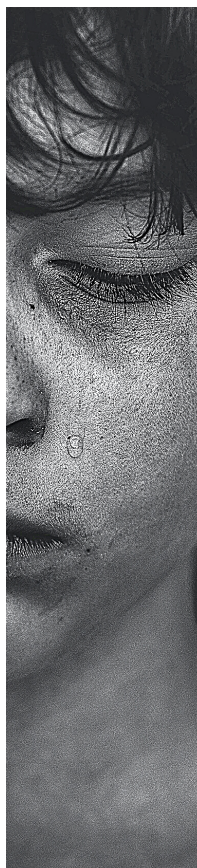
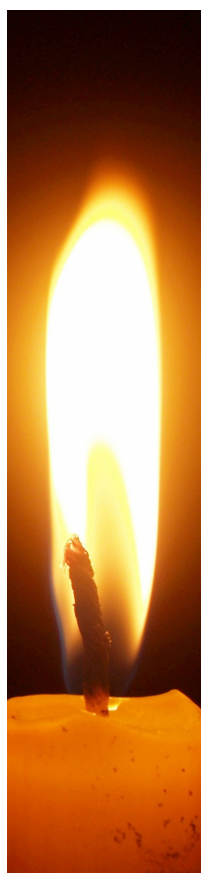
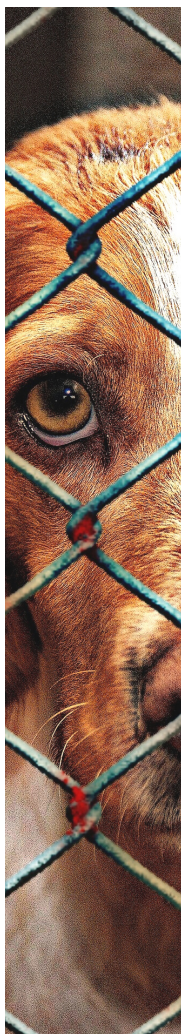


La RÉCOLTE



Février 2022

Nouvelle Cuvée



Le journal La Récolte reprend vie. Des enjeux de société y prennent place. Nous tenterons de susciter chez vous un désir de curiosité et d'introspection sur le Monde environnant.

Bonne Lecture.

Éditorial

La Flamme du Communautaire

Dehors, la terre s'est endormie sous un manteau de neige. La nuit cogne à notre porte de plus en plus tôt. Chaque année, pour passer à travers la période froide, j'infuse ma tisane quotidienne, le plus souvent, au retour d'une marche dans l'air vivifiant de l'hiver. J'allume aussi une petite bougie à cire de soya. Ça me fait du bien au moral ce petit temps d'arrêt et de bienveillance.

Je vous parle aujourd'hui de bougies dans la nuit parce qu'en allumer une me rappelle un peu le travail que font chaque jour sur le terrain mes collègues du Verger ainsi que ceux qui œuvrent au sein de la quarantaine d'organismes membres de l'Alliance des Groupes d'Intervention pour le Rétablissement en santé mentale (AGIR) de la région de Québec. Allumer des petites lueurs dans la vie des gens c'est ce qu'ils font. Des événements comme un deuil, une séparation, la perte d'un emploi, une surcharge de travail peuvent mettre à l'épreuve notre santé mentale; ils donnent parfois l'impression qu'on ne se sortira jamais la tête de l'eau. Les intervenant.e.s communautaires sont des expert.e.s pour donner un petit coup de pouce, faire jaillir l'étincelle, ravivant l'espoir, permettant de faire confiance, de se remettre en mouvement et d'avoir la possibilité d'apprécier à nouveau les bons moments de la vie. Ces professionnels, le plus souvent des femmes, mais aussi des hommes, sont des gens de cœur qui entretiennent une passion brûlante pour l'humain. Le communautaire offre souvent des conditions propices pour que les intervenant.e.s puissent exercer leur art et leur science avec toute l'intelligence, la complexité et le doigté requis.

