


Hiver 2025

JOURNAL LE TRAIT D'UNION

Mot de la présidente	2
Mot du directeur et des intervenantes	3
Mot de la stagiaire	4
Pour recevoir en simplicité	5-6
Jeux et solutions	7
Suggestions de livres	8
Recette	9
Mandala	10
Calendrier	11-12



Bonjour à tous chers membres,

Déjà la période hivernale qui s'annonce, la fin d'une autre année bien remplie. Comme plusieurs d'entre nous, j'ai l'impression que le temps a filé trop rapidement. C'est pourquoi j'ai bien l'intention de m'accorder une pause, juste quelques moments pour moi comme de la lecture, du dessin, une petite marche, de la méditation ou juste m'emmitoufler dans une couverture et savourer le calme. Peu importe l'activité choisi, l'important est de bien se sentir, d'avoir le cœur léger ...


La Maison Clothilde nous offre plein de services, d'activités et d'ateliers. Nous sommes privilégiés d'avoir une belle équipe de travail pour nous aider et nous accompagner... alors profitons-en.

Sur ce, je vous souhaite une très belle période hivernale et un beau temps des fêtes.

Douces neiges d'hiver

*L'hiver s'installe, doux et silencieux,
Le monde s'endort sous un manteau neigeux.
Les arbres nus dans le froid se dressent,
La nature en pause, un calme nous laisse.
Les enfants rient, jouant dans la neige,
Batailles de boules, joie qui s'élève.
Patinant sur la glace, glissant, riant,
L'hiver, c'est la joie, les éclats vivants.
Au coin du feu, on se rassemble, on se blottit,
Contes d'hiver, chocolat chaud, petit paradis.
L'hiver, c'est le temps des rires partagés,
Des souvenirs doux, des cœurs réchauffés.*

*Kathy Jarvis
Présidente du C.A.*



J'espère que vous avez passé un bel automne ! Pour ma part, je ne l'ai même pas vu passer — un simple clignement d'œil, et voilà déjà l'hiver qui frappe à notre porte ! Je ne sais pas comment ça se passe de votre côté, mais ici, ça bouge ! Depuis le début de l'été, on sent dans l'air comme un vent de changement. Les personnes qui viennent nous voir traversent souvent des moments intenses, et nous sommes là pour les accueillir et les accompagner, avec bienveillance et écoute. Et si toi aussi tu vis des défis en ce moment, n'oublie pas : notre porte t'est toujours grande ouverte. Il n'y a pas de petites épreuves, ni de fardeaux à porter seul. C'est le moment de ressortir les vêtements chauds, de t'envelopper dans une grosse doudou réconfortante et de prendre bien soin de toi.
À bientôt !

*Yvan Boudrias
Directeur Général*


Voilà que l'automne est derrière nous et que l'hiver s'installe doucement. Que cette saison vous apporte calme, réconfort ainsi que de belles découvertes. Prenez le temps de ralentir. Profitez des petits bonheurs. Que ce soit en savourant un chocolat chaud, en vous blottissant sous une couverture ou en admirant le feu qui crépite. Entourez-vous de ceux que vous aimez. Je vous souhaite tous ces instants qui réchauffent le cœur!

Passez un bon temps des fêtes.

*Julie Lajeunesse
Intervenante psychosociale*

L'hiver frappe doucement à nos portes, et avec lui, le rythme effréné de l'année semble ralentir. Le temps file, c'est vrai — et c'est justement une belle occasion de se rappeler l'importance de s'arrêter un moment. Prenez le temps de savourer les petits plaisirs du quotidien, de vous entourer des gens qui vous font du bien, et surtout, de vous accorder un vrai moment pour vous. Que cette saison soit une invitation à la douceur, à la bienveillance envers vous-même, et à la reconnexion avec ce qui vous ressource. Je vous souhaite un hiver paisible, lumineux et rempli de chaleur humaine.

*Mya Thibault
Intervenante jeunesse*



Bonjour chers membres,

Je prends un moment pour me présenter, puisque je n'ai pas encore eu la chance de rencontrer chacun.e d'entre vous. Je m'appelle Aube Jutras et je suis stagiaire au baccalauréat en travail social. Depuis septembre, j'ai le privilège d'effectuer mon stage à la Maison Clothilde et j'y serai présente jusqu'à la fin avril.

Avant mon retour aux études, j'ai travaillé pendant plusieurs années comme éducatrice spécialisée, principalement auprès de personnes vivant avec des enjeux de santé mentale, dans la région du Centre-du-Québec. Ce stage est pour moi une occasion précieuse d'apprendre non seulement par les livres, mais surtout à travers les échanges humains, les vécus et les histoires que vous portez. J'ai souvent rencontré des proches aidants dans ma pratique sans toujours me sentir pleinement outillée pour bien les soutenir et je souhaite aujourd'hui mieux comprendre la réalité.

