



L'Élan

**No.31
Automne 2020**

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

Chers membres d'Entraide Saint-Michel,

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons la 31^{ème} édition du journal l'Élan. Cette édition du journal est consacrée aux témoignages des membres sur la pandémie Covid-19, à l'hiver qui n'est pas tout à fait encore là, mais qui ne tardera pas à arriver ainsi qu'à leurs souvenirs de Noël et à leur Noël de rêve. Vous pourrez aussi faire la connaissance de deux nouveaux membres du personnel.

Nous tenons à remercier tous les membres ainsi que les intervenants ayant participé à la rédaction de cette édition. C'est grâce à leur partage, l'effort qu'ils ont consacré à la rédaction de leur texte et leur imagination que le journal est une aussi belle réussite.

Nous espérons que vous apprécierez ce numéro, nous vous souhaitons une belle lecture, qui saura vous divertir et un bon début d'hiver.

Valérie, stagiaire

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.



Présentations des nouveaux membres du personnel

Bonjour à tous,

Je me présente, je m'appelle Hélène et je suis intervenante en santé mentale. J'ai fait deux certificats en intervention à l'UdeM et à l'UQÀM et je suis actuellement en train d'en effectuer un dernier. Je suis une personne créative qui adore tout ce qui touche aux arts (artisanat, dessin, bricolage, musique, théâtre, etc.). Je m'intéresse également au développement personnel, car je crois qu'il est toujours possible de s'améliorer et d'évoluer en tant que personne.

Je suis employée par l'Entraide Saint-Michel depuis le 19 octobre 2020 et je suis très heureuse de faire partie de cette belle ressource communautaire. J'ai eu la chance de faire la connaissance de quelques membres par le biais du téléphone, mais j'ai très hâte de vous rencontrer en personne!

- ***Hélène, intervenante***

Chers lecteurs,

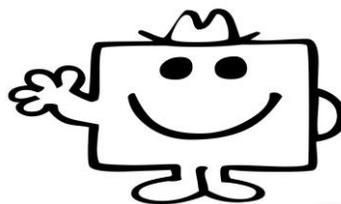
Mon nom est Valérie et je suis stagiaire ici à Entraide Saint-Michel depuis le 8 septembre 2020. Je suis étudiante en techniques de travail social au Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne. J'ai aussi un diplôme d'études collégiales en arts, lettres et communication, option langues, où j'ai appris l'allemand et l'espagnol en plus du français et de l'anglais. Dans mes temps libres, j'adore cuisiner, lire, écouter des séries sur Netflix et écouter de la musique. Mon auteur préféré est Stephen King, ma série préférée est Friends et mon groupe de musique préféré est The Beatles.

J'ai pu côtoyer et apprendre à connaître la plupart d'entre vous au début de la session. J'ai beaucoup de chance de pouvoir faire mon stage avec vous et j'espère vraiment avoir la chance de vous revoir.

- ***Valérie, stagiaire***

Chers membres,

Je m'appelle Laura. Je suis étudiante en techniques de travail social au Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne. Je suis stagiaire à Entraide Saint-Michel depuis le 24 septembre 2020. C'est pourquoi, la plupart d'entre vous, ne m'avez pas connue. Mais sachez que j'ai contribué à la réalisation de votre cahier d'activités et j'ai développé des outils de travail dans le but de pouvoir mieux composer avec les personnes qui présentent un trouble de santé mentale. Grâce à vous, j'ai trouvé ma place au sein d'une équipe attachante et dévouée au progrès de chacun d'entre nous. D'ailleurs, j'en ai appris davantage sur les troubles de santé mentale et sur moi-même, en particulier. J'ai pu me défaire de plusieurs préjugés. Continuez à prendre soin de vous. Et au plaisir de vous revoir très bientôt ! 😊



-***Laura, stagiaire***

Témoignages

Pour ce qui est de la pandémie, disons que ce n'est pas facile à vivre. C'est ennuyant, mais quand même on peut se reposer et prendre du temps pour soi. Cela fait bientôt plusieurs mois que le tout dure. J'ai hâte que ça finisse. Pour reprendre le cours normal des choses. On ne peut sortir qu'une heure par jour pour aller au dépanneur, mais quand même c'est bien apprécié.