La beauté du communautaire c'est aussi d'offrir des services et outils diversifiés. Les organismes en santé mentale offrent une diversité de pratiques novatrices qui permettent de répondre à une diversité de besoins et de préférences. Les ateliers offerts par ces groupes fournissent des exemples très parlants sur ce plan. Pensons simplement à l'intervention par les arts, à l'art thérapie et à la médiation culturelle ainsi qu'à la méditation pleine conscience ou encore à l'intervention par la nature, par les jardins collectifs, l'activité physique, l'expression de soi par l'écriture, la thérapie narrative, etc. Des approches éclectiques à première vue, mais dont les retombées sur la santé globale (biopsychosociale) sont de plus en plus reconnues dans les études scientifiques. Elles constituent en quelque sorte un coffre à outils dans lequel les personnes peuvent piger au quotidien, que ce soit pour mieux composer avec l'anxiété, communiquer de manière plus saine avec leur entourage, exprimer leurs émotions plutôt que de les mettre au placard, etc.

Mieux encore, les organismes communautaires sont des milieux chaleureux dont le climat et le fonctionnement sont souvent des leviers thérapeutiques en soi, que ce soit par l'accueil bienveillant, la possibilité de participer aux décisions importantes du milieu ou encore par l'importance accordée aux échanges informels. Ils me rappellent un feu de foyer autour duquel il fait bon se retrouver ensemble. Les organismes communautaires sont non seulement des milieux de soins et de services, plusieurs d'entre eux sont également des milieux de vie dont les personnes peuvent investir l'espace, créer des liens sociaux et participer à des projets collectifs porteurs de sens. Ces aspects sont loin d'être anodins, ils sont soulignés dans maints écrits comme des facteurs qui soutiennent le rétablissement.

Il importe finalement de souligner que plusieurs organismes communautaires en santé mentale travaillent également à créer une société plus inclusive et bienveillante où il y a moins d'inégalités. Bref, des sociétés mieux à même de prendre soin de la santé mentale des uns et des autres. Que ce soit par des activités de sensibilisation, de prévention ou de promotion de la santé mentale, les organismes communautaires agissent sur les déterminants sociaux de la santé mentale dont l'influence est bien établie dans les écrits scientifiques.

Un peu à l'image de ces personnes dans ces illustrations de contes de Noël victoriens, occupés à allumer les lampadaires à l'huile dans la nuit enneigée, plusieurs organismes travaillent à mettre un peu plus de lumière dans nos communautés. Combien de feux éteint chaque jour dans ces milieux, de crises désamorçées, de détresse apaisée, de conflits dissolus, etc.

Et pour alimenter la flamme, les organismes communautaires en santé mentale doivent avoir accès à des ressources financières et matérielles à la hauteur de leur potentiel humain et social, du talent et des compétences des personnes qui y travaillent d'arrache-pied au quotidien et des retombées qu'elles génèrent sur la santé et le bien-être de la population. Imaginez ce qu'on parviendrait à faire avec un financement proportionnel à notre potentiel et à nos retombées? Heureusement, nous pouvons compter sur le soutien financier de Centraide comme 214 autres organismes communautaires de Québec-Chaudière-Appalaches. Cette année, afin de participer à leur campagne de financement, nous avons fabriqué et vendu des bougies pour rappeler les étincelles d'espoir que nous aidons à allumer dans la vie des gens chaque jour. Ne l'oublions pas, une flamme a besoin d'oxygène et de combustible...

Christophe Tremblay,
Directeur Général.



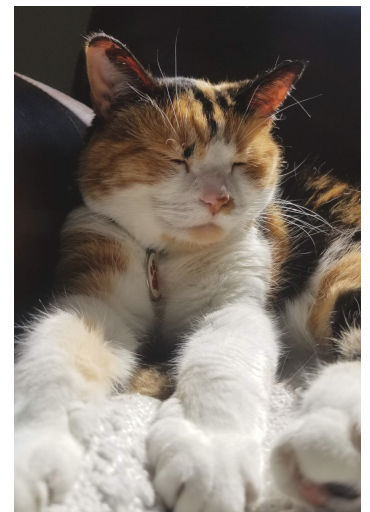
La zoothérapie

Son histoire

La zoothérapie est née au 18^e siècle dans une clinique en Angleterre. Elle s'est par la suite répandue aux États-Unis puis, ici, au Canada. Bien que les premières mentions de la thérapie assistée par les animaux ne datent que du 18^e siècle, plusieurs pensent que cette pratique était présente dans le monde bien avant.

