



L'Élan

No. 30
Édition
spéciale

Le journal par les membres d'Entraide Saint-Michel et pour tous.

Introduction

Chers membres d'Entraide Saint-Michel,

Comme vous le savez, le journal l'Élan a été créé afin de donner un espace aux personnes intéressées par l'écriture, de partager des idées, des anecdotes, des connaissances ou bien d'exprimer des sentiments par rapport à une situation ou un évènement.

Jusqu'à présent, cette possibilité était offerte uniquement aux membres qui font partie de notre organisme. Cependant, en raison de la situation tout à fait extraordinaire du contexte sanitaire que nous vivons tous présentement, l'équipe d'Entraide Saint-Michel a trouvé que ce serait une idée enrichissante et positive d'inclure dans cette 30^{ème} édition du journal quelques réflexions de l'équipe qui forme notre organisme.

Cette édition spéciale est consacrée aux témoignages en lien avec le vécu de chaque personne pendant le confinement causé par la covid-19.

Nous tenons à remercier et complimenter l'effort de tous les auteurs pour la rédaction et le partage des textes suivants, et nous vous souhaitons une agréable lecture remplie de réflexions positives.

Manuel, Intervenant



N.B : Les textes de cette édition du journal ont été exceptionnellement dictés par les membres aux intervenants. Afin de préserver l'authenticité des textes, nous avons retranscrit mot à mot les témoignages des membres. Les photos qui se trouvent dans le journal ont aussi été choisies par les intervenants en se basant sur le type d'images souhaitées par les membres.

Avoir de bonnes pensées positives à chaque jour.

Malgré du coronavirus je me sens moins seule je suis avec d'autres résidentes pour passer le temps je joue au Skibo, bingo, Uno. À chaque semaine j'ai une tâche à faire comme faire la vaisselle, laver les poignées de porte, descendre l'escalier, sortir la collation, sortir la vaisselle du lave-vaisselle, faire le lavage des linges, laver les tables et les chaises, aussi faire la marche active 3 fois par semaine ca me fait du bien.



Beau temps mauvais temps une résidente pour passer le temps elle m'a fait le manucure, ca m'a fait du bien. Je suis contente alors je ne m'ennuie pas. Aussi j'ai hâte de revenir à Entraide Saint-Michel pour faire des activités, revoir d'autres membres. Je serai ravie de les revoir à nouveau. Je m'ennuie pas, je cherche un moyen de m'occuper ainsi avec d'autres résidentes on trouve des idées pour qu'on ne soit pas seules.

Des fois ça arrive que je vais dehors dans la cour prendre un peu de soleil, ca me fait du bien je suis contente. Dans l'ensemble, je m'occupe Je me sens pas seule, je suis contente et j'ai hâte de revenir à Entraide Saint-Michel car je m'ennuie de vous autres et au plaisir de se revoir pour chacun et chacune j'ai hâte de revenir à la normale car ca va me faire du bien.

- Suzanne V.

« Isolation. Je me sens seul, la solitude ce n'est pas mal mais ça me fait rester à ne rien faire. Ca fait que durer à ne rien faire c'est la raison pourquoi je suis inscrit à l'Entraide Saint-Michel pour socialiser. Ne pas rester trop longtemps seul à ne rien faire.

Mais je me dis qu'il y a d'autres qui vivent la crise comme moi. Le confinement, cependant, m'a permis d'extérioriser mes pensées vers le monde extérieur ».

- Anonyme

«Je me sens loin de mes proches. Ce n'est pas facile pour moi ni pour eux. Je sais que l'on doit respecter les consignes même si cela est difficile mais je me dis : "Heureusement pour moi, je suis bien et en santé !»

- André Prévost

La covid-19

Tout a commencé dans la semaine du 9 mars car mes filles m'ont fêté mes 65 ans le 7 mars et je n'avais rien entendu parler de la covid-19. Là, ça commençais tranquillement et j'ai vécu ça une journée à la fois. Au début, j'ai eu un peu peur d'être pris pour rester à la maison car à la résidence le monde le sait que ça ne va pas très bien car je ne me sens pas à ma place.



