

## Le Père Noël et le petit chat

Condensé du conte de: Michèle Joubert

La neige tombait sur la ville. Le petit chat marchait sans faire de bruit. Les flocons saupoudraient de blanc ses poils roux. La rue était déserte. C'était la nuit de Noël. Mais le petit chat ne le savait pas, il n'avait que trois mois et avait beaucoup de choses à apprendre. Surtout cette nuit où il faisait si froid...et qu'il ne savait pas où se nicher pour dormir. Dans une rue étroite il entendit quelque chose passer au-dessus de lui. Il s'aplatit au sol de frayeur; quand il osa relever le museau, un drôle d'engin venait de se poser sur la maison d'en face. Et maintenant voilà qu'un gros bonhomme tout en rouge en sortait avec un sac sur le dos. Mais que faisait-il donc là-haut? Pour en avoir le cœur net, il décida d'aller voir ça de plus près. Le petit chat se dirigea sans bruit vers l'engin. C'était plein de sacs et de paquets dedans. Le cœur battant, il s'enfuit au fond du traîneau où il trouva un sac à demi-ouvert pour se cacher. C'était sombre, mais il faisait chaud et doux. Puis la voix du vieux bonhomme à l'habit rouge retentit, sonore et joyeuses: « Allons-y mes amis, au suivant de la liste! »



Le petit chat commençait à sortir le museau dehors quand tout bascula brusquement. Secoué de droite et de gauche, il roula dans le sac, parmi les paquets qui l'écrasèrent. Une main l'attrapa par la peau du cou. Un grand rire résonna à ses oreilles. « Mais qu'est-ce que je vois là! Un passager clandestin! » Le bonhomme en habit rouge le tenait en l'air, en riant très fort. Ses yeux riaient autant que sa bouche. « Dis-moi, dis-moi, tu n'as pas l'air si courageux que ça pour un petit curieux! » Et le Père Noël le mit dans la grande poche de son manteau et descendit dans une cheminée. Le petit chat ne savait pas qu'il allait vivre la nuit la plus extraordinaire de son existence. Ah, si seulement il n'avait pas cette faim atroce au ventre! « Tu vois ici c'est pour Mélanie; elle a commandé un poney en peluche et là c'est pour Éric, il a demandé un établi de moulage. Regarde comme ils sont gentils, ils ont laissé une tasse de lait et des biscuits pour moi. Hé! Mais qu'est-ce que tu fais? » le petit chat s'était jeté sur le lait et le lapait en s'étranglant tellement il allait vite. De retour au traîneau, le Père Noël s'approcha des rennes avec un air mystérieux. « Regardez qui va passer la nuit avec nous! » Il sortit de sa poche une petite boule de poils aux babines barbouillées de lait. « Il avait si faim, le pauvre que j'ai partagé mon goûter avec lui. Allez les rennes, aux suivants. »

À la fin de sa tournée, le Père Noël entra dans une demeure où brillait une lampe de chevet dans une chambre. Des pantoufles de grand-mère attendaient près du lit. « Tu vois, ici habite une gentille mamy qui m'a écrit pour me demander un cadeau. Elle voudrait quelque chose qui puisse la distraire pendant ses longs jours solitaires, et qui en même temps attirerait ses petits enfants pour qu'elle les voie plus souvent. Alors j'ai pensé à toi. Tu seras heureux ici, regarde comme tout est accueillant. Tu seras bien au chaud et je suis sûr que tu te régaleras...les grand-mères savent si bien faire la cuisine! Mais chut...ne dis à personne que tu m'as accompagné cette nuit.

Il déposa doucement le petit chat dans une pantoufle, lui fit un gros bisou, et attendit qu'il s'endorme, le museau niché dans les pattes, le cœur à jamais étoilé de cette merveilleuses nuit de Noël.

### Sommaire:

Le Père Noël et le petit chat

Mot de la directrice

Ceux qui passent dans nos vie...

Attention à la dépression

Les cerveaux sur l'échiquier

Bricolage

Amusons-nous un peu...