Découvrir votre région est un véritable cadeau. Je suis émerveillée par sa beauté et par l'accès si rapide à la nature, qui offre un espace de ressourcement précieux. Dès mes premiers jours à la Maison Clothilde, j'ai ressenti une profonde résonance avec les personnes que j'ai rencontrées. Vos parcours me touchent et votre résilience m'inspire.

J'ai choisi de faire mon stage ici parce que je retrouve à la Maison Clothilde un esprit et une approche qui s'accordent avec mes convictions humaines et professionnelles. Le milieu communautaire a toujours été, pour moi, un espace chaleureux, accueillant et porteur de sens. Mon approche est centrée sur l'humain dans sa globalité, dans le respect du rythme de chacun et la mise en lumière de ses forces.

En dehors de mon parcours professionnel, j'aime voyager, passer du temps en nature et tout ce qui touche à la musique et aux arts. Ce sont des sources d'inspiration et de ressourcement qui nourrissent ma sensibilité et ma créativité dans mon travail.

Merci de m'accueillir dans votre milieu avec autant de générosité. C'est un privilège d'apprendre auprès de vous. N'hésitez pas à venir me saluer ou à partager un moment avec moi, même pour une simple jasette. Au plaisir de vous croiser lors des ateliers ou en suivi. Je suis heureuse de pouvoir faire un petit bout de chemin avec vous.

« Nous ne sommes pas sur terre pour nous-mêmes, mais pour les autres. Si vous êtes toujours là pour les autres, alors, en cas de besoin, quelqu'un sera là pour vous. »

– Auteur inconnu

Aube Jutras, stagiaire au baccalauréat en travail social

Pour recevoir en toute simplicité, il faut être préparé et organisé.

Du menu jusqu'à l'ambiance, on partage avec vous nos 10 trucs rapides pour une soirée réussie.

1- Planif détaillée recommandée

Une bonne planification est la clé du succès (et d'une réception sans stress). Pour que les tâches ne semblent pas une montagne infranchissable, on les répartit sur plusieurs jours à l'aide d'un horaire bien rédigé. Les listes constituent également notre meilleur allié pour ne rien oublier!

2- Déléguer pour mieux profiter

C'est oui quand notre belle-mère propose d'amener une salade! Pas de chichi ici, on accepte l'aide qu'on nous offre. Conjoint et enfants plus âgés peuvent également donner un coup de main dans les préparatifs. Moins de trucs à penser, plus de plaisir à recevoir!

3- Des bouchées dans la simplicité

Durant l'apéro, on sert quelques grignotines qui ne demandent aucune préparation. Par exemple, légumes et trempette, terrines et craquelins, olives ou bien noix salées feront le travail. Des choix de bon goût sans perte de temps!

4- Choisir froid, moins de tracas

Pour l'entrée, on opte pour un met froid, comme des crevettes avec salsa de mangues ou une salade fromage bocconcini et fraises. Une bonne façon de libérer l'espace cuisson. Et on la prépare la veille ou le matin, pour avoir un stress de moins le soir même!

5- Un met simple et mijoté

Essayer une nouvelle recette la journée de la réception, voilà un plan pour manger 3h plus tard que prévu parce que la viande est encore crue! On choisit donc une valeur sûre qui se prépare à l'avance, comme un plat mijoté ou au four.

6- Jamais mieux servi que par soi-même

Au moment du service, on dépose tous les éléments du plat de résistance sur la table (pommes de terre, plat mijoté et légumes) et les invités se serviront eux-mêmes. Cela permettra de manger chaud, rapidement et à sa faim.



Pour recevoir en toute simplicité, il faut être préparé et organisé. (suite)

7- Pas de galère niveau dessert

Le gâteau ou la bûche doit être cuisiné la veille de la réception. On opte pour un dessert qui se conserve à température pièce, sachant que le frigo sera déjà plein. Pour bien compléter, une assiette de fruits fera assurément fureur!

8- Des décors sans chichi

Le mot d'ordre étant «simplicité», pas question de dépenser une fortune en décorations. Utiliser le même matériel que Noël dernier fera l'affaire. Quelques lumières colorées et une touche de sapinage suffiront pour se sentir dans l'esprit des fêtes. Moins de surconsommation, plus de réutilisation!

9- Une table DIY

On y va dans un style minimalisme et on use d'ingéniosité pour créer un centre de table sans acheter de matériel. Par exemple, on peut déposer des branches de sapin et quelques cocottes sur la nappe pour un côté hivernal et naturel.

