

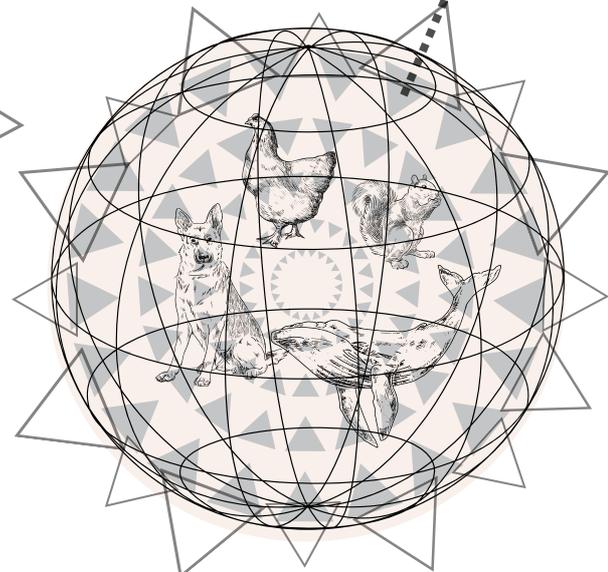
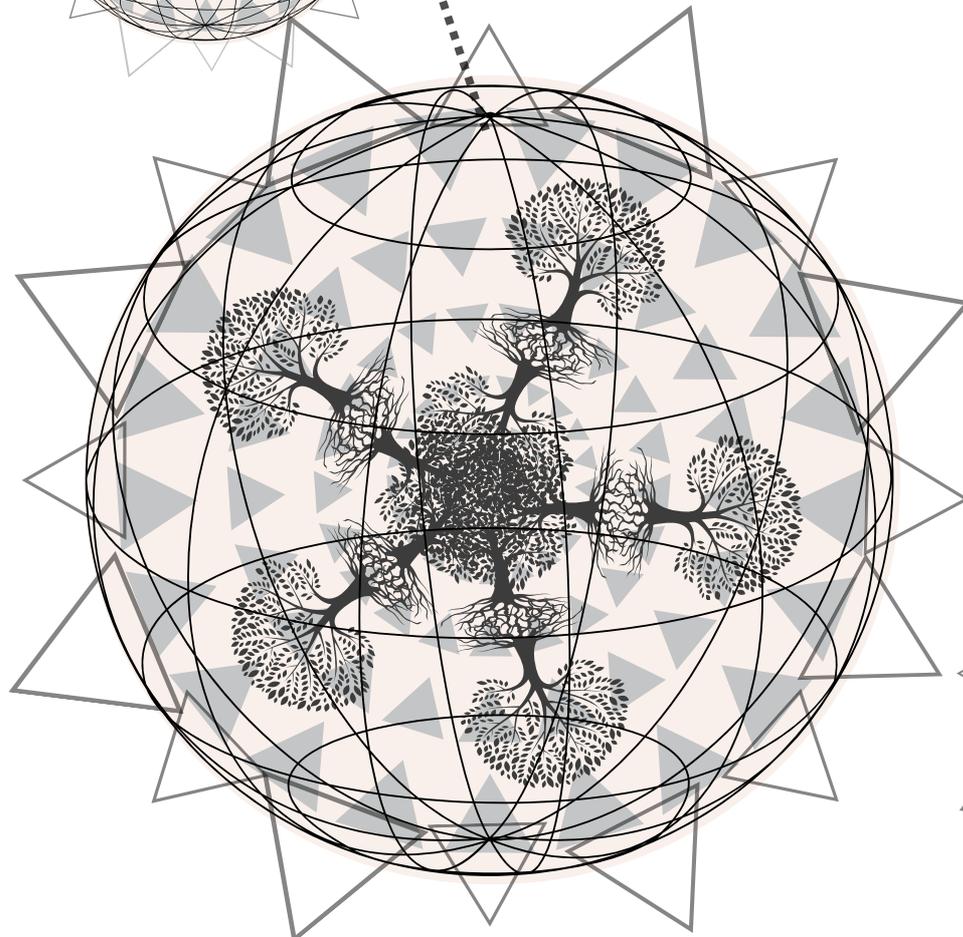
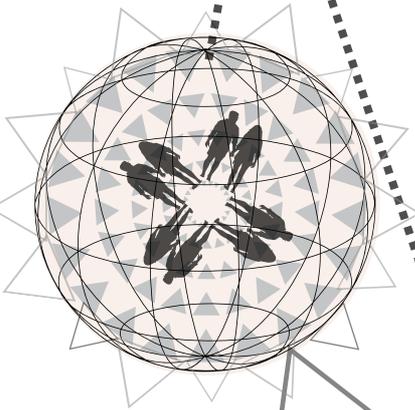
La

RÉCOLTE



Juin 2022

Le comité journal du Verger est fier de vous présenter l'édition du printemps-été 2022. Les principaux thèmes que vous retrouverez dans cette édition sont la sécurité alimentaire, le jardinage et ses bienfaits, la protection des animaux et des plantes, l'équité, l'implication sociale et la justice, enfin, une brève introduction à l'intelligence émotionnelle, sujet qui sera développé plus en profondeur cet automne.



L'Aide Alimentaire, un Défi Communautaire

Céline Pedneault, Stagiaire TTS Cégep de Ste-Foy à La Baratte

Il y a toutes sortes de facteurs qui font en sorte que les gens n'arrivent pas à se nourrir convenablement. Effectivement, cela peut être en raison d'un manque de temps, de l'absence de connaissance culinaire ou de l'inaccessibilité à de la nourriture saine à prix raisonnable.