Mes groupes de meeting, de loisirs, deux jours à Entraide Saint-Michel, ma danse du samedi soir, et mon activité du jeudi avec les espagnols ont commencé à fermer graduellement. Pas tous au même temps. Ce qui m'a aidé le plus c'est ma foi puis mon mode vie que j'ai appris dans mes meetings. Un peu ma confidente et surtout les professionnels qui m'ont appelé toutes les semaines pour pas que je me sente seule et aussi parce qu'ici je vis beaucoup de négatif.

Ce sont les professionnels qui m'écoutent et qui m'apportent du positif. En général ça se passe assez bien ici, pas de covid-19 dans la résidence. Je me suis rapprochée de ma famille, de mes filles, de mon frère, de ma sœur, et mon autre frère.

J'écoute Justin Trudeau et M. Legault à tous les jours. Je suis les consignes de la santé publique. Ça change à tous les jours. C'est très difficile ce qu'on vit à ce moment ensemble. On va y arriver, ils disent que tout va bien aller. J'aime beaucoup l'arc-en-ciel. Je sors quand je peux, presque à chaque jour, pour faire des mots mystère dans les abris de bus ou sur un banc pour me détendre et je fais aussi des mandalas.

- Cécile P.

« Mon pire ennemi, la maladie. Si on s'aimait...

Ne plus penser que l'on est libre de soi-même, arrêter de se lamenter sur son sort.

Porter ce fameux masque, oublié son ego.

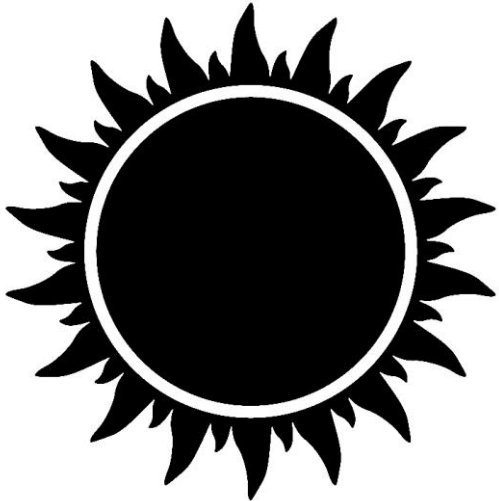
Repenser les bons moments en famille et essayer de se consoler des proches qui sont décédés du covid-19.

Tout va aller pour le mieux, une chance qu'on s'a ».

- Élianne Datilus

L'univers du présent

L'on s'émerveille devant la sagesse pénétrante de l'univers de nos jours, les grands penseurs scientifiques de notre temps présent commencent seulement à apprendre les principes qu'il enseignait il y a deux mille ans. Pensez-y, il y a 20 siècles, il nous a dit que la psychologie de la joie soulageait les gens. Maintenant, à cette époque moderne les psychiatres, les entraîneurs sportifs, les étudiants de l'esprit humain commencent seulement à reconnaître la vérité de ces enseignements.



Il fut le premier à nous apprendre que lorsqu'une personne remplit ses pensées de joie spirituelle cela libère des habiletés créatrices en amène le bonheur.

Le bonheur et le succès par conséquent dépendent étrangement de notre habileté à libérer notre esprit pour qu'il travaille pour nous. Tout ce qui empêche le courant et l'énergie spirituelle de passer à travers l'esprit tend à nous abattre. Les humains entravent

leur esprit de plusieurs façons. Nous portons des chaînes que nous forçons dans la vie. Nous empêchons d'atteindre le désir de notre cœur par la façon cruelle dont nous embrassons notre propre esprit. Ne vous résignez pas à vivre en permanence avec vos craintes.

Si on fait cela vous ne serez jamais efficaces. Il n'y aura aucun succès et aucun bonheur pour vous. Souvenez-vous qu'il y a un remède contre la crainte. Dites-vous avec confiance avec l'aide de l'univers et l'application de soi-même je serai libéré de la peur. Croyez-le, pratiquez-le et cela fonctionnera. Oui, il y a un remède pour le corps et l'esprit du mental, c'est de croire fermement de notre bonheur pour un remède.