Développer sa créativité

Bibliothèque

Vieillir à part entière

L'échec n'est pas un drame

Comment dominer le stress professionnel

Recettes des Fêtes

La chanson, bon pour la santé mentale

Chantons ensemble...

Nos coordonnés

Participation à ce numéro:

Francyne Desjardins

Sylvette Pilon

Mise en page: Sylvette Pilon

## Mot de la directrice

Le temps des Fêtes est la période toute indiquée pour prendre du recul.

Ce moment de réjouissances va nous permettre de festoyer avec les nôtres, nous donner la chance de revoir les amis/es que l'on a peut-être négligé durant l'année car nous avons trop de travail.

C'est aussi l'occasion de se reposer, de marcher afin de respirer le bon air, de ne plus penser au bureau, d'écouter notre musique préféré tout en lisant ce livre laissé de côté faute de temps, de faire silence, de mordre pleinement dans la joie de vivre à chaque heure de ce repos bien mérité.

C'est un temps de paix avec soi-même, de bien-être avec les nôtres, et de ressourcement bien mérité.

Je vous souhaite un très Joyeux Noël une Nouvelle Année remplie d'Amour, de Santé, de Succès et de Paix.

Francyne Desjardins, directrice



## Ceux qui passent dans nos vie...

Celui qui passent dans notre vie pour une RAISON...

C'est généralement pour combler un besoin que nous exprimons (consciemment ou non). Il est là pour nous fournir des pistes ou nous guider physiquement, émotionnellement ou spirituellement. Il peut nous apparaître comme une aubaine et...c'en est une! Il est là parce que nous en avons besoin.

Un jour, sans que nous n'ayons la moindre part de responsabilité, cette relation fera ou dira quelque chose qui brisera le lien. Peut-être...mourra-t-elle ou partira-t-elle, peut être agir-t-elle de telle manière que nous ne pourrions continuer de cheminer à ses côtés.

Ce que nous devons réaliser alors; c'est que notre besoin a été comblé, notre désir satisfait, qu'il n'y a plus de raison de cheminer ensemble et qu'il devait être temps de se séparer.

Celui qui entre dans notre vie pour une SAISON...

Parce que notre tour est venu de partager, d'évoluer ou d'apprendre. Il nous apporte un sentiment de paix ou nous fait rire. Il se peut qu'il nous fasse découvrir quelque chose de nouveau ou nous fasse faire quelque chose dont nous nous sentions incapable. Celui-là nous apporte généralement une somme immense de joie mais ce n'est que pour une saison.

Ceux qui sont là pour la VIE...

Ceux-là nous forgent pour la vie, nous aident à construire nos bases émotionnelles. Notre tâche est d'accepter les leçons, d'aimer et de mettre ce que nous avons reçu et appris dans les autres relations qui émaillent notre vie. On dit que l'amour est aveugle, l'amitié est clairvoyante.

MERCI DE FAIRE PARTIE DE MA VIE...



## Attention à la dépression

« L'espoir, c'est ce sentiment léger qui habite l'âme, une douce musique qui  
jamais - non jamais - ne s'arrête. » (Emely Dickenson)

Il ne se passe pas une journée sans que j'entende une personne de mon entourage me parler de dépression. Encore hier, la fille d'une de mes amies, qui a trois enfants, est en dépression. Janvier et février sont des mois propices à la dépression, nous venons de traverser la période des fêtes; pour certains, ce fut douloureux, pour d'autres joyeux et février approche avec le mois de l'amour.

Et, c'est la période de la déprime, de la tristesse qui arrive pour certains, certaines au mois de février. Comme nous manquons de soleil, de belle température, d'énergie, il est certain que notre corps est plus fatigué. Il manque d'énergie. Il faut prendre le temps d'écouter notre corps, de s'occuper de lui, de sentir ses besoins et essayer de les combler. Il en va de même pour le moral.

Si joint à la déprime, nous vivons des troubles du sommeil et de l'appétit, une difficulté à se concentrer, un manque d'énergie, une perte d'intérêt envers des activités autrefois plaisantes, un sentiment de culpabilité ou de désespoir, il se peut que la dépression commence à s'installer en vous et qu'un temps d'arrêt s'impose.

