien gardés
C entré sur notre intelligence émotionnelle
U nis par le respect de chacun(e)
S ujets développés en fonction des choix du groupe
S anté mentale est notre souci
I nvitation à tous de participer les jeudis
O bjectifs divers nous rassemblent
N ous sommes heureux d'être présent(e)s à cet atelier

Luc



Le Verger m'apporte beaucoup sur le plan humain. Il me donne l'occasion d'établir des contacts sociaux par le biais des Arts créatifs, ainsi que l'atelier de la Connaissance de soi. Cela a pour conséquences de diminuer mes symptômes de la maladie mentale et du même coup d'augmenter les forces qui sommeillent en moi. Grâce à la joie de vivre du personnel en place, tout cela devient communicatif et nous transporte dans un état de bien-être qui nous donne le goût de continuer et de se mettre en action dans la vie.

Hugues



L'atelier des Arts créatifs me procure une détente, une liberté de créer et de réaliser une œuvre différente de semaine en semaine. Je me concentre à cette tâche et j'ai du plaisir. Je me découvre aussi à faire des choses, cela augmente ma confiance en moi. Je me rends compte que je suis capable, même si parfois, au début de l'atelier, je ne suis pas certaine. Alors j'explore et j'expérimente, cela est très bon pour moi. Je découvre donc une nouvelle ouverture d'esprit. À chaque fois, je trouve que le temps passe très rapidement lors de cet atelier, parce que je suis occupée et aussi motivée à mon œuvre.

Gene



Le récolteur de nouvelles



FÊTE DE NOËL ET CRÉMAILLÈRE

Pour la fête de Noël et la crémaillère, un comité de cinq personnes a été mis sur pied pour l'organisation de la journée. Un moment a été prévu afin que les membres participants aient un temps de parole pour rendre hommage aux 10 ans du Verger. Merci à Andrée-Anne pour la jolie peinture qu'elle nous a remise lors de l'évènement. Par la suite, nous avons dégusté l'alléchant repas préparé par le comité. Une fête bien réussie et très appréciée dans nos nouveaux locaux. Merci au comité organisateur pour cette fabuleuse fête.

MISE À JOUR DU SITE INTERNET

Une mise à jour de notre site Internet a été effectuée et nous vous invitons à le visiter. www.leverger.ca

HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Une formation sur l'hygiène et la salubrité en cuisine a été offerte aux membres participants du Verger. Cette formation leur a permis d'approfondir des connaissances utiles et applicables chez soi et lors des ateliers de cuisine du Verger.

DON POUR LE VERGER

Merci à la Fondation de la Vieille Capitale qui nous a accordé une subvention pour nous procurer un nouveau réfrigérateur pour notre nouvelle maison.

Le Cercle des Fermières Notre-Dame de Foy a gentiment accepté de confectionner des pantoufles pour nos chaises afin de protéger le plancher de la grande salle.

Merci à ces dames aux doigts de fée.

ATELIER DE THÉÂTRE



Vendredi le 4 juin 2009 la troupe *Cœur de pomme* présentera leur création collective *Quelle mouche t'a piqué* au Centre Communautaire Claude-Allard à 13h30 au 3200 avenue D'amours.

Une invasion inattendue de moustiques surprend le Québec. La population suit les événements de près grâce aux bulletins de nouvelles de plus en plus

alarmants. La panique générale s'installe lors des conversations et dans les comportements de la population. Rien ne va plus à Québec! Peur réelle ou perception faussée?

La pièce, *Quelle mouche t'a piqué*, veut mettre en lumière l'ampleur que prennent les peurs et les perceptions lorsqu'on les cultive.

LES CONFÉRENCES

Nos ateliers d'informations font partie intégrante du Verger depuis presque 3 ans. Différents sujets, tous d'une grande importance, ont été abordés et ont su captiver l'intérêt de nos membres.

Chaque mois, j'effectue les démarches nécessaires auprès de personnes ressources, afin de dénicher un invité qui se spécialise dans un sujet choisi par les membres.

Les ateliers d'informations ont pour but d'informer les membres sur des sujets qui les touchent de près, tels que leurs droits, les ressources et services disponibles dans leur milieu ou tout autre sujet lié à une vie saine et équilibrée.

Jusqu'à maintenant les participants semblent satisfaits de ces après-midi d'échanges. Ce sont des rencontres fort enrichissantes, qui m'ont, moi-même, beaucoup apporté. C'est pourquoi, je vous incite fortement à y participer.