-Omar Antonio Molina

« Jamais je n'aurais pensé qu'une chose comme ça arriverait ... le Coronavirus. Je m'ennuie de voir les autres membres d'Entraide Saint-Michel pour jouer au bingo, au Toc ou participer à mon cours préféré, ACOF. C'est long de rester à la maison, je me sens plus fatiguée et j'ai juste envie de dormir ».

- Anita Poot

«Salut. Ça va moyen. Je suis depuis le 20 mars à la maison à cause du maudit virus. Je suis enfermée. Je m'ennuie de ma famille et de leur faire des câlins. Il faut que je me tienne à 2 mètres. Ça me rend triste de ne pas voir ma famille. Je trouve ça très long. J'ai hâte que le virus soit parti.»

- **Sylvie Huneault**

«Bonjour. Je remercie l'équipe d'Entraide Saint-Michel pour leur support durant la Covid-19. Je sais qu'il n'y a pas que la télévision et la radio dans la vie, mais la fusion de chaque chose améliore la vie quotidienne et c'est très bien. Merci!»

- **Christine Dugas**


«En cette période de pandémie, ça me stress et je me sens désemparée, mais je rêve aux retrouvailles avec mes proches, et surtout avec ma petite maman d'amour. Pour ne pas me décourager je me dis

que ça va bien aller. 😊»

- **Mélanie**

Et pour toi, quelles sont les couleurs de l'espoir?
(Colore l'arc-en-ciel avec tes couleurs préférées)



ça va bien aller 

Témoignage d'une femme derrière le rôle de directrice



C'est toute une situation ce que la planète vit en ce moment. L'adaptation et l'incertitude sont omniprésentes dans cette pandémie.

Je me considère chanceuse de vivre à la campagne, beaucoup de mes amies me trouvaient folle de travailler à Montréal et devoir subir le trafic, mais moi je voyais ça autrement, car la vie dans le nord me comble et le sacrifice que je fais d'être loin de mon emploi est minime comparativement à ce que cela me procure d'être dans la nature et surtout dans ce contexte encore plus.

L'Équipe a su s'adapter au changement et nous avons ajusté les services et maintenu un lien hebdomadaire avec les membres de l'organisme. Je suis assez fière des membres, car ils sont bons dans ce climat actuel, ils gardent la morale et font preuve de beaucoup d'endurance et de flexibilité. Ce qui me touche particulièrement c'est qu'ils me demandent à chaque fois comment moi je vais c'est une question pas toujours facile à répondre et c'est sur cette question que je vais baser le reste de mon témoignage.

Je parle rarement de moi, car je considère qu'entraide Saint-Michel et les membres sont plus importants, sauf que pour pouvoir continuer de faire ce que je fais il faut que moi aussi j'aille bien et ce n'est pas toujours le cas. J'ai eu des épreuves personnelles et professionnelles qui m'ont demandé de m'occuper de moi et une chance que cela était déjà entamé avant que ce virus vienne changer nos vies, car je ne sais pas si j'aurai eu la même attitude face à ce confinement.

Ce qui me manque le plus c'est le contact humain même si j'ai des discussions avec les membres du centre et de l'équipe ainsi que mes amies et familles le fait de ne pas voir les gens en personne et que j'aime me pèse parfois sur le cœur. La nature m'aide à faire la paix avec cette isolement et solitude. Je fais beaucoup de méditation et observe les changements de la nature, l'été et la chaleur tardent à arriver, mais l'espoir que ça sent vient est présente en moi. L'espoir est un moteur important pour traverser les épreuves et en ce moment nous avons tous besoin.

Le confinement c'est assez particulier, car c'est tout le monde le vit en même temps est c'est exceptionnel en soi. L'être humain est très résilient et j'ai foi en lui donc j'ai aussi confiance en mes capacités de passer au travers cette épreuve et être capable de vivre cette situation le plus positivement que possible. Parfois il y aura des bas, mais je crois qu'il aura pour la plupart du temps des hauts, car j'aurai appris à me surpasser et c'est ce qui est le plus important.


Je vous souhaite que ce confinement ait sur vous le même effet de réflexion intérieure et d'apprécier davantage la personne que vous êtes. C'est ce que j'apprivoise en ce moment et cela est une grande richesse en soi.

La vie nous réserve des surprises et celle-là en était une grosse.