Certains mythes peuvent nourrir la personne déprimée: il n'y a rien à faire, je n'ai pas assez de force de caractère, tout ça est de ma faute, si je me tiens occupé, ça va passer, ça doit être parce que je vieillis.

Erreur de penser comme ça. La dépression est une maladie physique et elle peut être traitée avec succès. Quoi faire?

D'abord consulter votre médecin qui vous offrira des alternatives de traitements. Mais, le trois quart de la guérison vous revient, si vous allez chercher de l'aide, du soutien d'un professionnel ou d'un groupe de soutien. L'exercice physique peut améliorer votre humeur. Se concentrer sur un passe-temps, sortir dehors pour pratiquer des activités ou rencontrer des gens, se rapprocher de sa famille, de ses amis. Ils peuvent vous aider tout simplement en vous écoutant. Ne perdez jamais ESPOIR. L'espoir est ce sentiment qui nous habite au plus profond de nous. Laissez surgir l'espoir. Permettez à ce sentiment de vivre en vous. C'est une clé parmi tant d'autres de transformation, de guérison.

Réf.: Le soleil perce les nuages les plus noirs. Smith Kline, Pherma, 1994

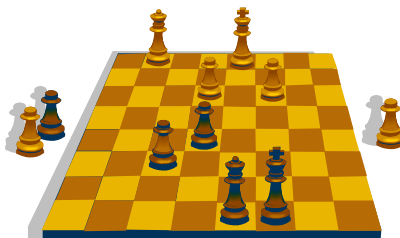
## Les cerveaux sur l'échiquier

Depuis le mois de septembre l'Association canadienne pour la santé mentale compte une nouvelle activité. En effet des membres viennent maintenant jouer aux échecs le vendredi soir de 19 à 22 heures au Centre Sacré-Cœur, local 106.

Un instructeur aide les participants/es à mieux comprendre ce jeu et montre des stratégies qui sont ensuite mises en pratique avec les autres joueurs plus expérimentés.

Cette activité est offerte à tous, venez vous joindre au groupe ou parlez-en autour de vous.

Carte de membre: 10\$



## Bricolage pour les fêtes

### Décorations de table pour Noël

Chandeliers: coût approximatif 3\$

**Fournitures:** 2 pommes rouges ou vertes; couteau pointu; vernis et pinceau; chandelles; ruban, fleurs séchées, pommes de pin, etc.

1. Polir la pomme et faire un trou sur le dessus de même diamètre que la chandelle et environ 3/4 pouce de profond.
2. Vernir la pomme et laissez sécher.
3. Insérer la chandelle dans le trou et mettre le ruban et les décorations choisies
4. Dans une belle assiette, placer du sapinage, quelques décorations de Noël et vos pommes.

Note: ce chandelier devrait se conserver de 5 à 7 jours.



Marque-place: coût approximatif 1\$

**Fournitures:** Pommes de pin; ruban; trombone; carton fort; fil métallique; colle blanche; peinture en aérosol (facultatif)

1. Peindre les pommes de pin avec de la peinture en aérosol si désiré.
2. Plier le ruban pour faire une boucle et nouer celle-ci avec le fil métallique en laissant une bonne longueur de fil.
3. Fixer la boucle à la pomme de pin en insérant le fil entre les écailles du bas.
4. Coller le trombone entre deux écaille du haut et laisse sécher.
5. Tailler une étiquette dans le carton fort et y inscrire le nom du convive. Fixer l'étiquette au trombone.

Vous voilà maintenant prête à recevoir avec une table décoré à peu de frais.



**Amusons-nous un peu...**

**Coloriage**



**Jeux de QI**

Trouvez les lettres manquantes pour former 5 mots reliés par le sens.

\*RE\*\*\*\* \*DE\*\*\*\*\* \*TR\*\*\*\*\* \*UA\*\*\*\*\* \*IN\*\*\*\*\*

Voici une expression bien connue de la langue française. Les voyelles ont été supprimées, mais les consonnes demeurent dans le bon ordre. Quel est l'expression?