D'abord, prenons l'exemple d'une personne n'ayant pas de voiture. S'il y a de la neige sur le trottoir, il se pourrait que cette personne ait de la difficulté à se rendre au super marché.

Cela fait en sorte qu'elle ne pourra pas combler ses besoins en nourriture, même si elle a les moyens financiers de le faire. Ensuite, certaines conditions de santé exigent des produits alimentaires spécialisés, comme sans sucre ou sans gluten. Puisque ces produits sont plus dispendieux, cela peut modifier à la baisse la quantité d'articles dans le panier d'épicerie.

Aussi, certains secteurs d'habitation sont considérés comme des déserts alimentaires. Ce qui signifie que les gens qui y vivent n'ont pas de commerce d'épicerie à distance raisonnable de leur domicile. Ils doivent alors dépenser davantage pour faire leurs courses puisqu'ils doivent inclure des frais de transport. La sécurité alimentaire est donc un enjeu de taille et personne ne peut se dire à l'abri de la faim.



Pour réduire les risques liés à l'insécurité alimentaire, plusieurs organismes offrent un éventail de services visant à combler ce manque de nourriture. Ces organisations se divisent en deux grandes catégories, c'est-à-dire les services traditionnels et les services alternatifs. Ces services visent tous à lutter contre l'insécurité alimentaire, mais se dissocient au niveau de leurs approches. D'une part, les services traditionnels offrent une réponse directe à la demande d'aide en fournissant de la nourriture. D'autre part, les services alternatifs visent à favoriser l'autonomie des personnes en leur donnant des outils qui leur permettront d'avoir une gestion saine de leur alimentation. Afin de s'y retrouver, voici la description des différents services disponibles dans la région.



Liste des Services traditionnels (CIUSSS Capitale-Nationale, Sd)

Banque alimentaire ou une moisson

Organisme qui a pour mission première d'assurer le lien entre les surplus de l'industrie agroalimentaire et les besoins des organismes qui fournissent de l'aide alimentaire aux personnes en situation d'insécurité alimentaire. Elle entrepose les aliments récupérés et en assure la distribution, sur son territoire, aux organismes qu'elle accrédite

Distribution régulière de colis de nourriture

Il s'agit de dons de quantités significatives de nourriture (pour quelques jours) survenant à une fréquence régulière (ex. : une fois par semaine) à des moments pré-déterminés. Dans la plupart des cas, les ménages doivent s'inscrire auprès de l'organisme pour participer à la distribution régulière de colis de nourriture.

Repas communautaire

Repas cuisiné par des bénévoles, des salariés ou des membres d'un organisme communautaire. Il est souvent offert à la fin du mois dans le cadre des activités de l'organisme. Les personnes y prennent un repas à peu de frais ou gratuitement, rencontrent d'autres personnes, obtiennent de l'information, etc.

Repas congelés

Les personnes peuvent acheter ces repas congelés, à prix modique, par l'intermédiaire d'un organisme communautaire qui produit ce type de repas ou par l'entremise d'un organisme agissant à titre de point de service. Dans certains cas, ces repas congelés sont aussi livrés sur le même modèle que les repas chauds livrés par les popotes roulantes.

Dépannage d'urgence

Le dépannage d'urgence est une réponse à un besoin pressant et ponctuel d'aliments. Il est fourni sous forme d'argent, de bons d'achat ou de panier d'aliments et procure de la nourriture pour une courte période (souvent de un à trois jours). Ce service d'aide alimentaire constitue souvent une porte d'entrée aux autres services de l'organisme (ex. : distribution régulière de colis de nourriture) ou encore, permet une orientation vers un autre organisme.

Paniers de Noël

Distribution de colis de nourriture spécifique à la période de Noël, contenant notamment des aliments spéciaux pour le temps des Fêtes, comme une dinde, une bûche de Noël, etc.

Popotes roulantes

Service de repas chauds livrés à domicile par des bénévoles aux aînés, aux personnes en perte d'autonomie, temporaire ou permanente, aux malades chroniques et aux personnes handicapées.

Soupe populaire

Repas offert à très bas prix ou gratuitement.

Cantine/casse-croûte

Repas offert à des jeunes à un coût minime dans les locaux d'un organisme communautaire du milieu.

Liste des Services alternatifs (CIUSSS Capitale-Nationale, Sd)

Cuisine collective

Le Regroupement des cuisines collectives du Québec définit la cuisine collective comme étant un « petit groupe de personnes qui mettent en commun temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achat, cuisson et évaluation), des plats sains et économiques qu'elles rapportent chez elles. Les participantes choisissent ensemble les recettes (qui peuvent être tirées d'un livre ou d'une liste de recettes qui a été colligée), dressent la liste des ingrédients, font les achats et cuisinent ensemble.

» Pour plus d'informations, voir le site du Regroupement des cuisines collectives du Québec.

Groupe d'achats

Groupe de personnes qui se réunissent régulièrement (ex. : une fois par mois) pour acheter directement du fournisseur ou du grossiste des denrées alimentaires fraîches, de qualité, à moindre coût, dans un esprit d'entraide et de solidarité (fruits, légumes, fromage, viande, poisson, café et autres denrées).