Affectueusement,

- Nathalie



Ça va bien aller 

Tout compte fait...

Il faut toujours savoir tirer du positif des situations les plus complexes. En apparence, la situation de confinement que nous vivons tous en ce moment est très difficile. En effet, les conséquences sur notre mode de vie sont directes et handicapantes. Nos habitudes ont littéralement changé depuis le début de la crise. Écoles, garderies, centres commerciaux, piscines, gymnases et pleins de commerces ont été fermés. Beaucoup de gens ont perdu leurs emplois ou ont vu leurs heures de travail nettement diminuer. La plupart d'entre nous sont contraints à rester à la maison même si la météo est de plus en plus clémente. Les sorties, promenades, longues balades, et pique-niques sont devenus inenvisageables. Les cours ont été subitement suspendus créant un événement inédit pour les étudiants! Les parents se retrouvent malgré eux enfermés avec leurs enfants, et trouver des activités à faire est devenu tout un défi! Mais si on oubliait toutes ces contraintes et toute l'information diffusée en boucle sur la pandémie pour un petit moment et on essayait de réfléchir aux aspects avantageux de toute cette histoire? Je suis certaine qu'on serait agréablement surpris!



D'abord, combien d'entre nous étaient épuisés par le travail et attendaient les fin de semaines avec impatience? Combien avaient hâte aux vacances afin de passer plus de temps avec leurs enfants pour qui le service de garde était devenu un quotidien? Combien attendaient leur congé pour s'occuper de leur chez soi et faire les réparations nécessaires? Le télétravail n'est-il finalement pas une bonne conciliation de tous ces aspects réunis? D'autre part, toutes les préoccupations de ces dernières années à propos de la protection de l'environnement sont devenues l'affaire de tout un chacun. La terre n'a-t-elle

pas eu de trêve depuis que plusieurs secteurs ont cessé leur activité?

En ce qui concerne mon expérience à Entraide Saint-Michel, même si ma mission au sein de l'organisme a relativement changé depuis que le centre de jour a fermé, le télétravail m'a permis de tisser des liens solides avec les membres dont je m'occupe. Chaque semaine, en les appelant pour avoir de leur nouvelle, je suis ravie de partager l'expérience du confinement avec eux et de leur apporter le maximum de soutien. C'est rassurant pour les membres de savoir que le lien qui les unit à l'organisme continue d'exister même si les portes de ce dernier sont temporairement fermées. De plus, leur statut de personnes ayant des difficultés en santé mentale a été un peu « minimisé » grâce à la situation actuelle puisqu'ils se retrouvent à vivre la même situation que tout le monde. En réalisant que, tout comme nous, ils sont embarqués dans le même bateau, vivent les mêmes angoisses, ont les mêmes questionnements, et partagent relativement le même quotidien, cela leur procure le sentiment qu'ils ne sont pas marginalisés à cause de leurs troubles de santé mentale ou autre. Dans ces circonstances, ils sont concernés comme tout le monde par la crise actuelle, et se rendent compte que quiconque peut vivre des moments difficiles et ressentir de l'anxiété. Ce sentiment les aide parfois à accepter leur état de santé mentale avec plus de quiétude.

Tout compte fait, cette période que nous sommes en train de vivre et qui semble être complexe, voire insupportable pour certains, a beaucoup plus de positif qu'on ne le croit...

- Nassima

Danse d'espoir

La vie danse sur l'air que l'on respire
La maladie elle, nous emprisonne dans un soupir
De Laval à Montréal, ou de l'épicerie à chez moi
Un danger nous guette, il s'appelle Corona.




Jamais vu, jamais entendu, il se faufile
Dans notre quotidien, dans toutes les villes
L'invisible nous a confinés sous protection
Fini les contacts humains et l'affection.

Juste une heure, retrouvé notre liberté
Sans masque, sans purl, sans distanciation, juste respirer
Retournons à la vie normale
Effaçons tous ce mal
Retrouvons l'amour, la famille, l'amitié
Tout ira pour le mieux avec l'espoir que les choses auront changé.