C'est quoi?

La zoothérapie vise l'amélioration du bien-être d'un patient lors de la thérapie. Elle permet, en outre, d'améliorer la qualité de vie, diminuer le stress et l'anxiété reliée à des situations difficiles, remonter le moral et aider un patient à s'ouvrir aux autres. L'animal qui accompagnera le patient lors de la zoothérapie doit répondre à plusieurs critères. Il est important que l'animal soit affectueux, social, obéissant et en mesure de bien répondre aux stimuli lors de différentes situations. Ils sont sélectionnés et entraînés par un entraîneur qualifié afin de susciter des réactions améliorant le potentiel cognitif, physique et psychologique du patient. Ces animaux agissent comme outil lors de la thérapie traditionnelle.



Et la zooanimation?

Contrairement à la zoothérapie, la zooanimation est utilisée pour le divertissement de personnes atteintes de troubles de santé, ou non. Cette pratique a pour objectif de procurer du bien-être sous forme de divertissement, détente, relaxation, stimulation, etc. La zooanimation est une pratique beaucoup moins rigoureuse que la zoothérapie et ne demande pas un suivi à long terme avec un professionnel de la santé. Normalement, les rencontres de zooanimation se font sur de courtes durées et l'accès à l'animal est limité.

Chronique par: Adélaïde

sources:

<https://www.noovomoi.ca/style-et-maison/animaux/article.zoothérapie.1.1767466.html>

<https://zoothérapiequebec.ca/zoothérapie/>

<https://synergiepp.com/2015/12/27/la-zoothérapie-ou-la-zoo-animation-qu'en-est-il-reellement-lorsqu'on-fait-appel-a-un-thérapeute-assisté-par-l'animal/>

CHATLEUR

Eh oui, l'hiver est là! Avec sa froidure, nous commençons à rester au chaud. Qu'en est-il de nos animaux? Ces êtres vivants qui sont souvent abandonnés et laissés au froid sans foyer pour se réchauffer et recevoir de l'amour!

Ils font partie de la même nature que nous, de notre terre mère. Alors, essayons d'être respectueux et de penser à eux aussi, si le gout vous le dit. On peut être un foyer d'accueil pour les chats qui sont abandonnés. Le Mouvement chats errants récupère les chats de tous âges et ils ont besoin de famille d'accueil pour être gardien temporaire avant qu'ils soient choisis et adoptés par une famille qui saura en prendre soin et en faire leur compagnon pour le reste de leur vie. Ce mouvement est un parmi d'autres. Pensez à la SPCA et les autres refuges. Surtout, soyez une bonne âme qui sauvera un petit animal seul!

Coordonnées du mouvement Chats errants
Courriel : mouvementchatserrants2011@gmail.com

Chronique par: Lucie

Une pièce de théâtre hors de l'ordinaire: *Scénario pour sortie de crise*

Le mercredi 17 novembre dernier, certains membres et certains employés sont allés voir une pièce au théâtre, La Bordée. La pièce Scénarios pour sortie de crise, écrite par Erika Soucy et mise en scène par Olivier Lépine, décrit l'histoire d'un homme presque itinérant qui vivait dans son automobile depuis plusieurs années. Épuisé par ses déplacements sans fin, celui-ci finit par demander l'aide de sa famille. C'est sa sœur, une écrivaine connue qui décide de l'héberger, ainsi que son chien, dans son sous-sol pour l'aider à reprendre sa vie en main. Alors que celui-ci essaye de se sortir de sa misère, de trouver un emploi ainsi qu'un logement stable, il est constamment confronté à des obstacles, dont il est parfois l'auteur.

Cette situation difficile mettra de la pression sur le reste de la famille, autant sur sa sœur, qui l'héberge, que sur sa mère, qui se fait reprocher son absence dans la vie de ses enfants lorsqu'ils étaient jeunes. Cette pièce met en scène une confrontation familiale, mais aussi une confrontation des classes sociales entre un frère pauvre, une mère qui peine à s'en sortir financièrement et une sœur qui vit plus qu'aisément.