10- Chaleureuse atmosphère

Pour une ambiance réconfortante, on opte pour de la musique de Noël jazz et on allume quelques chandelles. Si on a un foyer, on peut même allumer un petit feu (sans trop chauffer la maison) pour se sentir bien « cozy ».

Attention, les invités pourraient ne plus vouloir partir!

Recevoir devrait être agréable et non une surcharge de stress.

On choisit donc la simplicité cette année!



Jeux : Les expressions

En français, il existe bon nombre d'expressions formées avec les mots **an** et **année**. « Au fil des ans », avez-vous appris à les connaître?

Testez vos connaissances en répondant aux questions ou en complétant les phrases suivantes.

1. L'expression qui signifie « sans arrêt pendant toute l'année » est :

- à longueur d'année à l'année longue à longueur de l'année

2. Une année qui comporte 366 jours au lieu de 365 jours est une année :

- bissextile impaire séculaire

3. L'expression « _____ » signifie « chaque année, en moyenne ».

- mal an bon an bon an mal an meilleur an pire an

4. Une année de congé non rémunérée accordée à un travailleur est appelée une :

- année universitaire année sans solde année synodique

5. Une année qui commence le 1^{er} janvier et qui se termine le 31 décembre est une année :

- civile budgétaire courante

6. Les années de _____ maigres, ce sont les années de pénurie.

- poulets bœufs vaches

7. N'accorder aucune importance à quelque chose, c'est s'en moquer comme de l'an _____

- deux mille quarante cinquante

8. À quelles années renvoie l'expression « les années folles »?

- 1939 à 1945 1914 à 1918 1919 à 1929

9. Être _____ de croire quelque chose veut dire « être très loin » de croire quelque chose.

- à des lumières d'années à des années et des lumières à des années-lumière

10. Quelle est l'expression consacrée qui signifie « n'être plus tout jeune »?

- avoir plusieurs fois vingt ans ne plus avoir vingt ans ne pas être une gélinotte de l'année

Réponses :

1 : à longueur d'année	5 : civile
2 : bissextile	4 : année sans solde
3 : bon an mal an	3 : bon an mal an
4 : année sans solde	2 : bissextile
5 : civile	1 : à longueur d'année

Suggestions de livres



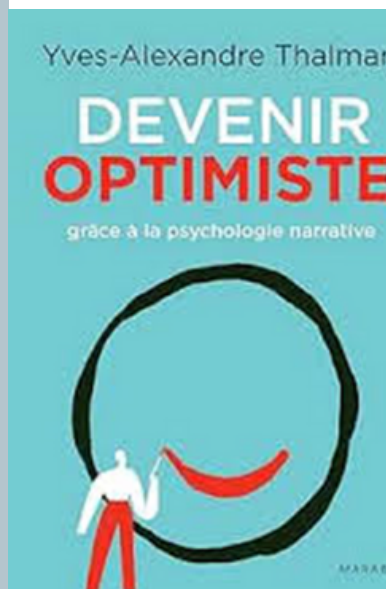
L'ennéagramme est une méthode riche et pertinente de connaissance de soi et des autres. Elle définit comment chacun de nous développe en particulier les neuf forces qui caractérisent l'être humain : la perfection, l'amour, la capacité de réussite, la créativité, la connaissance, la loyauté, l'optimisme, le courage, l'acceptation

L'Ennéagramme nous aide à mieux comprendre la complexité de nos motivations, nos contradictions, et nous offre l'opportunité d'une évolution personnelle des plus enrichissantes.

Fatigue, troubles de l'humeur, symptômes physiques divers, trous de mémoire, addictions : certains indicateurs prouvent que vous n'êtes peut-être plus sur le bon chemin. Nous traversons tous des moments où nous ne sommes plus en phase avec nous-même et notre environnement, comme si l'on était « égaré ».

Sociologue, formée à Harvard et coach mondialement célèbre, Martha Beck a aidé des milliers de gens à donner une direction nouvelle à leur vie en suivant leur « étoile polaire » intérieure.

Trouver sa bonne étoile est une méthode unique pour définir ses désirs profonds, identifier ses croyances négatives, trouver l'inspiration et réaliser ses rêves. Avec sagesse et compassion, Martha Beck vous accompagne à la découverte de votre propre chemin de vie.



La psychologie narrative développe l'art de se raconter de belles histoires, c'est à dire de choisir des interprétations favorables à ce qui nous arrive, sans naïveté, sans déni des difficultés, dans le but d'embellir notre vie. Elle combine 3 courants actuels : la psychologie positive (l'étude du bonheur et de ses conditions), la psy cognitive (étude des mécanismes de la pensée) et l'intelligence émotionnelle (l'apprentissage d'une gestion constructive des émotions).