-Lucie



Ça va bien aller 

Confinement

Je vous écris inspiré par tout ce qui a été partagé dans les réseaux sociaux mais surtout basée sur la pensée de l'écrivain et philosophe William Ospina ainsi que les techniques d'Access consciousness. Ce moment historique au niveau planétaire nous a mis nous-autres êtres humains au défi comme jamais.

Devoir rester à la maison, s'occuper des enfants, travailler à distance, ne consommer que l'essentiel, essayer d'avoir des réserves des choses les plus élémentaires, vouloir respirer de l'air frais, éviter les foules, craindre les contacts. Que les écoles et les commerces soient soudainement fermés, les spectacles annulés, les usines paralysées. Que d'un moment à l'autre les économies s'effondrent, les devises s'effondrent, les transports s'arrêtent, que nous dit la Terre à travers tout cela? Ce virus a été capable de nous arrêter comme jamais. Économie, consommation, loisirs, vie sociale et éducation ont été mis de côté pour nous concentrer à faire face à un ennemi invisible qui a anéanti notre fausse supériorité comme êtres humains.

Ce virus nous a rappelé combien nous sommes vulnérables et fragiles. Il nous a rappelé que nous ne sommes pas les propriétaires de cette planète et que c'est l'opportunité de prendre conscience de ce qui est vraiment essentiel dans nos vies car ni l'argent, ni le pouvoir, ni aucun statut privilégié peut nous immuniser ou nous épargner de la possibilité de tomber malade. Cela dit on a toujours le choix de se laisser emporter par la peur, le stress, le désespoir, la douleur, les mauvaises nouvelles, la solitude et d'autres émotions courantes face à cette réalité ou faire le Choix de profiter du moment pour repenser notre vie, nous reconnecter à l'essentiel et voir autour de nous c'est quoi le message que nous n'avons pas encore compris en tant qu'êtres humains.

Il existe aussi la possibilité de ne pas tomber malade, ainsi je choisis d'agir pour préparer ma vie pour un avenir différent et de rester toujours dans le questionnement.

Chaque fois qu'il y a quelque chose qui m'empêche d'aller de l'avant je demande :

Qu'est-ce que c'est? Est-ce que ça m'appartient? Qu'est-ce que je fais avec ça? Est-ce que je peux le changer? Et si oui, comment?

Et après je reste encore dans le questionnement :

Quoi d'autre est possible? Quel choix je peux faire aujourd'hui? Quelles autres possibilités sont disponibles dont je n'avais pas encore tenu compte? Comment est-ce que ça pourrait aller mieux? Quel sera le choix qui m'aiderait à changer ma situation?

Qu'est-ce qu'il y a de positif dans cette situation dont je ne me rends pas compte? Quelle gratitude puis-je avoir pour mon corps et ma vie en ce moment? Quelle gratitude puis-je avoir pour tous les choix que j'ai faits? Quelle reconnaissance puis-je avoir pour tous les mauvais choix que j'ai faits?

Restez dans le questionnement encore et encore car si vous ne posez pas de questions vous ne pourrez pas voir les possibilités alors que tout évolue constamment.

- **Carla**



Un vécu comme tant d'autres

C'est avec plaisir que je vous partage quelques réflexions sur mon vécu en relation avec la crise sanitaire actuelle.

Cela fait depuis le 25 mars 2020 que je ne me rends pas à l'organisme. Ce changement a eu un impact dans ma vie comme dans celle de millions de personnes. J'ai dû suivre des mesures sanitaires et de rapport sociaux auxquels je n'étais pas habitué, j'ai réorganisé des horaires et des activités et, surtout, j'ai limité de manière importante mes sorties.

J'ai remarqué aussi une crainte collective qui s'installait progressivement par rapport aux nouvelles, pas toujours optimistes, et comme beaucoup de monde, j'ai été confronté à des doutes et à mes inquiétudes qui ne cessaient d'augmenter. Cependant, à un moment donné j'ai aussi ressenti le besoin de commencer à trouver des moyens pour mieux vivre ce contexte particulier et pour me rendre compte que tout n'est pas forcément négatif. Il y a probablement eu une solidarité et une empathie qui s'est renforcée entre les personnes, on a appris à communiquer d'une manière différente avec nos proches et on a peut-être appris à les connaître davantage. Par ailleurs, ce contexte particulier nous a aussi peut-être donné l'occasion de remercier et de se concentrer davantage sur ce que l'on a toujours, au lieu de voir ce que l'on a perdu temporairement.