Pour ce qui en ait de l'appréciation du public, il va de soi que cette pièce fût très appréciée ! En effet, Scénarios pour sortie de crise fut une pièce de théâtre, acclamée par les critiques ainsi que par les membres du Verger. Plusieurs éléments sont ressortis de cette appréciation. Tout d'abord, le jeu des acteurs était excellent. Chacun des acteurs a fait un travail remarquable, que ce soit dans leur jeu, leur expression ou leur façon de nous faire rire lors des moments opportuns.



Crédit photo: Vincent Champoux

De plus, le décor bien pensé eut un effet touchant et frappant, en accord avec la pièce et les émotions qui y étaient véhiculées. En effet, la scène déconstruite exprimait très bien l'intérieur mouvementé et déchiré du vécu des personnages. Il leur fallut probablement beaucoup de temps pour penser à ce décor et à la construction de celui-ci, mais cela en valait grandement la peine ! Finalement, on peut dire que le chien imaginaire fût une idée brillante. En effet, tout au long du scénario, le meilleur ami du personnage principal est un chien. Toutefois, celui-ci n'est pas visible sur scène.

Malgré tout, c'est avec brio que le metteur en scène a imaginé les interactions avec celui-ci. Donc, bien qu'il soit absent, les spectateurs peuvent savoir en tout temps où se trouve le chien et les agissements de celui-ci. Cette imagination d'un personnage permet aussi de dédramatiser certaines situations qui étaient plus pesantes dans la pièce. Il a même été possible de ressentir de la compassion pour ce compagnon imaginaire. Bref, c'est pour toutes ces raisons, et pour plus encore, que cette pièce fut appréciée de tous !

Champ Libre

*À chaque parution du journal, cette page sera offerte aux usagers du Verger pour s'exprimer. Nous sélectionnerons, parmi les commentaires, les suggestions, les oeuvres d'arts et autres messages reçus, ceux qui apparaîtront dans la prochaine édition.
Bienvenue à tous.*

Voici vos premières libertés...

Commentaire d'une spectatrice, membre du Verger

Suite à la représentation de la pièce Scénarios pour sortie de crise à la Bordée, j'ai échangé avec une employée avant de quitter les lieux.

Je lui ai dit que je faisais partie d'un groupe: " Le Verger, centre communautaire en santé mentale ". J'ai poursuivi en précisant que le sujet de la pièce reflétait notre problématique et que nous l'avions bien apprécié. Et de ce fait, elle m'a confirmé qu'elle ferait part à la direction de notre appréciation.

- Lucie

Commentaires suite au spectacle de Damien Robitaille!

Très bon spectacle, revigorant, dont Damien était énergisant et stimulant.

Merci pour cette belle soirée, merci à la ville de Québec et au Verger.

- Réjean

Ça montre qu'il y a d'autres choses dans la vie que la nourriture. Une grosse dose de joie et d'amour. Y'avait de l'ambiance en tabarouette! Ça donne le goût d'y retourner même si c'était stressant de faire une sortie comme ça. Ça donne le goût de contribuer à la société. Ça montre que tout ne doit pas être parfait pour être divertissant et dans l'action. Vraiment j'admire beaucoup

Damien Robitaille! Belle découverte.

- Membre du Verger

Information

Saviez-vous ?

Saviez-vous que le député fédéral Joël Lightbound et son équipe du comté de Louis Hébert (où se situe Le Verger), sont disponibles pour vous soutenir tout au long de vos démarches auprès des différents ministères, programmes et services fédéraux tel que :

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



Parler de ses émotions, Ça s'apprend.

Ressources pour Hommes (à Québec)

Autonhommie



autonhommie.org



418-648-6480



1575, 3e avenue, Québec

À Coeur d'Homme



www.acoeurdhomme.com



947, avenue Royale, bureau 135, Québec

PARFOIS,
C'EST DUR D'ÊTRE UN DUR

DUR
À
CUIRE

**DÉMONTRER SA SENSIBILITÉ,
C'EST UNE FORCE**