Véronique

| <u>Sujets :</u> | <u>Présenté par :</u> |
|--|---|
| Ⓜ <u>Mai 2010</u> L'activité Physique, | France Boutiller Conseillère vie active |
| Ⓜ <u>Juin 2010</u> Les mandats en cas d'inaptitude, les régimes de protection et l'aide juridique | Me Charles B. Laliberté Avocat du bureau d'aide juridique de Charlesbourg |

Votre présence est toujours importante

Le théâtre comme outil de rétablissement



Voici une photo de la troupe d'acteurs « Les Merveilleuses Têtes Heureuses » prise à Richmond où vient de se terminer un festival de théâtre amateur. À notre grande surprise, nos efforts ont été récompensés par le prix du texte original. On pouvait y lire : « Pour nous avoir émus par leur franchise, leur fragilité et leur désarmante simplicité. »

Un gros merci au Verger et à ses membres de nous avoir encouragés en vendant des chocolats.

Paul Poirier



Avec cette crise, tout le monde souffre Mais, quand on se compare on se console:

Les problèmes des boulangers sont croissants
Les éleveurs de volailles se font plumer
Et en ont assez d'être les dindons de la farce
Les éleveurs de chiens sont aux abois
Les pêcheurs haussent le ton
Les céréaliers sont sur la paille
Alors que les brasseurs sont sous pression
Mais pour les couvreurs, c'est la tuile
Certains plombiers prennent la fuite
Chez GM la direction fait marche arrière
À l'Hydro les syndicats sont sous-tension
Les cheminots voudraient garder leur train de vie
Mais la crise est arrivée sans crier gare
Les veilleurs de nuit vivent au jour le jour
Les ambulanciers ruent dans les brancards
Les cordonniers sont mis à pied
Les dessinateurs ont la mine basse
Les exterminateurs ont le cafard
Des militaires partent en retraite
Les météorologues aussi sont en dépression

Et vous, ça va ?



Témoignages



Ce que Le Verger m'apporte: (suite)

Le Verger me procure :

- Une qualité de vie ressourçante
- L'acceptation « d'être » qui je suis, au-delà des différences
- Une ouverture vers autrui
- Un nouveau pouvoir sur ma vie
- Une « amorce » de force tranquille
- Un désir naissant de sortir de ma « zone de confort »
- La force et les bienfaits du positivisme
- Un changement de vision sur la vie, les autres, ma valeur, etc.
- Une confiance inespérée en la vie
- Une plus grande sociabilité
- Et, l'apprentissage de vivre au présent



Françoise



Le Verger est pour moi un beau et bon centre de jour, avec diverses activités de mieux-être personnel, adaptés à chacun(e), selon ses goûts, affinités ou autres. Je n'ai aucun regret d'être venue. Merci de m'avoir aimée telle que je suis. Merci pour tout!

Thérèse



Le Verger m'a permis de sortir de chez moi, de voir des gens, de discuter, de moins m'isoler et de participer à des ateliers très intéressants. J'ai retrouvé mon estime personnelle, je m'affirme beaucoup plus qu'avant et je me suis fait des amies. Quand j'arrive au Verger, je suis contente de voir tout le monde et je me sens presque chez moi.

Liette



Depuis que j'ai commencé à fréquenter le Verger, j'ai fait un beau et grand bout de chemin. J'ai appris à avoir plus de confiance en moi. Cela est dû au beau travail des intervenantes en plus de faire des belles connaissances.

L'atelier Santé-Mieux-être est bien intéressant parce qu'il nous fait bouger pour ensuite nous faire relaxer. C'est complet, surtout que nous sommes bien dirigés.

À l'atelier d'Arts créatifs, on a du plaisir à fabriquer des objets qui nous demandent de nous servir de notre imagination, sous la supervision de l'intervenante qui se donne beaucoup pour nous aider.

Claire Proulx

Comment dire, à tous ceux qui m'ont conduite vers vous, que j'ai d'abord résisté de toutes mes forces. J'avais tellement honte d'être en difficultés mentales. Aller vers Le Verger, c'était montrer à des gens que je souffrais de maladie mentale, quelle horreur pour mon orgueil. Maintenant, je réalise que ça m'a fait sortir de mon enfer : l'isolement, pour apprivoiser ma réalité et faire la paix avec ma solitude. Que de belles et bonnes personnes j'y ai découvertes dans chaque atelier : participant(e)s et intervenantes. Mille mercis! Merci d'être là! Je suis bénie de votre dévouement attentionné. Merci d'exister! Vous êtes des anges sur ma route.

Suzanne



Le Verger est un lieu de rassemblement pour nous permettre de mieux se connaître, comprendre, se réaliser en tant qu'individu avec l'aide de nos intervenantes qui sont exceptionnelles et à l'écoute de chacun(e) avec nos problématiques. Elles nous guident à travers des ateliers enrichissants. Le Verger m'a également permis de réaliser des choses qui, selon moi, ne pouvaient se réaliser : savoir aimer, se faire confiance et accomplir des choses que je croyais impossibles.