M X V T T R D Q J M S

TON EN L'AIR est une anagramme de quel mot de 9 lettres.

Rationnel

Mieux vaut tard que jamais

Premier, deuxième, troisième, quatrième, cinquième

Solution des jeux:

**SUDOKU**

4				2				5
6			5					4
	3		1			7		
	5		7	3				
		6					7	
		4		8				
5			9					8
			8	7		9	1	
		9			4			5

**Dicton de Noël**

Noël vient un lundi, et tout se perdit.  
 Quand Noël tombe un mardi, pain et vin de toutes parts.  
 Quand Noël tombe un mercredi, tu peux semer champs et cassis.  
 Noël le jeudi, c'est la famine.  
 Mais s'il tombe un vendredi, le blé roule sur la cendre.  
 Noël un samedi, an où tout le monde mendie.  
 Si le jour de Noël se trouve être un dimanche, les ennuis de l'hiver viendront en avalanche.

## Développer sa créativité

La créativité est cette indispensable faculté qui permet de relever tous les défis que la vie nous propose. Chacun de nous la possède mais peu savent l'exploiter et la développer. Voici les 18 principes de la créativité.

Décidez d'être créatif	Prenez des risques	Remettez en question règles et hypothèses toutes faites
Envisager différentes solutions	Ayez le courage d'agir différemment des autres	Retardez votre décision
Notez vos idées au fur et à mesure	Soyez déraisonnable	Soyez tenace
Analysez soigneusement vos idées	Amusez-vous et soyez un peu fou à l'occasion	Ignorez tous les principes de créativité qui ne s'appliquent pas à votre vie
Définissez vos objectifs	Soyez spontané	
Considérez les problèmes comme des occasions	Travaillez dans le présent	
Cherchez ce qui est évident	Repensez votre façon de voir les autres	



## Bibliothèque

Jean Monbourquette, né à Iberville en 1933, mort à Ottawa le dimanche 28 août 2011.

Celui qui voulait devenir « médecin des âmes » est ordonné prêtre en 1958 dans la congrégation des oblats de Marie-Immaculée à Montréal et se forme à la psychologie en Californie. Il se passionne pour les méthodes nouvelles (l'analyse transactionnelle, la programmation neuro-linguistique et la Gestalt-thérapie) mais aussi pour la pensée de Carl Jung.

Ses recherches portent sur les rapports de la psychologie et de la spiritualité, notamment en ce qui concerne la dynamique du deuil, l'accompagnement des mourants, le processus psycho-spirituel du pardon, l'estime de soi et la mission personnelle dans la vie. Il aborde ces thèmes au cours de conférences et d'ateliers pour divers auditoires.

Conférencier très apprécié, auteur de nombreux ouvrages consacrés au développement personnel, il est l'un des premiers à avoir voulu relier l'approche psychologique et l'approche spirituelle. Il se spécialise dans la thérapie de couple, ainsi que dans le travail sur le deuil et le pardon, pour lequel il fonde des groupes de travail intitulés « Aimer, perdre, grandir ».

Plusieurs de ses ouvrages sont disponibles à notre bibliothèque :

- À chacun sa mission
- Aimer, perdre et grandir
- Apprivoiser son ombre
- Comment pardonner?
- Demander pardon sans s'humilier
- Le guérisseur blessé
- Stratégies de l'estime de soi et du Soi



## Vieillir à part entière

Par: André Jacques, psychologue

### « Mais comment puis-je vieillir sans en faire une maladie? »

Voilà une question qui tourmente l'esprit de bien des personnes passant le cap de la soixantaine.

Certains d'entre nous réussissent à s'adapter assez aisément au vieillissement et à maintenir un bon sentiment d'identité. D'autres peinent à y arriver. Pourtant, cette adaptation est l'un des ingrédients essentiels du vieillissement harmonieux, si ce n'est le plus important.