J'aime l'idée du masque obligatoire, c'est une bonne chose à faire. La distanciation physique de deux mètres est obligatoire elle aussi. Je crois que le plus tôt ce sera terminé, le mieux ce sera ! Merci à vous M. Legault, M. Arruda et tous les autres qui nous ont réellement aidés. Ceux qui prennent soin de nous à tous les jours, qui nous soignent. En espérant que le nombre de décès diminue et que le tout soit ok.

Partout dans le monde c'est la catastrophe, de plus en plus de morts et la liste s'allonge. Par contre, beaucoup se rétablit, ce qui est positif. Le port de la visière c'est très bien. En espérant que le vaccin soit efficace. Nous vaincrons la COVID-19, espérons-le.

- **André Prévost**

Le Covid positif

Comme il est devenu une pandémie, (c'est-à-dire qu'il s'est répandu dans de nombreux pays et a touché tout le monde) ... Je trouve curieux que ce mot soit appliqué de cette manière positive : A faire ressortir le meilleur de chacun pour devenir coiffeurs, cuisiniers, mécaniciens, artistes, etc., tous autodidactes. Cela nous a rendus plus solidaires, généreux, économes et ingénieux. Nous profitons du temps pour nettoyer les garages, vivre avec moins et donner plus ... pour organiser, compléter les tâches à faire et concevoir de nouvelles formes de revenus.

Nous avons une nouvelle façon de vivre en famille, d'aller à l'église, d'aller au restaurant, de faire du shopping ; les choses ordinaires sont devenues des réseaux sociaux et des câlins virtuels. C'est positif la Covid 19, parce que nous avons des plans, où nous savons déjà quoi réparer de notre passé pour un meilleur avenir ; nous apprécions ce qui nous manque aujourd'hui (et nous ne savions pas que nous l'avions). Avec cela, nous avons appris à prendre soin des autres avant de nous, sachant que nous sommes une équipe et que nous ne pouvons pas seuls.

Ceci va passer, il est vrai, ce qui ne peut pas passer, c'est oublier les sentiments et les expériences qui nous ont rendus plus humains ... que nous le savions, nous nous en souvenons ; et que ce que nous ne savions pas, nous l'avons appris. Je veux me souvenir d'une Covid 19 positive.

J'ai hâte d'être de retour, pas comme avant, sinon mieux, car ils sauront mieux les rencontres et les câlins. Ce sera comme donner vie et mouvement à ce portrait qui a été mis en pause pendant que nous l'avons retouché pour enlever ce que nous n'aimions pas et y mettre le meilleur.

- **Yolanda Villanueva Guerrero**



La dernière saison de l'année

Vive l'hiver!

À l'abri du froid de novembre, la pollution nous fait profiter d'un temps clément.

Les gens ne courent pas les rues, mais faire ses commissions n'est pas stressant.

Les gens des pays chauds sont étonnés... Comment s'habiller quand on pensait qu'il y aurait du froid?

Je commence à penser au magasinage de Noël, car les commerces sont ouverts le soir.

Mais prudence, la grippe n'est pas bonne.

Je salue tout le monde! 😊



- ***Christine Dugas***

Montagne de neige

Sur une montagne de neige, nous pouvons faire du ski, il y a de la neige et de la montagne en perte de vue.

Nous pouvons faire du ski alpin ou ski de fond. Et ensuite nous pouvons nous reposer dans un chalet en buvant un chocolat chaud et du café. Nous pouvons louer les skis ou les acheter. Et de nos jours il y a même le snowboard. Nous pouvons être entre amis (es) ou en famille.

La neige peut être artificielle ou naturelle. Elle peut être tempête ou modérer. De plusieurs centimètre ou millimètres. Nous pouvons faire des châteaux de neige ou faire même des balles de neige. Soyons bien habillés (es) pour la neige.