D'un autre côté, comme beaucoup de québécois et québécoises, j'ai commencé à faire du télétravail. Auparavant, j'en avais fait que très peu mais dans de conditions très différentes. Je ne savais pas trop à quoi m'attendre. Je me demandais de quelle manière la relation d'aide et de soutien allait se maintenir avec les membres d'entraide Saint-Michel que je connaissais déjà, et comment elle allait se créer avec ceux que je n'avais jamais vu et que, d'ailleurs, je ne connais toujours pas en personne.

Au fil et à mesure que je voyais défiler les jours qui se sont transformés en semaines de confinement et qu'une nouvelle dynamique d'échange entre les membres et moi s'installait, je me suis rendu compte que ces échanges téléphoniques m'aidaient. Je percevais des attitudes courageuses et admirables et j'écoutais des réflexions positives par rapport à la manière dont chaque personne fait face à une situation de confinement involontaire, et à la façon individuelle de gérer l'incertitude par rapport au déroulement de la pandémie et aux stratégies que le gouvernement du Québec allait adopter en conséquence. La mise en place des appels de soutien m'a aussi donné l'opportunité de connaître davantage les membres et de comprendre, avec une perspective plus globale, des contextes individuels et uniques.

Je voudrais remercier l'équipe d'entraide Saint-Michel pour son soutien tout au long de la période de confinement et remercier les membres qui m'ont donné l'opportunité d'établir ou de renforcer un lien de confiance et qui ont partagé si généreusement leur quotidien pendant une étape qui nous a tous mis à l'épreuve. Continuons avec une attitude positive et un esprit d'entraide, et rappelons-nous que les moments difficiles sont, eux aussi, temporaires!



- Manuel

Pour cette édition du journal nous voulons inclure quelques jeux dans l'espoir que cela va vous donner quelques moments de plaisir. Amusez-vous bien!

**Les réponses se trouvent dans la dernière page du journal!*

DEVINETTES. La réponse est parfois plus évidente que ce que l'on croit !



1. Dès que l'on prononce mon nom je me brise... qui suis-je ?
2. Je possède un chapeau, mais je n'ai pas de tête. J'ai un pied mais je ne possède pas de soulier. Qui suis-je ?
3. On me trouve 2 fois dans l'année, 1 fois dans la semaine, mais pas du tout dans le jour. Qui suis-je ?



4. Banane s'écrit avec «B» mais normalement ça s'écrit avec un «N». Comment est-ce possible?
5. Qu'est-ce qui réfléchit sans réfléchir?
6. Mon premier est le contraire de haut.
Mon deuxième est le contraire de rapide.
Mon troisième est le contraire de matin.
Mon tout s'accroche aux branches des arbres.