Voici quelques éléments qui nous aident à entretenir le sentiment d'être quelqu'un, de conserver notre pleine valeur tout en vieillissant.

D'entrée, il faut bien se traiter. Pas nécessairement en respectant à la lettre tout ce que les nutritionnistes, culturistes et autres spécialistes nous disent, mais en y puisant quelques pistes qui, tout en nous procurant du plaisir, entretiendront un bon niveau de santé physique et mentale.

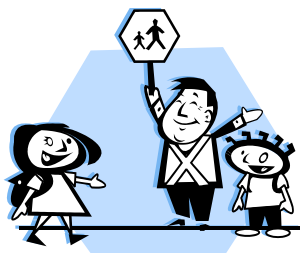
Mais bien malignes, ou bien malheureuses, sont les personnes qui en tout temps, arrivent à se sentir un être à part entière si elles sont seules dans leur coin. L'autre, les autres sont essentiels à la construction et au maintien du sentiment d'être soi. Dans l'enfance, dans l'adolescence et tout au long de l'âge adulte, les parents, la fratrie, les amis, les collègues contribuent au renforcement de notre identité. En confirmant ce que nous sommes ou faisons, ou en confrontant nos idées aux leurs, ils nous font croire en tant qu'êtres uniques et singuliers, pour peu que leurs confrontations ne soient pas toxiques, ni leurs confirmations complaisantes ou fusionnelles.

L'isolement régulier et prolongé met toujours en péril le sentiment d'identité. Nous avons besoin des autres, et besoin que les autres aient besoin de nous. Mais quand les autres qui ont occupé une place importante dans notre vie ont disparu, conjoint ou conjointe, famille, collègues, amis proches, il ne faut pas baisser les bras. Bien des personnes jeunes et âgées, ne demandent qu'à s'ouvrir à une main tendue. L'aide aux devoirs dans une école, l'entraide dans le quartier, toute la panoplie d'activités bénévoles existantes offrent un éventail de possibilités d'établir des liens avec les autres.

Un autre appui au sentiment d'être quelqu'un se trouve dans ce qui nous anime ou nous passionne. Beaucoup de personnes à la retraite ont un passe-temps ou même une activité soutenue dont elles disent que non seulement cette occupation les absorbe, mais qu'elle les aide à vivre. Elles s'en sentent unifiées et le sont effectivement: intelligence, sensibilité, cœur et corps sont mis à profit, s'alignent et se syntonisent dans l'interaction avec ce qui les intéresse ou les passionne. À l'automne de la vie, pouvoir enfin se consacrer à des plaisirs ou des intérêts qu'on a si longtemps mis de côté au profit du travail, de la famille et des mille autres responsabilités ou sollicitations de tout ordre est un pur bonheur!

Notre identité, nous la construisons, elle nous appartient, nous nous devons de la prendre en main, soit. Mais nous ne sommes pas seuls à la porter comme membre d'une collectivité. Ce bien-être souhaité et à maintenir à l'heure du troisième âge repose aussi sur l'image que renvoie la société à ces personnes qui ont acquis une longue expérience, ont contribué à son développement, sont porteuses d'un savoir, possèdent en eux une part de son histoire. De quoi est faite cette image sociale? Est-elle positive? Peut-elle être redessinée à sa juste valeur? Les aînés sont en droit d'en recevoir un reflet valorisant faisant d'elles des être dignes de reconnaissance.

De l'amitié sans complaisance envers soi-même; l'attachement réciproque à quelques individus, un centre d'intérêt motivant; au besoin des échanges avec une personne apte à nous aider à nous centrer; un miroir social reconnaissant...Ce sont là des moyens de se sentir une personne à part entière et de bien voyager sur le flot des années qui passent.



« Beaucoup de personnes à la retraite ont un passe-temps ou même une activité soutenue dont elles disent que non seulement cette occupation les absorbe, mais qu'elle les aide à vivre. »

## L'échec n'est pas un drame

Il est temps d'admettre que, non seulement l'échec n'est pas un drame, mais qu'il peut bien souvent devenir un événement positif. Son premier atout, qui est loin d'être négligeable, consiste à nous remettre dans une attitude d'humilité face à la vie. Il nous contraint à accepter la vie telle qu'elle est et non pas telle que nous la voulons ou la rêvions.