Nous pouvons escalader la montagne. Prendre une photo ou filmer. Faire du camping. Y faire un feu. Si déposer en hélicoptère. Il y a des monts célèbres comme l'Olympe ou le Mont-Saint-Hilaire. Il peut y avoir du deltaplane.

Bonne vacance et bon ski.

- ***Steven Carrière***



Jouer dans la neige

Il n'y a pas d'âge pour avoir un cœur d'enfant. J'adore encore jouer dans la neige! Mon plus grand plaisir l'hiver est de m'amuser avec des boules de neige. Je me fais ce plaisir avec ma famille et mes amis au moins une fois par année au chalet.

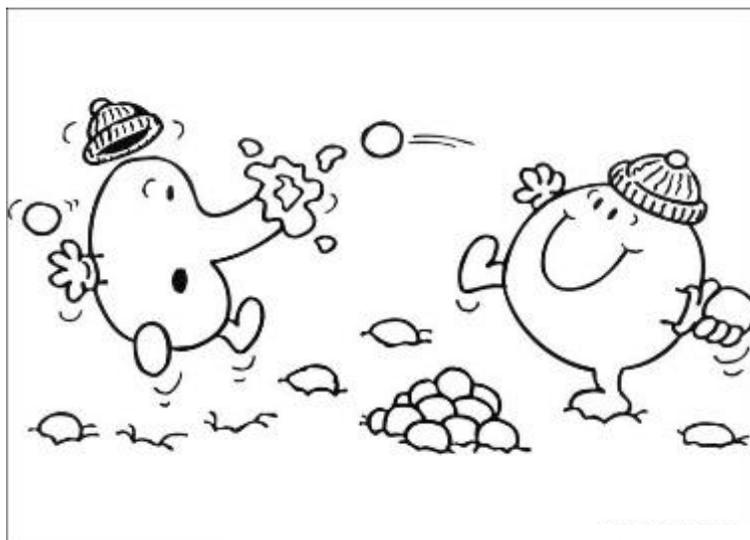
D'abord, nous séparons les personnes en deux équipes de jeu. Puis, les groupes commencent à construire leur igloo. Nous consacrons plusieurs heures à cette tâche. Nous en faisons de toutes sortes... Un igloo en forme de château, un igloo avec des chemins creusés dans la neige, avec une pente pour glisser, etc. Notre seule limite est notre imagination! Nous fabriquons un drapeau avec une branche d'arbre et un vieux chiffon. Lorsque la construction est terminée, nous commençons la production de boules de neige. Nous en faisons beaucoup, beaucoup!

1, 2, 3, GO! Nous commençons à jouer... Pour moi, c'est le pur bonheur. Nous avons beaucoup de plaisir!

Le jeu se termine très souvent en buvant un bon chocolat chaud pour se réchauffer.

Cet hiver, il ne sera pas possible pour moi de m'adonner à cette superbe activité en raison de la pandémie. Alors, je vais en profiter doublement l'hiver prochain!

- ***Hélène, intervenante***



Souvenirs de Noël

Noël magique

Noël sans famille et sans toit me rappelle comment les fêtes peuvent être pénibles. De nos jours, on retrouve toutes sortes d'organismes, et des centres d'hébergement pour aider les sans-abris pour bien passer les fêtes. Je veux donner un grand merci pour les gens qui font que cette journée soit moins pénible surtout pour les gens seuls.

Mon grand-père est décédé dans un jour de fête. Et je me rappellerai des pays en guerre qui prennent le temps de fêter les fêtes. Depuis le temps des temps chacun à sa façon de fêter les fêtes. Mais ça nous rappelle que ce jour on n'est pas seuls et de faire la paix chacun pour soi.



- ***Élianne Datilus***

Mon Papa Noël

Quand j'avais à peine 4 ans, c'était une période où je comprenais à peine ce que voulait dire la fête de Noël. Assise devant la télé, ils donnaient des publicités sur le père Noël. Malgré que je ne comprenais pas tout ce que ça signifiait, j'avais compris que Papa Noël donnait des cadeaux. Il fallait écrire une lettre ou l'appeler au Pôle Nord.