Épicerie communautaire

Lieu, organisé à l'image des petites épiceries de quartier, où on vend à ses membres des denrées à un coût moindre que dans les supermarchés. Les personnes choisissent les denrées qui leur conviennent et paient pour se les procurer. Les membres sont invités à donner quelques heures de leur temps pour faire fonctionner l'épicerie ou l'organisme.

Cuisine créative

Petit groupe de personnes qui cuisinent ensemble à partir d'ingrédients obtenus en grande partie à l'occasion de la distribution d'aliments par une banque alimentaire ou une moisson. Une quantité minimale d'ingrédients additionnels sera achetée à l'épicerie. Il s'agit de « créer » des plats sains et économiques non à partir de recettes préétablies, mais plutôt avec ce qu'on a sous la main, avec ce dont on dispose le jour même de l'activité cuisine. Les plats cuisinés sont partagés entre les participantes.

Jardin communautaire

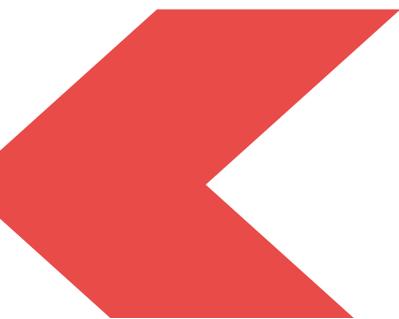
Parcelle de terrain divisée individuellement en plusieurs « lots » distribués aux membres du jardin. Chaque personne ou famille responsable d'un lot doit le cultiver et l'entretenir. Chacun garde la récolte pour lui-même et sa famille.

Jardin collectif

Il s'agit d'un jardin cultivé par un groupe de personnes et dont les tâches et responsabilités ainsi que les fruits et légumes sont partagés suivant un mode pré-déterminé. Le jardin collectif se caractérise par le fait qu'il n'est pas divisé en parcelles individuelles.

Atelier de cuisine économique

Groupe de personnes qui se réunissent et qui reçoivent un enseignement (théorique et pratique) de la part d'une technicienne en diététique ou d'une animatrice pour être en mesure, par la suite, de cuisiner des plats santé économiques, de bien conserver les restes, de faire de meilleurs achats, etc.



La Baratte



La Baratte a pour mission de déstigmatiser et démocratiser l'aide alimentaire auprès du grand public. Avec son équipe dévouée, La Belle Visite (popotte roulante) livre entre 150 et 200 repas par jour sur le territoire de Ste-Foy, Sillery et Cap-Rouge. Aussi, l'organisme prépare une douzaine de paniers de dépannage d'urgence chaque semaine et offre des plats congelés à prix d'ami. Enfin, La Baratte est un point de service pour la vente des produits Epikura. Ces aliments sont sous forme de purée pour les personnes ayant de la difficulté à déglutir la nourriture. Ces opérations sont possibles grâce à la contribution de bénévoles, de stagiaires et de participants à nos différents programmes de réinsertion socioprofessionnelle.

En somme, il existe plusieurs offres de services qui visent à lutter contre l'insécurité alimentaire. Ces offres se sont adaptées afin de rejoindre plus de gens dans le besoin, selon la réalité de chacun. Qu'il s'agisse d'une situation temporaire ou prolongée, les organismes de la région font leur maximum pour répondre à la demande. C'est pourquoi nous vous invitons à venir nous rencontrer à La Baratte afin que nous discutons de votre situation et de la meilleure manière de répondre à vos besoins. Pour connaître les autres organismes qui offrent de l'aide alimentaire, consultez le <https://www.211qc.ca>. Surtout, n'attendez pas d'arriver dans le fond de vos réserves. Que ce soit chez-nous ou ailleurs, l'offre d'aide existe pour qu'on en fasse la demande!



www.labaratte.ca



2120 rue Boivin, Québec



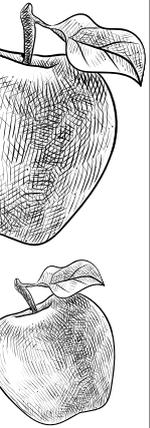
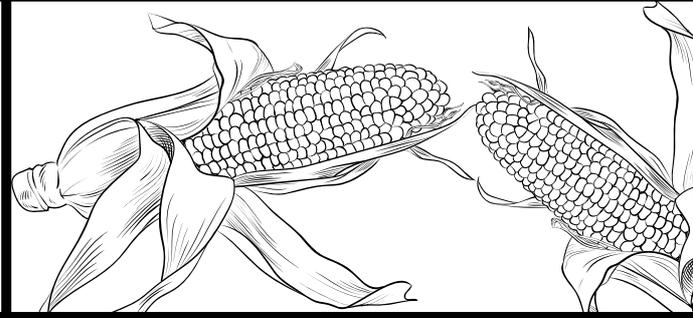
Téléphone: (418) 527-1173



Références :

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale. (SD). Les formes d'aide alimentaire dans la Capitale-Nationale.

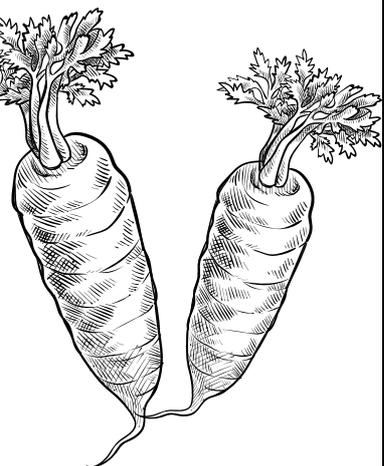
<https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/inegalites-sociales-sante/vivre-sans-faim/batir-solutions/formes>



POUR
DE LA
COULEUR
DANS NOS
ASSIETTES



SE NOURRIR ADÉQUATEMENT



UN DROIT !