La vraie souffrance naît de notre résistance au changement, au mouvement de la vie, à son flux. Alors, réjouissons-nous quand il y a des hauts; et quand des bas se présentent, acceptons-les et faisons en sorte qu'ils nous servent de tremplin.

En ce sens, il faut considérer nos échecs comme autant de maîtres spirituels, c'est-à-dire de guides qui nous aident à rectifier notre trajectoire. Ils appartiennent à la loi de la vie, et leur présence, qui nous est naturellement désagréable sur le moment, est néanmoins indispensable à la globalité de notre parcours.

Pour qu'ils soient de vrais maîtres, néanmoins nous devons transformer le regard que nous portons sur eux. Plutôt que vivre chaque échec comme un drame, entendons-le comme l'occasion d'un éveil, d'une prise de conscience.

Essayons d'en tirer des leçons plutôt que de perdre notre énergie à ressasser ses causes et ses conséquences. Considérons d'emblée que la difficulté qui nous frappe n'est pas un drame, mais une occasion de réfléchir à notre vie, de l'appréhender autrement.

Source: Frédéric Lenoir, Petit traité de vie intérieure (Le monde de la philo et de la poésie)

“La majorité des gens pensent que le succès et l'échec sont des opposés alors qu'ils sont en fait deux ingrédients du même processus.”

Patrick Leroux

## Comment dominer le stress professionnel

### Organisez votre temps

Réservez-vous chaque jour un moment de paix pour organiser votre emploi du temps.

Classez vos obligations par priorité.

Fixez des délais raisonnables.

Concentrez-vous sur une seule tâche à la fois.

Évitez l'indécision.

Approfondissez chaque problème.

Déjeunez loin du bureau.

Ne négligez pas votre famille.

Adoptez un passe-temps absorbant.

Prévoyez des vacances tranquilles.

### Déléguiez vos responsabilités

Faites confiance aux gens: accordez-leur le bénéfice du doute.

Améliorez vos rapports avec subordonnés et supérieurs; écoutez-les sans les interrompre.

Gardez votre sens de l'humour

Sachez commenter en bien ou en mal.

Tenez-vous au courant de tout.

### Conservez votre dignité

Fixez-vous des objectifs réalistes.

Reconnaissez vos limites.

Profitez de vos erreurs; évitez le langage intérieur pessimiste.

Source: Thames Television Limited, How to last a Lifetime, 1981.





## Recettes des fêtes

### Salade de crevettes en gelée

2 c. à soupe de gélatine neutre

3/4 tasse d'eau froide

1 1/2 tasse d'eau chaude

1/4 tasse de miel

3/4 c. à thé de sel

6 c. à soupe de jus de citron

3/4 tasse de mayonnaise Hellmann

1 tasse de crevettes cuites hachées

1 tasse de céleri haché

1 c. à soupe d'oignon haché

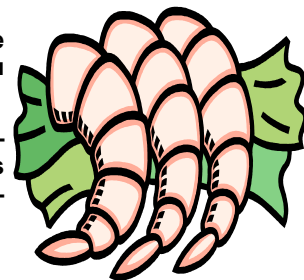
2 c. à soupe de persil haché

2 c. à soupe de piment haché

Feuilles de laitue, crevette entières, piments rouges en lanières

Tremper la gélatine dans l'eau froide. Ajouter l'eau chaude, le miel, le sel et le jus de citron. Refroidir. Ajouter la mayonnaise et brasser. Verser 1/2 tasse du mélange dans un moule de 8 pouces. Refroidir jusqu'à consistance ferme.

Refroidir le reste du mélange jusqu'à ce qu'il commence à épaissir, puis y verser les crevettes hachées, le céleri, l'oignon, le persil et le piment. Verser dans le moule et refroidir. Démouler et servir sur des feuilles de laitue avec des crevettes entières et des lanières de piments.