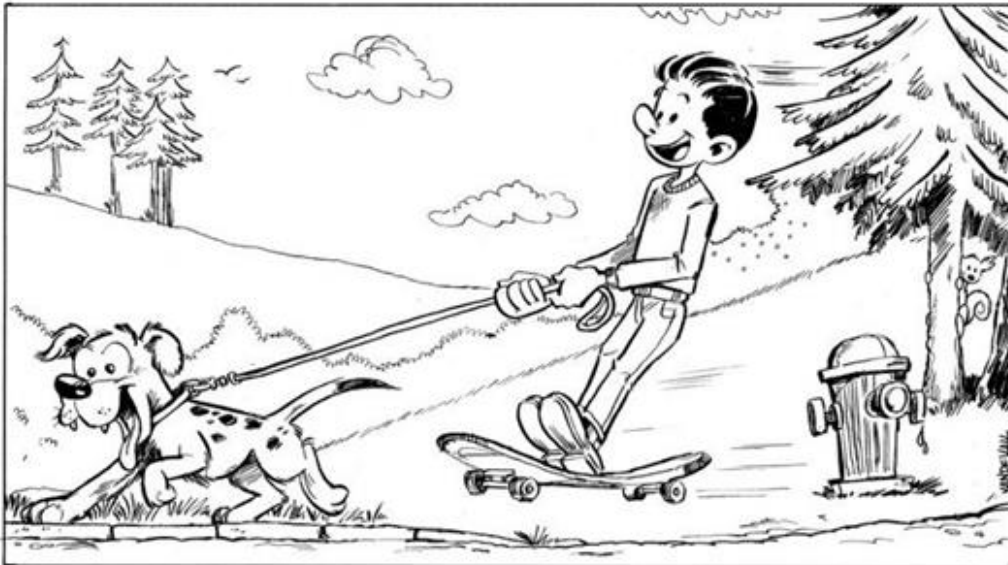
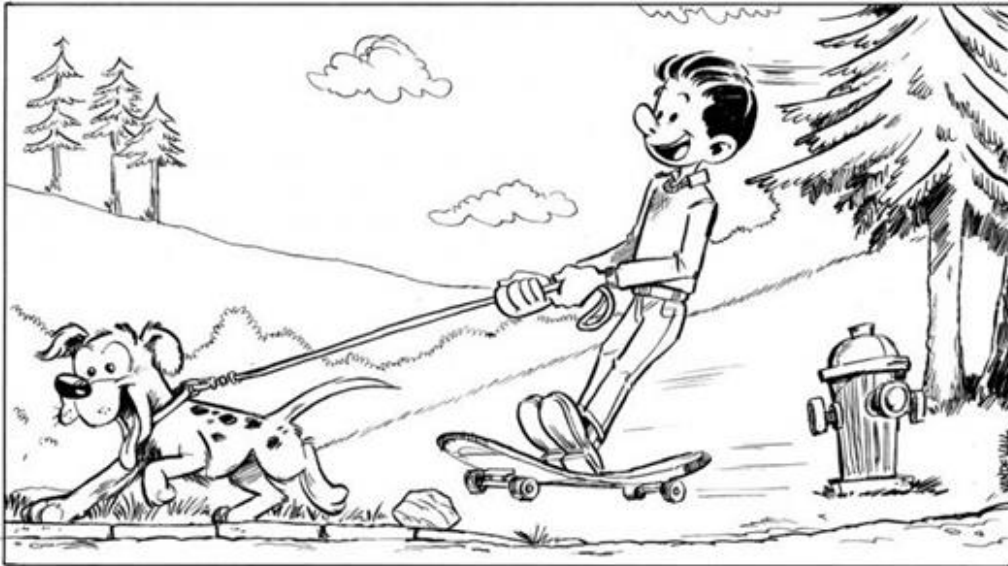
7. Deux hommes sont dans le désert. L'un est vivant et l'autre est mort. Ils ont chacun un sac à dos. Celui du vivant est ouvert, celui du mort est fermé. Il y a un avion dans le ciel. Qui avait-il dans les sacs ?
8. Dans quel pays ne bronze-t-on pas du nez ?
9. Mon premier coupe le bois.
Mon deuxième est au milieu de la figure.
Mon troisième porte les voiles d'un bateau.
Mon tout est une distraction, un art.

JEU DE DIFFÉRENCES.

Attentions aux détails!



Trouve les différences!



RÉBUS. Sers-toi des images et trouve les mots!

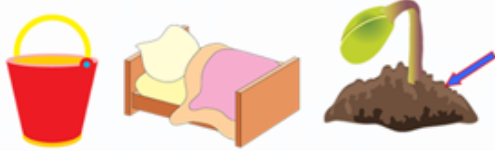


1. -----



2. -----

Ex. Pas - Rat - Sol = PARASOL



3. -----



4. -----



5. -----



6. -----



7. -----



MOTS CACHÉS. Essaye de les retrouver!

Wordsearch

par EHF

bleu	Morbier
Brie	Mozzarella
Camembert	Niolo
Cantal	Oka
Cheddar	pain
Chester	Parmesan
fondue	raper
Fourme	suisse
Gruyère	Vache
Lait	

O C A N T A L M W C U R
A K C H E D D A R A T W
O G R U Y È R E L R U N
C H A P I T E L E M A V
H D P T V Y E B I S X A
E F E I T R M O E B O C
S N R I A E L M Z L H H
T Z A Z M O R B I E R E
E L Z A I A E Q N U L G
R O C N P I S U I S S E
M F O U R M E P A I N L
X O S B F O N D U E Y K

Ça va bien aller



CONCLUSION

Nous tenons encore une fois à remercier les membres qui ont investi leur temps pour partager leur ressentis afin que cette édition bien particulière du journal l'Élan voit le jour. Nous espérons que les lecteurs trouveront du plaisir et des pistes de réflexion positives à travers ces textes.