Jardiner : Un voyage au cœur de soi

Annick Paradis

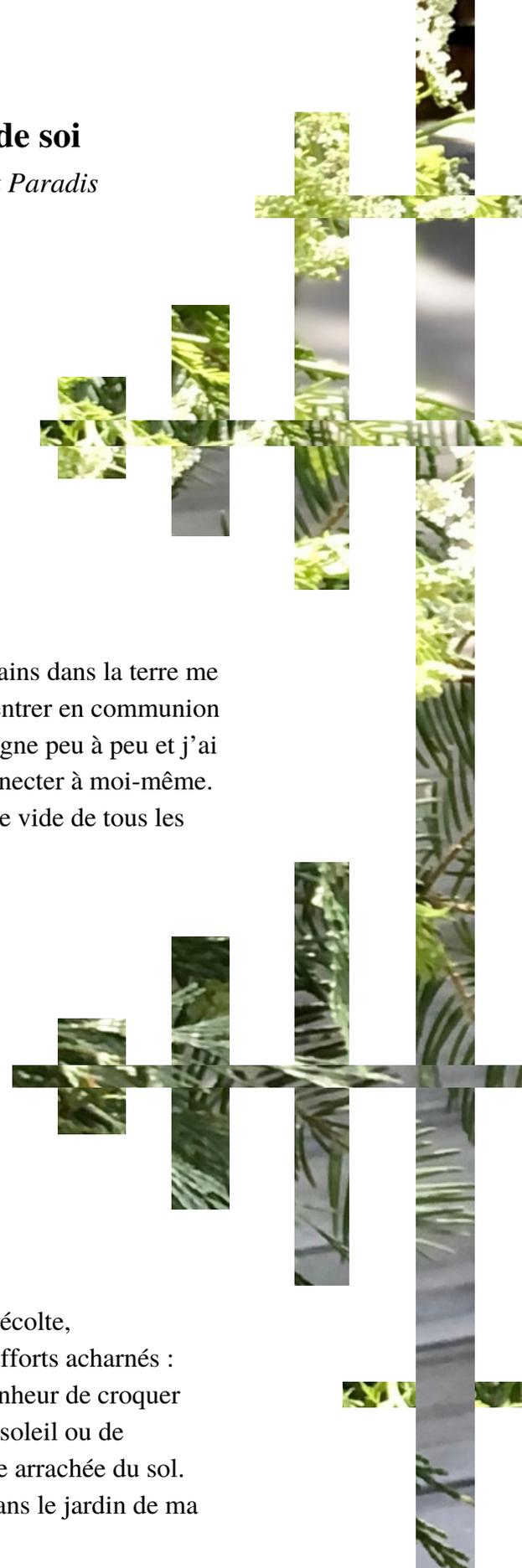
J'ai toujours été quelqu'un qui aimait la nature. Anxieuse dans l'âme, la quiétude que je retrouvais en ces lieux me procurait invariablement un apaisement de l'esprit. Habitant désormais en ville et n'ayant pas de voiture, se retirer au calme du doux bruissement des feuilles m'est plutôt difficile. Cependant, j'ai trouvé dans le jardinage un sentiment de tranquillité différent, mais non moins intéressant.

Pour moi, plonger les mains dans la terre me permet en quelque sorte de rentrer en communion avec la nature. La paix me gagne peu à peu et j'ai la vive impression de me connecter à moi-même. Le temps s'arrête et ma tête se vide de tous les tracas qui peuplent ma vie.

Par ailleurs, semer des graines et les voir s'épanouir jour après jour en un formidable îlot de verdure, me fascine et m'éblouit à chaque fois. Le sentiment d'accomplissement que je ressens à la vue de tous ces légumes qui poussent m'apporte l'assurance que j'ai la capacité de mener à bien un projet qui me tient à cœur. Ce sentiment, j'ai la chance de pouvoir le partager avec les autres membres du comité du jardin collectif du Verger.

Que dire du moment de la récolte, l'aboutissement de tous nos efforts acharnés : c'est une pure fierté. Quel bonheur de croquer dans un concombre gorgé de soleil ou de savourer une carotte tout juste arrachée du sol. C'est un retour en enfance, dans le jardin de ma grand-mère.

***Voilà ce que veut vraiment dire jardiner pour moi :
c'est retourner aux sources, et ce, dans tous les sens du terme.***



Les principaux besoins des plantes potagères

*Christiane Cimon, Intervenante au Verger,
Horticultrice et Botaniste*



L'espace

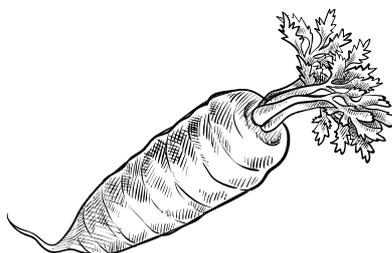
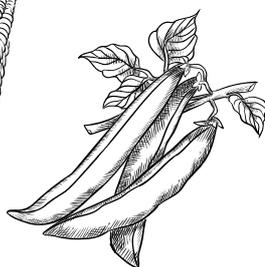
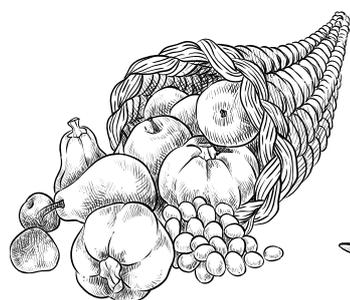
Chaque variété de plantes a des besoins qui lui sont propres. Elle doit avoir assez d'espace pour se développer de façon optimale, déployer tiges, feuillage, fleurs et fruits, mais aussi étendre ses racines dans le sol à la recherche des nutriments et de l'eau. Dans la mesure du possible, il est préférable de réduire au minimum les espaces de circulation dans le potager afin d'attribuer une plus grande surface aux plantes.