Vivre en fonction de moi, il n'en était pas question! C'était purement égoïste! L'intervenante m'a aidée à penser à moi avant toute chose. Je suis la personne la plus importante. Ouf! Pas facile à assimiler ça lorsque tu as toujours pensé aux autres avant. Avec le temps et beaucoup d'efforts, je veux être une meilleure personne.

Chaque personne au Verger nous apporte confort, compréhension, aide et outils pour continuer notre vie avec nous-mêmes et les autres. La meilleure preuve est qu'avant, je n'aurais pas pensé voyager outre-mer, un rêve de jeunesse. Mon intervenante m'a aidée à préparer mon voyage et à le concrétiser en cette année 2010. Encore merci!

Un autre rêve que j'ai réalisé au Verger c'est le Théâtre. Je suis tellement contente et fière de moi de savoir que je peux jouer devant des gens. L'atelier nous aide à mieux gérer le stress, nos émotions, les jeux de mémoire, nos respirations et les exercices. Pour moi, c'était une expérience fantastique de jouer devant des gens et j'ai adoré ce feeling si fort, et j'y crois aujourd'hui, je suis capable.

L'atelier du Café-rencontre est le lieu pour s'éclater : rire, musique, vidéo, jeux, une ambiance formidable et de la bouffe. Les gens sont tellement attachants, aimables et enjoués. Il le faut car c'est la place pour lâcher notre fou comme on dit. Ce qui est important c'est l'empathie envers les autres, chaque personne a sa personnalité ainsi que ses qualités et ses défauts, personne n'est parfait. Les liens créés avec les autres sont enrichissants.

Jocelyne



Avec l'atelier d'Écriture, j'ai appris que la vie est comme une médaille. Elle a deux côtés : un négatif et un positif. Moi, j'y ai toujours vécu d'un seul côté, et ce dernier me conduisait toujours vers l'unique issue : le suicide. En y découvrant le second côté, avec l'écriture positive, je réalise à chaque fois à quel point toutes ces années de torture m'ont permis d'appivoiser tant de connaissances et d'habiletés. Habitée de toutes mes forces aujourd'hui, j'en conclus que je suis une femme intelligente, audacieuse, débrouillarde, mais surtout « persévérante ». À l'aube de mes 65 ans, je découvre que j'ai moi aussi une place au soleil, si j'accepte de sortir de ma bulle, de ma coquille ou de ma prison.

Co



Nul doute que sans la présence du Verger sur ma route, il n'y aurait pas ce témoignage aujourd'hui. Par son accueil inconditionnel, le personnel me facilite grandement l'intégration aux différents ateliers proposés. C'est d'ailleurs grâce à ces ateliers que j'ai pu développer de nouveaux talents, inconnus chez moi jusqu'à maintenant. Cela contribue à augmenter ma confiance en moi, m'apporte de nouveaux loisirs et facilite ma détente par le fait même.

De plus, un accompagnement patient, par une intervenante chevronnée, me guide lentement vers un meilleur équilibre de ma santé mentale. Ce suivi personnel est, selon moi, indispensable au rétablissement des participants.



A-Anne



Quand j'ouvre la porte du centre communautaire Le Verger, je me sens un peu chez moi. Les personnes qui l'occupent et le gèrent, avec tant de simplicité, se préoccupent de nous avec discrétion et respect.

L'animatrice de l'atelier de discussion, Nathalie, est toujours heureuse lors de nos retrouvailles et nous plonge, « tout de go », dans une atmosphère de gaieté stimulante qui se confond au sérieux de la rencontre. Je ressens un sentiment d'appartenance quand elle vérifie fébrilement sur sa liste si tout le monde est là. Il se dégage du groupe que chacun est unique au monde. Cette chaleur entre chacune et chacun m'a permis de me rendre compte que les autres existent en interrelation étroite avec moi.

Nous nous exprimons chacune et chacun à notre tour sur des sujets choisis par nous qui, à chaque séance, sont pigés dans un coffret où nos pensées se meuvent ensemble. Nous sommes amenés à scruter des sujets à travers notre vécu pour nous dire, en premier, comment ça va dans le meilleur et le pire. Ça nous donne le goût de nous encourager ensemble à trouver une issue à travers la compassion.

Après s'être remplis du meilleur, à la deuxième partie de la rencontre, nous retournons chez nous avec plein de pensées positives qui nous construisent pour soutenir notre quotidien et ne pas lâcher. Il y a toujours moyen de trouver une stabilité en apprenant, petit à petit, à quoi ressemble notre maladie pour mieux contrôler nos humeurs.

Yolande



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. M. Sam Hamad, député provincial de Louis-Hébert
4. Ressources humaines et Développement des compétences Canada
5. Sœurs de la Charité de Québec
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