Par ailleurs, nous tenons à remercier les donateurs qui continuent à soutenir Entraide Saint-Michel depuis 20 ans et qui contribuent de manière importante pour que les membres puissent mieux vivre leur quotidien.

Finalement, nous voulons faire ressortir que la mission d'Entraide Saint-Michel est d'aider les personnes atteintes d'un problème en santé mentale à briser l'isolement et à leur donner des moyens pour qu'ils aient une vie sociale. Les textes qui se trouvent dans cette édition du journal sont issus de leurs expériences personnelles tout au long de la période de confinement en raison de la crise pandémique de la covid-19.

MERCI!

***INFORMATIONS IMPORTANTES:**

NOUVELLES MESURES SANITAIRES PRISES PAR ENTRAIDE SAINT-MICHEL POUR L'ACCUEIL DES MEMBRES :

À partir de la réouverture du centre la procédure dans l'organisme sera modifiée.

Voici les mesures de précaution les plus importantes mises en place afin de réduire au maximum les contagions en lien avec la covid-19 :

1. **Port du masque obligatoire.**
2. **Lavage des mains obligatoire à l'arrivée au centre.**
3. **Prise de température.**
4. **Remplissage d'un questionnaire en lien avec les symptômes de la covid-19.**
5. **Mesure de distanciation (2 mètres ou 6 pieds).**
6. **Dîners annulés dans le centre tant que la mesure de distanciation physique est toujours en vigueur.**

RÉPONSES AUX JEUX :

DEVINETTES : 1 : Le silence 2 : Un champignon 3 : La lettre « e »

4. Le mot « normalement » commence avec « N »

5. Un miroir

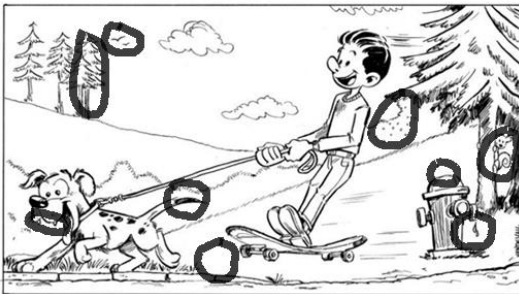
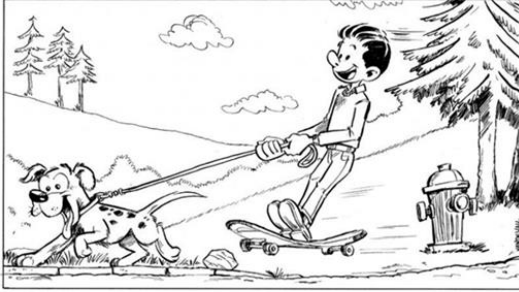
6. Balançoire

7. Un parachute

8. Népal

9. Cinéma

JEU DE DIFFÉRENCES



RÉBUS

2. Pompier 3. Solitaire 4. Derrière 5. Tournesol 6. Intrépide 7. Dominos

MOTS CACHÉS

O	C	A	N	T	A	L	M	W	C	U	R
A	K	C	H	E	B	D	A	R	A	T	W
G	R	U	Y	È	R	E	L	R	U	M	
C	H	A	P	I	T	E	L	E	M	A	V
H	D	P	T	V	Y	E	B	I	S	X	A
E	F	E	I	T	R	M	E	R	O	G	
S	N	R	I	A	E	L	M	Z	I	H	
T	Z	A	Z	M	O	R	B	I	R	E	
E	L	Z	A	K	E	Q	N	L	G		
P	G	G	N	P	I	S	U	I	S	C	E
M	E	O	U	F	M	E	P	A	I	N	L
X	O	S	E	F	O	N	B	U	E	Y	K