L'eau

La quantité d'eau dont ont besoin les plantes potagères dépend de chaque variété. À l'extérieur, la pluie répond en partie à leurs besoins, mais un arrosage supplémentaire peut s'avérer nécessaire, particulièrement au début du développement des plantes. D'autres variables sont à considérer, comme la profondeur de l'enracinement, le type de sol, la teneur en humidité de l'air ambiant et l'utilisation de paillis (feuilles déchiquetées, bois raméal finement fragmenté, paille, etc.). L'arrosage du potager peut être simplifié en prenant soin de regrouper les plantes en fonction de leurs besoins.

Après avoir semé ou transplanté une plante, il est nécessaire que le sol demeure humide au quotidien durant les deux premières semaines. Après un semis, il faut arroser délicatement, mais en abondance afin que le sol demeure humide en profondeur. En se développant, les racines s'enfoncent dans le sol à la recherche d'humidité et de nourriture, les plantes deviennent ainsi moins dépendantes des arrosages, surtout si un paillis étendu sur le sol réduit l'évaporation.

Le vent chassant l'humidité dans l'air ambiant accentue l'évapotranspiration. Les arrosages devront alors être plus fréquents, particulièrement pour les plantes en contenants et les potagers surélevés.

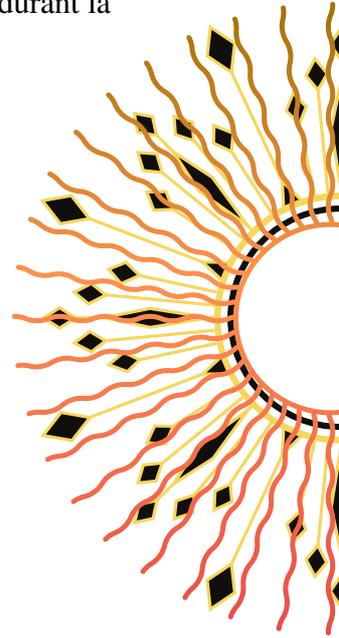


Le soleil

La lumière fournie par le soleil est nécessaire pour la vie des plantes. Celles-ci profitent particulièrement du soleil de l'avant-midi lorsque l'air est plus humide. Une période d'ensoleillement de 6 à 8 heures par jour est généralement nécessaire, car les plantes potagères en sont friandes. Même les plantes qui supportent une ombre partielle comme les laitues ont besoin de quelques heures de soleil durant la journée.

La chaleur et la fraîcheur

Certaines plantes préfèrent la fraîcheur du début et de la fin de l'été pour nous donner le meilleur d'elles-mêmes, tels l'épinard, le radis, la laitue, la roquette, le navet blanc, tandis que d'autres comme les melons, tomates et poivrons ont besoin de beaucoup de chaleur.



Le sol

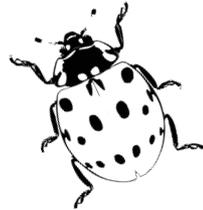
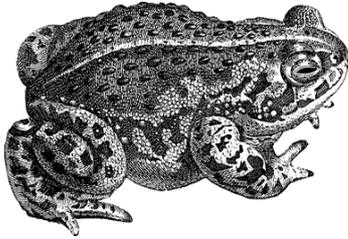
Le sol est un milieu vivant constitué de gaz, de liquide et de terre. Cette dernière est formée de particules minérales (pierre, sable, limon, argile), de matière organique, d'humus et d'organismes vivants, fort utiles aux plantes (Michaud, 2013). Parmi ces derniers, on retrouve champignons, mycorhizes, bactéries, insectes et petite faune qui sont des alliés précieux des plantes et des jardiniers-ères. Il faut savoir les attirer et les préserver. La terre, c'est de l'or! Il faut donc en prendre bien soin!

On demande aux plantes potagères de produire rapidement et abondamment en peu de temps. Il est donc souvent opportun, tout en tenant compte des qualités du sol existant, d'amender celui-ci et d'en rectifier les carences avec des éléments naturels certifiés pour la culture biologique. L'ajout de compost est un incontournable, surtout si l'on ne pratique pas l'autocompostage au jardin. Il est important de vérifier le pH du sol de temps en temps et, si nécessaire, de le corriger. Pour préserver la vie du sol et éviter l'érosion, celui-ci ne devrait pas se retrouver à nu. Il est donc préférable de couvrir le sol avec un engrais vert ou un paillis dès que les plantes sont prélevées, particulièrement à l'automne et au printemps. Avant d'intervenir dans ce milieu de vie, il est bon de s'informer sur le jardinage écologique.

Évitons de compacter le sol en le piétinant afin de permettre à l'air et à l'eau d'y pénétrer. Des zones de circulation sont déterminées afin de permettre un accès aux plantes toute la saison sans avoir à poser les pieds dans les espaces cultivés. Dans l'idéal, les zones de circulation devraient demeurer au même endroit d'année en année.