Source inconnue

### Sucre à la crème onctueux

2 tasses de cassonade

1 boîte de 6 onces de lait Carnation à 2% ou crème à 35%

5 c. à table de beurre ou margarine

3 tasses de sucre en poudre

Faire cuire la cassonade, le lait et le beurre pendant 5 minutes à feu doux. Retirer du feu et ajouter le sucre en poudre (un peu plus si nécessaire) jusqu'à ce que le tout soit homogène. Mettre dans un plat beurré et laisser prendre.

Ce sucre à la crème ne durcira pas il restera tendre.

Suggestion de: Antoinette Janelle-Fagnan



## Le chant, bon pour la santé mentale

### Chanter, c'est comme une prière.

Mon désir est de faire naître, le temps d'un refrain, une union communautaire. Je me sens différente car je ne suis plus la vedette mais l'animatrice, celle qui fait naître une âme commune. Chanter ensemble les mêmes choses, en même temps, de la même façon, alors qu'on est tellement différent les uns des autres...

Je crois que c'est ce que j'ai fait de plus beau dans ma vie. Une très grande émotion intérieure naît en moi chaque fois. Il se passe quelque chose. Le chant devient un chemin de communion. Par le chant, nous pouvons aller très loin, très loin.

Le sentiment éprouvé peut être fort, plein et même épicé. On regarde un sculpteur et nous en tant que chanteur nous pouvons nous comparer à lui. En chantant, nous avons l'impression à ces moments-là qu'il n'y a que du bon qui sort de notre cœur. Quand l'émotion réussit à passer entre celui (celle) qui chante et celui (celle) qui écoute, c'est magnifique.

Un poète turc disait : " les chants des hommes sont plus beaux qu'eux-mêmes". Le chant qui vient du cœur nous transfigure et nous fait aller plus loin. " Chanter, c'est le propre de ceux (celles) qui aiment" enseignait saint Augustin.

Chanter et aimer s'appartiennent. Là est la force du chant. L'amour appelle le chant. Le chant s'éveille et éveille à l'amour. Un " état de chant" c'est un rythme intérieur, une pulsation vivante de la joie. Par le souffle, le corps et l'âme retrouvent leur unité, et deviennent flamme vive. Le chant est comme une voix légère de la brise, la pure modulation du cœur.

J'aime beaucoup la phrase : " Ce que tu ne sais pas dire, chante-le. Lorsque l'on s'exprime par le chant, il y a quelque chose qui s'imprime dans le cœur." Il y a des chansons qui ont marqué notre vie.

Les paroles des chants de notre enfance qui ont un lien avec un événement heureux et fort de notre vie actuelle. Si le chant touche l'homme en profondeur, c'est aussi parce qu'il le rejoint dans son être tout entier. Le chant mobilise tout; notre personne, notre corps, notre mémoire, notre sensibilité, notre attention, notre écoute, notre souffle.

Nous devons sentir que notre voix se gonfle dans notre poitrine, qu'elle prend forme au plus profond de soi et avoir l'impression que c'est tout notre corps, tout notre moi qui participe à cette explosion de "sons" qui nous enchantent et qui du même coup enchantent les autres qui nous entendent chanter.

Le chant a sur nous un effet thérapeutique. Regardez-vous après une pratique de chant et vous verrez que vous vous sentez plus vivante, plus conscient(e) de votre corps, de vos capacités à donner, à oser exister devant les autres, à être plus lucide sur vos limites. Vous repartez le corps et l'esprit reposés : en paix malgré la fatigue et les soucis.

Le chant vous ramène au réel. Chanter, c'est partagé des mots, des sensations, des sentiments; c'est cherché à atteindre l'harmonie, la beauté, c'est s'unir aux autres voix. Il ne suffit pas de "bien chanter", ni de se laisser prendre par un sentimentalisme excessif. Il faut oser exprimer l'émotion du dedans en s'intériorisant et en écoutant ce que l'on chante.

Il est important de soigner l'accompagnement, la manière d'entoner, de répéter le refrain, de savourer le texte, pour mieux aider chacun et chacune à entrer en soi afin de présenter quelque chose de bien.