Le soir venu, j'ai mis des biscuits et du lait et j'allais me coucher. Au réveil, ma mère me dit « Il y a quelqu'un qui est venu sonner à la porte et il laissa un présent. » Elle me dit de ne pas l'ouvrir. Mais je lui expliquai que c'était Papa Noël, mais elle me raconta que Papa Noël, c'était mon père.

- ***Élianne Datilus***



Ma fête préférée

Noël est ma fête préférée, car pour moi c'est synonyme de joie, de plaisir et de réunion. Ça signifie aussi que ma fête approche. Et oui, ma fête c'est le 26 décembre, le lendemain de Noël. J'adore Noël, car c'est le moment de l'année où nous prenons le temps de se réunir avec tous nos êtres chers, tout ceux qui sont importants pour nous. J'aime aussi tout ce qui entoure la fête de Noël : la décoration de la maison et du sapin, la préparation du festin, la neige qui commence et bien sûr, les cadeaux.

J'aime beaucoup regarder les lumières qui décorent les maisons et voir par la fenêtre les sapins illuminés. Chaque année, avec ma mère, nous dédions une journée complète à la préparation du repas. Nous cuisinons des tourtières, des pâtés à la viande, du ragoût de boulettes, des biscuits au lait de beurre et des rice krispies. Nous avons beaucoup de plaisir et ça nous permet de prendre une pause de nos habitudes et de passer du temps ensemble. Quand la neige commence à tomber, ça remplit mon cœur de bonheur, car j'adore l'hiver, c'est ma saison préférée. Finalement, j'aime beaucoup faire des cadeaux aux gens que j'aime, j'aime voir l'expression dans leur visage lorsqu'ils les déballetent. Une chose que j'aime moins, c'est de passer du temps dans les magasins pour les acheter par contre.

Même si je sais que Noël sera un peu différent cette année, je ne peux m'empêcher d'être excitée face aux festivités qui débiteront sous peu. Je vous souhaite de passer un joyeux temps des fêtes !

- ***Valérie, stagiaire***

Petit poème de Noël rigolo

Le père Noel sera malade cette année
Il a la guédille au nez.
Ce n'est pas un cadeau
De passer par la cheminée en traîneau.
Mitaines, chapeau et masque
Il porte ses bottes avec ses claques.
Son nez rouge, ses clochettes et son sourire.
Il viendra illuminer nos soirées, directement de la télé.



- ***Anita Poot***



Noël de rêve



Mon Noël de rêve

J'aimerais avoir des beaux cadeaux, dont un laptop.
Regarder des films sur Super Écran, aller jouer et marcher dans la neige.
Oui, marcher dehors quand il fait doux et que les flocons me tombent sur le nez.
Si j'étais dans une belle maison, j'aimerais être entouré de petits chatons.
Aller au restaurant avec des amis et bien mangés.
Faire des sorties éducatives comme aller au planétarium.
Pour terminer, relaxer et jaser avec mes amis qui sont très important à mon cœur.

- ***Céleste Célestin***

Le plus beau Noël

Cela fait quatre mois que je suis séparée de ma famille. Mais enfin, ce sera joyeux pour moi car je serai avec ma famille à Noël. J'ai tellement hâte d'être avec mes amours. Et de prendre pour la première fois ma petite nièce dans mes bras. C'est sûr que ce ne sera pas un Noël comme d'habitude, mais je serai tellement heureuse. En plus je vais profiter de mes quatre jours de congé pour m'amuser avec ma famille. Je pourrai même leur offrir un petit cadeau à chacun.

- ***Mélissa Forget***

Mon cadeau de Noël

Mon plus beau cadeau pour le temps des fêtes c'est de revoir mes sœurs et mon frère. Ça fait longtemps que je ne les ai pas vus. Je serais très contente et heureuse. Je serais aussi très contente et heureuse de revoir les membres d'Entraide Saint-Michel.