La petite faune et les insectes bénéfiques

Si les insectes pollinisateurs sont essentiels au potager, ils ne sont pas les seuls. Les coccinelles, carabes, perce-oreilles, vers de terre ainsi que les crapauds, grands amateurs de limaces, sont aussi des alliés du jardin. Des abris peuvent être construits pour les attirer près du potager.



Les plantes compagnes

Les plantes s'entraident parfois, d'autres semblent se nuire. Le choix de l'emplacement des plantes devrait tenir compte de leurs alliances naturelles. Par exemple, les plants de tomates aiment bien se côtoyer dans un même espace. Les oignons et la coriandre semblent protéger les carottes de certains insectes tandis que le basilic accompagne bien les plants de tomates, etc.



Références:

Hodgson, Larry (2022) <https://jardinierparesseux.com/>

Michaud, Lili (2013) Mon potager santé Editions MultiMondes Québec

L'académie potagère (2022) L'info lettre: <https://www.academiepotagere.com/>

Jardins de l'écoumène (2022) informations <https://www.ecoumene.com/ecouinfo/>

À la Défense des “*Mauvaises*” Herbes

Lucie

Le printemps avec son soleil sera bientôt là.
La nature se réveille tranquillement.
Sur son tapis vert,
nous verrons ces magnifiques petites fleurs jaunes.
Et oui, je parle bien sûr du pissenlit,
ce mal aimé que nous disons être une mauvaise herbe.

Mais voyons, ça n'existe pas les mauvaises herbes!
Chaque brindille a son utilité dans la nature.

Le pissenlit, en plus d'être une fleur magnifique,
peut servir à faire du vin, une salade, la fleur en omelette,
et les feuilles printanières revenues à la poêle.
Bien sûr, si vous en faites la cueillette pour votre consommation,
évités les endroits où il y a eu usage de pesticides.

Une herbe peut vous déranger, mais elle n'est pas mauvaise en soi.



Le potager: **Un milieu de vie propice pour tisser des liens**

Christiane Cimon, Intervenante au Verger

Toute petite, ma grand-mère m'emmenait au jardin. Elle m'asseyait sur le sol à côté d'elle pendant qu'elle s'occupait avec tant de plaisir de ce vaste espace empli de fleurs, de légumes et de fruits. Infatigable admiratrice de ce que nous offraient la nature et ses paysages, elle adorait partager avec nous ce qu'elle percevait au jardin. Artiste dans l'âme, elle me faisait remarquer la forme arrondie d'un pétale, la teinte particulièrement jolie d'une feuille, l'odeur du thym, la douceur d'un feuillage velouté, le chant agréable du viréo perché dans le haut d'un arbre.

Entourée de plantes, un petit chat s'amusant à mes côtés, j'appréciais ces moments passés en compagnie de ma grand-mère. J'observais avec intérêt et parfois un peu de frayeur tout ce qui bougeait autour de moi: fourmis, mille-pattes, vers de terre, coccinelles, papillons et abeilles. Je faisais ainsi mes premières expériences de jardinage qui consistaient surtout, il faut l'avouer, à goûter ciboulette, fraises, haricots, groseilles et framboises. Ce milieu foisonnant de vie et de beauté représentait mon terrain de jeu préféré.

Le lien aux ancêtres

Les humains cultivent des plantes depuis très longtemps. Celles-ci ont servi bien sûr à nous alimenter, à nous soigner et nous abriter, mais ont aussi réjoui nos sens par l'utilisation de leurs formes, couleurs, parfums, textures et goûts dans la création d'espaces où il fait bon vivre. Les connaissances acquises ont été transmises de génération en génération et adaptées au fil du temps.

Jardiner, c'est souvent faire les mêmes gestes que ceux qui étaient là avant nous, tels semer, biner, sarcler. Le jardinage nous relie ainsi aux générations qui nous ont précédés. Pour certains, jardiner c'est aussi une occasion de renouer avec des souvenirs d'enfance, moments passés avec leur entourage.

Si certains se contentent de faire pousser des fines herbes et des laitues à l'intérieur, d'autres préfèrent installer leur potager sur le balcon ou le toit. Avoir accès à un bout de terrain chez soi, dans une ruelle ou chez un voisin généreux permet de cultiver en pleine terre. Les jardins communautaires offrent des espaces aux jardiniers et les jardins collectifs, comme celui du Verger, permettent de jardiner en créant des liens avec d'autres membres.

Avoir un jardin, même minuscule, c'est aussi avoir un lieu vivant auquel se relier.

*Ce lieu relie à la terre.
Il se fait sentir
Jusqu'au bout des doigts
Lorsque du sol remué,
Des graines semées,
Naît la vie*



Pour une société
plus juste



La Richesse,
ça se partage.

Le Quotient Émotionnel est tout aussi important que le Quotient Intellectuel

cognitions

conscience

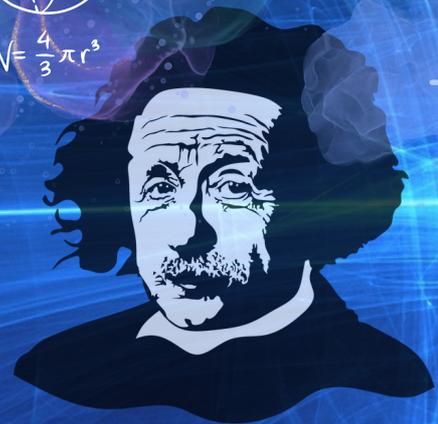


motivation

émotions



$$M = \left(\frac{x_1 + x_2}{2}, \frac{y_1 + y_2}{2} \right)$$



L'intelligence émotionnelle réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes.