Ce livre pratique vous donne les outils pour : reconnaître, identifier et évaluer l'intensité de vos sentiments, exprimer les faits de manière objective, mettre en doute vos interprétations pour changer de perspective et construire une nouvelle histoire pour donner un sens aux événements vécus.

Une approche simple, expliquée de façon méthodique, avec de nombreux exercices et exemples concrets et inspirants pour se réconcilier avec son mental !

TREMPETTE CHAUDE AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS

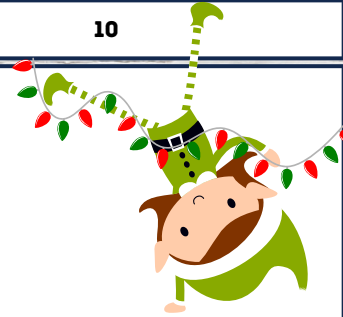
Ingrédients

- 2 ½ tasses d'oignons hachés (2 à 3 oignons)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ½ bloc de fromage à la crème, ramolli (125 g.)
- 1 tasse de fromage cheddar rapé
- ½ tasse de crème sure

Préparation

- Placer la grille au centre du four, préchauffer le four à grill (broil).
- Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, cuire les oignons dans l'huile en remuant presque continuellement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, soit de 10 à 15 minutes. Ajouter le vinaigre et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
- Transvider les oignons dans un grand bol. Ajouter le fromage à la crème, $\frac{3}{4}$ du fromage cheddar et la crème sure. Saler, poivrer et bien mélanger. Transvider la trempette dans un plat de cuisson d'une contenance de 500 ml (2 tasses). Répartir le reste du fromage sur le dessus.
- Cuire au four 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré. Servir chaud avec des croustilles, des craquelins et des crudités.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/10113-trempette-chaude-aux-oignons-caramelises>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
01	02	03	04
<p>QI GONG 11H À 11H30 ----- FORMATION "HABILITÉ À ÉTABLIR DES LIMITES" 13H30 À 16H (1/2)</p>	<p>ATELIER SUR LA SCHIZOPHRÉNIE 10H À 12H ----- ATELIER D'ART (6/6) 13H30 À 15H30</p>	<p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 2 13H30 À 15H30</p>	<p>TAÏ CHI 10H30 À 12H ----- YOGA 13H30 À 15H</p>
08	09	10	11
<p>QI GONG 11H À 11H30 ----- FORMATION "HABILITÉ À ÉTABLIR DES LIMITES" 13H30 À 16H (2/2)</p>	<p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 1 13H30 À 15H30</p>		<p>TAÏ CHI 10H30 À 12H ----- YOGA 13H30 À 15H</p>
15	16	17	18
<p>QI GONG 11H À 11H30 ----- DÉCOMPRESSE TON PRESTO "ATELIER DE CUISINE" 13H À 16H</p>	<p>CAFÉ RENCONTRE 13H30 À 15H30</p>	<p>ATELIER DE PEINTURE GROUPE 2 13H30 À 15H30</p>	<p>DÎNER DE NOËL "POTLUCK" 11H30 À 15H</p>
22	23	24	25

**PRENEZ NOTE QUE NOS BUREAUX SERONT FERMÉS DU 22 DÉCEMBRE AU 1ER JANVIER.
NOUS SERONS DE RETOUR LE 5 JANVIER.
TOUTE L'ÉQUIPE VOUS SOUHAITE UN JOYEUX TEMPS DES FÊTES.**



POUR VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS,
CONTACTEZ-NOUS AU 819-623-3843 POSTE 0

FORMATION "HABILITÉ À ÉTABLIR DES LIMITES"

avec Julie Lajeunesse

1er et 8 décembre / 13h30 à 16h

Cet atelier de formation a pour but de permettre aux membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble de santé mentale d'identifier et d'établir des limites.

SCHIZOPHRÉNIE: MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

avec Aube Jutras

2 décembre / 10h à 12h

Cet atelier vise à offrir une meilleure compréhension de cet enjeu de santé mentale et à partager des outils concrets pour accompagner au quotidien. À travers des échanges et des vidéos, les participants pourront poser leurs questions, mieux cerner les défis liés à la schizophrénie et repartir avec des pistes pour soutenir leur proche tout en prenant soin d'eux-mêmes.

CAFÉ RENCONTRE

16 décembre / 13h30 à 15h30

Venez échanger avec d'autres membres lors de ce café rencontre.

DÎNER DE NOËL

"potluck"

18 décembre / 11h30 à 15h

Joignez-vous à nous pour un dîner de Noël.
Contactez Amy ou Julie pour dire ce que vous apporterez et ainsi éviter d'avoir plusieurs plats pareils.

**LE SENSORA EST DISPONIBLE, PRENEZ RENDEZ-VOUS ET APPORTEZ
VOTRE COUVERTURE**