Le chant choral nous donne l'impression de faire parti d'une même famille et de faire communion ensemble.



## Chantons ensemble...

### Trois milliards de gens

Air: Glory Alleluia

Partout des yeux se lèvent et partout les mêmes gestes  
Accompagnent chaque jour le soleil de l'est à l'ouest  
Si ta main calme la mienne si ma main sème le grain  
L'amour est en chemin

Trois milliards de gens sur terre  
Qui se cherchent une lumière  
Trois milliards de gens sur terre  
Qui s'aimeront demain

Si tu plantes un nouvel arbre pour celui qui a brûlé  
Si tu t'assoies à la table où l'on parle de la paix  
Si tu donnes ta confiance si tu peux encore prier  
L'amour est en chemin

Trois milliards de gens sur terre  
Qui se cherchent une prière  
Trois milliards de gens sur terre  
Qui s'aimeront demain

Si tu marches vers l'étoile qui éclaire le matin  
Si tu refuses de croire que la faute est au voisin  
Si tu sais penser à l'autre si l'autre te le rend bien  
L'amour est en chemin

Trois milliards de gens sur terre  
Qui n'ont pas besoin de guerre  
Trois milliards de gens sur terre  
Qui s'aimeront demain

Qui s'aimeront demain



### Valse de Noël

C'est la valse de Noël qui tourne tourne toujours  
Jolie valse de Noël qui nous chante les beaux jours  
Rappelle-nous que ce soir, c'est fête dans tous les cœurs  
Nos rêve et nos espoirs seront des jours de bonheur

Le sapin illuminé jusqu'à l'aurore  
Jette son parfum si doux Noël  
Les enfants qui rient joyeux  
Devant leurs beaux jouets Noël  
La neige qui tourbillonne et qui danse dans l'air  
En retombant sur nous Noël  
Et les carillons joyeux résonnent tous en chœur Noël

C'est la valse de Noël qui tourne tourne toujours  
Jolie valse de Noël qui nous chante les beaux jours  
Rappelle-nous que ce soir, c'est fête dans tous les cœurs  
Nos rêve et nos espoirs seront des jours de bonheur

VALSE DE NOËL



#### Un souhait de Noël

Que Noël soit haut en couleur; qu'il laisse derrière lui des souvenirs débordants de bonheur !.

## ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Centre Sacré-Coeur  
105 rue Prince, local 106  
Sorel-Tracy (Qc)  
J3P 4J9

Téléphone : 450-746-1497  
Télécopie : 450-746-1073  
Messagerie : franyne@bellnet.ca



Association canadienne  
pour la santé mentale

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est vouée à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités.

L'ACSM, filiale Sorel/St-Joseph/Tracy est née en 1965.

### Objectifs de l'ACSM

\*Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.

\*Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et celles des gens qui les entourent.

\*Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa propre santé mentale.

Peut devenir membre de l'Association canadienne pour la santé mentale...toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs-euses, aîné-es, population en générale.

## L'avantage d'être membre de l'ACSM

Dans le cadre de sa mission globale, l'ACSM offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population:

Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale par la semaine nationale de santé mentale.

Séances d'information et conférences.

Livres de référence à notre bibliothèque.

Outils de prévention (dépliants, signets, journal, livre de recettes santé).

Ateliers diversifiés comme l'alimentation saine, mémoire et concentration, qualité de vie, l'estime de soi, gestion des émotions, art-thérapie, club d'échecs.

Gymnastique douce et Tai chi.

Déjeuner santé mensuel.

Chorale Envol du Coeur

### Devenez membre de l'ACSM Sorel/St-Joseph/Tracy

En devenant membre de notre association, vous recevrez notre journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque. De plus, vous pourrez exprimer votre opinion lors de notre Assemblée générale.

Prénom: \_\_\_\_\_ Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Date de naissance: \_\_\_\_\_

Membre régulier (individuel) 10\$    Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ \_\_\_\_\_

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

ACSM, 105 Prince, local 106, Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9