- wikipédia

Développons notre intelligence émotionnelle.

Enseignons-la.



L'Animal,

l'égal de l'humain

Le respect s'impose

L'adoption d'animaux de compagnie

Lucie

Il faut bien prendre conscience que ces petits êtres vivants, nos animaux de compagnie, ont besoin de soins. Si nous choisissons d'adopter un animal, c'est pour sa vie entière. Il serait bon de ne pas oublier de le faire stériliser, ce qui permet d'avoir moins d'animaux errants. Alors, soyons respectueux, ils ne sont pas de la marchandise, des biens matériels, que l'on peut se faire rembourser.

Soyons sûrs de nos choix!



Société Protectrice des Animaux (S.P.A.) de Québec (2021)

Adoptions	2,645
Micropuçages	2,432
Stérilisations	2,264
Vaccins	3,371
Plaintes	1,377

Pourra-t-on faire baisser le travail des enquêteurs et monter les chiffres pour les adoptions et les soins?



Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec le Centre de service animalier municipal au 418 641-6198. www.spadequebec.ca



Avant que tout n'éclate

Ne reste pas seul(e)

1-866-APPELLE

24 heures par jour

7 jours sur 7

**RÉ-
AGIR**
Centre de
prévention du suicide
de Québec

www.suicide.ca

c'est une force de demander de l'aide

Soyez Calme

Extrait de ZEN ET HEUREUX ! de Léo Babauta et Olivier Roland

Juste pour un moment:

Écoutez le monde autour de vous. Sentez votre respiration aller et venir. Écoutez vos pensées. Prêtez attention aux détails de ce qui vous entoure. Soyez en paix avec le fait d'être calme.

Dans le monde moderne, l'activité et le mouvement sont les modes par défaut, si ce n'est avec nos corps, au moins avec nos esprits, avec notre attention. Nous courons toute la journée, faisant des choses, parlant, recevant des emails, envoyant et lisant des messages, cliquant d'une page web à une autre, d'un lien à l'autre. Nous sommes toujours en fonction, toujours connectés, toujours pensants, toujours parlants. Il n'y a pas de moments pour être présent – et s'asseoir devant un ordinateur frénétique toute la journée, et devant une télévision hyperactive ne compte pas comme le fait d'être calme.

Cela a un prix : nous perdons ces moments pour la contemplation, pour observer et écouter. Nous perdons la paix. Et encore pire : toute cette frénésie est souvent contre-productive.

Je sais, dans notre société l'action est très importante – l'inaction est vue comme paresseuse et passive et non-productive. Cependant parfois trop d'action est pire que pas d'action du tout.

Vous pouvez courir comme un fou, à vous démener comme un diable, et ne rien accomplir. Ou vous pouvez accomplir beaucoup – mais rien d'important. Ou vous pouvez dégrader les choses avec vos actions, les rendre pires que si vous étiez resté calme. Et quand nous sommes forcés à être calme – parce que nous faisons la queue pour quelque chose, ou que nous attendons dans la salle d'attente du docteur – nous devenons souvent nerveux, et nous devons trouver quelque chose à faire. Certains d'entre nous utiliseront leur mobile, d'autres utiliseront un ordinateur portable ou un dossier avec des choses à faire ou à lire, d'autres vont gigoter.

Soyez Calme (suite)

Être calme n'est pas quelque chose auquel nous sommes habitués.

Prenez un moment pour penser à comment vous passez vos journées – au travail, après le travail, en vous préparant pour le travail, les soirs et les week-ends.

Est-ce que vous êtes tout le temps en train de courir ?

Est-ce que vous lisez et répondez constamment à vos messages, vérifiant les nouvelles et les derniers flux d'informations ?

Êtes-vous toujours en train d'essayer d'avoir de nombreuses choses faites,

supprimant des tâches de votre liste comme une machine, vous dépêchant pour accomplir votre planning ?

Est-ce que c'est comme cela que vous voulez passer votre vie ?

Si oui, que la paix soit avec vous.

Si non, prenez un moment pour être calme.

Ne pensez pas à ce que vous avez à faire, ou ce que vous avez déjà fait.

Soyez juste dans le moment présent.

Puis, après une minute ou deux à faire cela, contemplez votre vie, et comment vous aimeriez qu'elle soit.

Voyez votre vie avec moins de mouvements, moins de choses à faire, moins de précipitations.

Voyez-la avec plus de calme, plus de contemplation, plus de paix.

Puis soyez cette vision.

C'est assez simple, en fait : tout ce que vous avez à faire est de vous asseoir calmement un petit peu chaque jour.

Une fois que vous êtes habitué à cela, essayez de faire moins chaque jour.

Respirez quand vous sentez que vous allez trop vite.

Ralentissez. Soyez présent.

Trouvez le bonheur maintenant, dans le moment, au lieu d'attendre qu'il vienne.

Savourez la quiétude.

C'est un trésor, et il est disponible pour nous, tout le temps.

Une suggestion de Louise Lizotte,
Coordonnatrice et Intervenante au SIV pour le Verger

Référence:

(<https://habitudes-zen.net/wp-content/uploads/zen-et-heureux.pdf>)



À chaque parution du journal, cette page sera offerte aux membres et intervenants-tes 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.