- ***Suzanne Vinette***



Joyeux Noël en dix langues différentes

Français : Joyeux Noël

Anglais : Merry Christmas

Espagnol : Feliz Navidad

Italien : Buon Natale

Créole : Jwaye Nwel

Grecque : Eftihismena Christougenna

Turc : Yeni yiliniz kutlu olsun

Vietnamien : Chuc mung Giang Sinh

Bosnien : Sretam Bozic, Hristos se rodi

Mandarin standard : Sheng Tan Kuai Loh

- Valérie, stagiaire



Avancement du projet d'habitation et du centre de jour

Comme vous le savez peut-être déjà, l'organisme Entraide Saint-Michel a fait l'acquisition d'un terrain en 2018 afin d'y construire 30 unités de logements et d'un centre de jour au rez-de-chaussée.

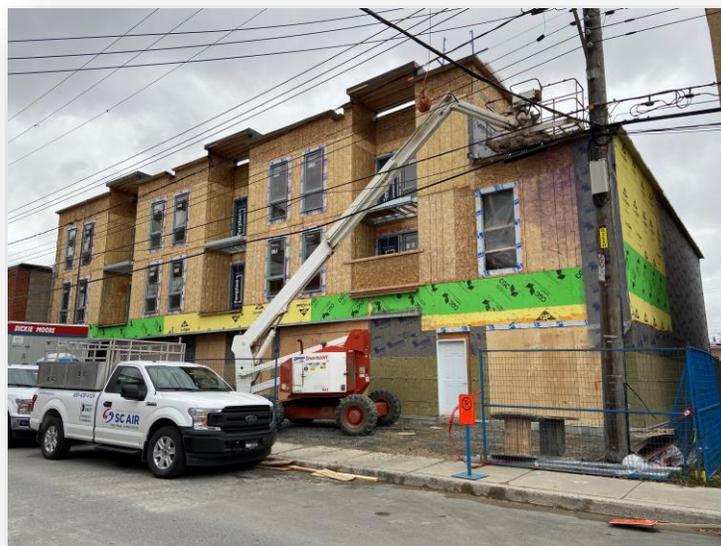
À ce jour, ce projet d'envergure est présentement à 50% des travaux exécutés, c'est un estimé approximatif de l'avancement. La fin des travaux et la date de livraison sont prévues en août 2021 si tout se passe bien.

La directrice assiste à chaque deux semaines aux réunions de chantier avec l'entrepreneur général, l'architecte et la chargée de projet. Toutes ces rencontres sont dans le but d'assurer le suivi de l'avancement du projet et faire des ajustements si nécessaires.

Pour faire l'emménagement de tout ce grand espace, l'organisme aura besoin de dons. C'est pour cette raison que nous avons en ce moment une belle campagne de financement : la campagne des briques. Vous pouvez nous aider en allant sur notre site internet et faire l'acquisition virtuelle de briques en les achetant au coût de 5\$ chacune.

Votre contribution aidera l'organisme à s'assurer que nous pouvons offrir un environnement qui répondra aux besoins des gens ayant un trouble en santé mentale.

Voici quelques photos du chantier qui datent du mois de décembre 2020 ...





CONCLUSION

Nous remercions à nouveau tous les membres et les intervenants ayant participé à la réussite du journal en composant des textes ou des témoignages sur les sujets dont ils ressentaient le besoin de s'exprimer.

Nous apprécions votre participation et le temps que vous y avez investi, sans lesquels nous n'aurions su pouvoir publier ce 31e numéro. Nous espérons que toutes les personnes qui liront cette édition l'apprécieront et auront du plaisir à le faire.

En espérant que cette édition du journal ait permis de vous faire sourire et de vous rendre excité à l'approche des festivités du temps des fêtes. Nous reconnaissons que le temps des fêtes se fêtera d'une manière différente et spéciale cette année, mais nous espérons tout de même que vous vous adapterez à la situation et passerez du bon temps.

Nous sommes choyés de pouvoir vous compter parmi les membres d'Entraide Saint-Michel et nous avons tous très hâte de vous retrouver, lorsque ce sera possible. Nous vous souhaitons du bonheur, de la joie, du plaisir, mais surtout de l'amour et de la santé pour vous et vos proches.

Joyeuses fêtes et prenez bien soin de vous.