Remerciements d'une spectatrice, membre du Verger

Ce Samedi 5 Mars, nous avons gracieusement été invités à une drôle de “Bad story, panique au gymnase” du Conservatoire de musique et d’art dramatique du Québec. Ces jeunes acteur.trice.s et auteur.trice.s nous ont divertis et fait rire. Merci de ce précieux moment de ricanement qui fait tant de bien à notre santé mentale.

Lucie Forest

Suggestion de Louise Lizotte, intervenante au Verger:

"SOYEZ VOUS-MÊME, TOUS LES AUTRES SONT DÉJÀ PRIS."

Oscar Wilde

Le comité journal remercie tous ceux qui ont contribué à cette édition du journal soit par l’apport d’articles ou de commentaires qui y ont été intégrés. Un merci tout particulier à Annick, Céline et Louise pour leurs textes et références.

Merci!

Le comité journal

LE COMITÉ JOURNAL RECRUTE



Journalisme

Photographie

Graphisme

Dessin

Écriture

Poésie

Toi ! Oui, toi !

Tes talents sommeillent dans le fond de tes tiroirs ? Ne les gaspille plus.

Tu es apprenti(e) ?

Nous apprendrons ensemble.

Tu aimerais partager certaines de tes oeuvres, que ce soit le dessin, le tricot, etc. ?

Bienvenue.

Nous recherchons ton engagement, partiel ou entier.

S'investir dans un journal permet de s'informer, d'apprendre, de développer son potentiel et de s'ouvrir au monde environnant.

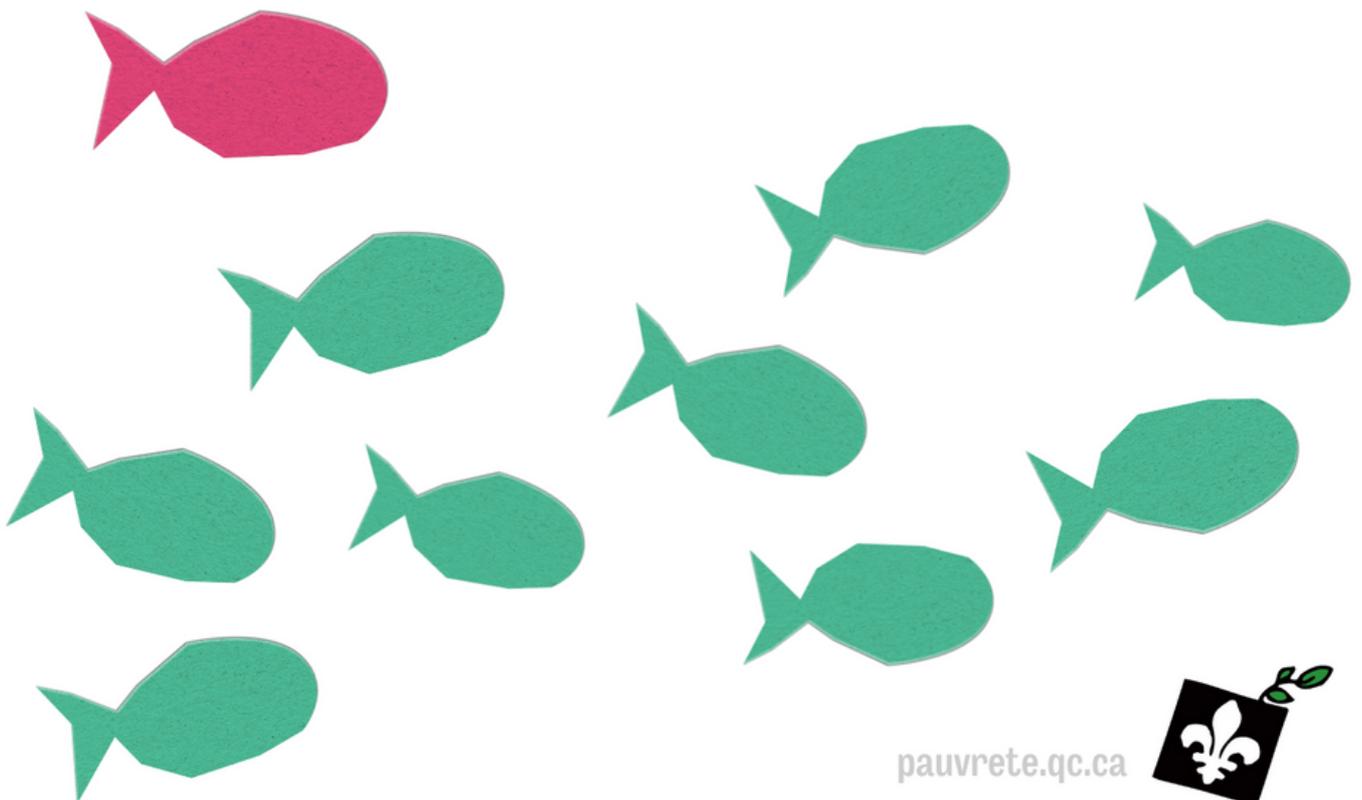
Nous voulons créer un journal qui conscientise, défend et anticipe les enjeux de demain.

Nous voulons faire une différence dans cette société.

JOINS-TOI À NOUS !

Ce n'est pas un poisson d'avril

AU QUÉBEC
1 PERSONNE SUR 10
NE COUVRE PAS SES
BESOINS DE BASE



pauvrete.qc.ca

