



L'iris

Numéro 29 • Printemps-été 2026

Dans cette édition :

Co-régulation émotionnelle

Les bienfaits de la cuisine et de la lecture

Suggestions pour mieux se nourrir
tout en économisant

Le témoignage de Rebecca :
vivre avec le TPL

Les textes de Jade

Le printemps

Expliquer et vaincre
le syndrome de la page blanche

Et plus encore !



Centre de soutien en santé mentale – Montérégie

2046, boul. Édouard, Saint-Hubert, QC J4T 1Z7

450-486-1609

info@cssm-m.ca

<https://cssm-m.ca>



L'iris

Sommaire



Mot de la directrice

Monsieur Printemps

Bienvenue Monsieur Printemps! Tout le monde aime votre arrivée. Pour plusieurs, vous êtes une source d'énergie nous propulsant dans de nouveaux défis.

Merci pour vos journées ensoleillées qui nous réchauffent le corps et le coeur! Nous acceptons avec joie votre invitation à aller marcher paisiblement et à nous ressourcer en pleine nature.

Monsieur Printemps, vous nous remontez le moral par votre beauté, votre légèreté et votre promesse des jours heureux. Nous sommes éblouis par votre soleil qui fait fondre la neige sous nos pas.

Grâce à vous, nous délaissions bottes, tuque, foulard et mitaines! Notre cœur est emballé même si vous êtes de courte durée. Vrai, à peine arrivé, vous nous faites déjà rêver à l'été.

Je souhaite à tous un merveilleux printemps rempli de nouveaux projets et d'espoir!

Lucie Couillard
Directrice et fondatrice

À LA UNE

- Mot de la directrice 2
- Une journée spéciale Saint-Valentin 3
- Sortie au cinéma 3
- Enfin le printemps! 3
- Le réveil printanier 3

À LA UNE

- L'équipe de la clinique Micropex..... 4
- Une rencontre avec la Police RÉSO..... 4
- Rencontre avec l'équipe du SIV..... 4
- Visite de la Maison Brodeur 4
- Projet d'écriture collectif..... 5
- Kiosque promotionnel..... 5
- Étudiants en techniques policières..... 5

HYGIÈNE DE VIE

- Quand le calme se partage..... 6
- Les bienfaits de la cuisine..... 7
- Les bienfaits de la lecture 8
- Mieux se nourrir tout en économisant..... 9
- Témoignage de Rebecca 10
- Recette pour un foyer heureux..... 10
- Textes de Jade 11

LE PRINTEMPS

- Le printemps 14
- Mythologies, croyances et traditions 14
- Chansons sur le printemps..... 14
- D'où vient le mot « printemps »..... 15
- Le compost..... 16

ART DE VIVRE

- Le syndrome de la page blanche..... 18
- Les recettes faciles d'Annie 19
- Jouons avec les mots
- Solution du dernier numéro 20
- Programmation printemps-été 2026 21



Une journée spéciale Saint-Valentin

Pour souligner la Saint-Valentin, nous avons organisé, pour nos participants et le personnel, une journée spéciale avec des petites douceurs chocolatées et des petits gâteaux pour tous.

Cette fête a eu lieu le jeudi 12 février au CSSM-M.

Sortie au cinéma

Une sortie organisée au cinéma a emballé le groupe de participants le mardi 10 février dernier comme activité d'après-midi.

Le CSSM-M leur payait la moitié du prix d'entrée pour voir un film de leur choix au cinéma Starz, sur le boulevard Taschereau à Greenfield Park.

Le groupe comptait 10 participants et était accompagné de l'intervenante

Lily

Enfin le printemps!

Qui dit printemps, dit renouveau et souffle de vie. C'est le temps de faire le plein de lumière et d'énergie. On pense à ranger notre garde-robe, à faire le tri et le grand ménage, à mettre de la couleur dans notre assiette et notre allure.

Le printemps redonne l'espoir et la lumière que l'hiver nous a enlevés. On sort d'une période de spleen et de lourdeur : emmitoufflés, le dos courbé, les dents serrées. Et pour cause, il a fait très froid cet hiver. On est empressé de le voir partir, mais il tarde à nous faire ses adieux.

Le printemps se fait timide et l'on grelotte encore un peu sous nos habits de mi-saison, parfois jusqu'en mai-juin. Mais, au moins, on avance vers la chaleur au lieu de reculer. On se dévêtit graduellement tout en espérant vivement le retour officiel des chaussures. Enfin libérés et légers comme les oiseaux, nous ressentons comme le printemps est beau!

Mais savourons sa beauté, car il va bientôt nous quitter pour faire place à l'été!

Josée

Le réveil printanier

On se lance à faire le ménage dans toutes les armoires et les recoins.

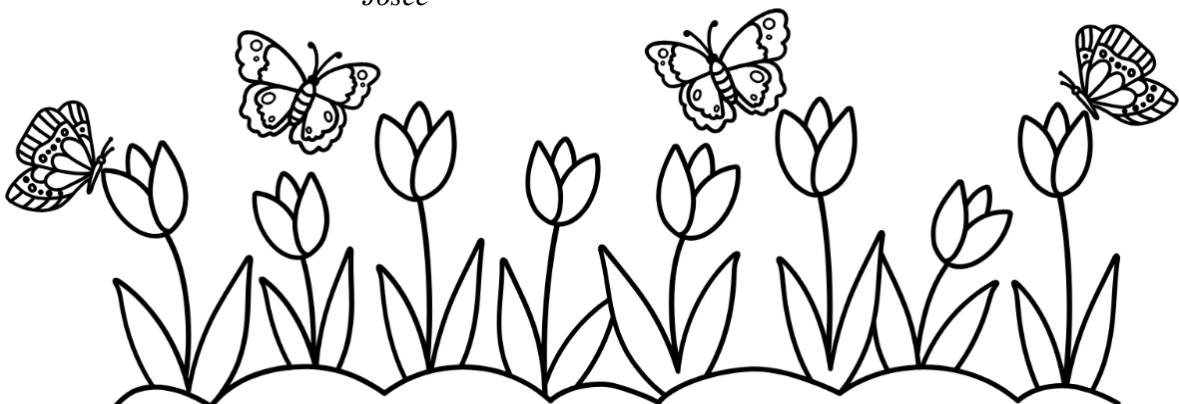
On enlève les toiles d'araignées.

On tire les meubles pour nettoyer derrière au balai et à la moppe.

On lave les rideaux en les faisant tremper dans le savon à vaisselle ou avec du dégraisseur.

On lave les fenêtres au vinaigre afin que tout sente bon et frais.

Annie





L'iris En action

Rencontre avec l'équipe de la clinique Micropex

Le mardi 20 janvier dernier, la coordonnatrice Josée Roy a rencontré des infirmières praticiennes de la clinique Micropex qui est rattachée à l'Hôpital Charles-LeMoyne à Greenfield Park.

Cette clinique prend en charge des personnes vivant avec le VIH, des hépatites ainsi que d'autres maladies transmissibles sexuellement et par le sang.

Plusieurs de leurs clients font face à des problématiques de santé mentale, surtout lorsqu'ils apprennent, par exemple, qu'ils ont le VIH.

Il s'agissait d'établir des ponts entre l'organisme et la clinique Micropex afin que leurs clients puissent recevoir le soutien dont ils ont besoin au CSSM-M.

Une rencontre avec la Police RÉSO

Le mardi 13 janvier dernier, la coordonnatrice Josée Roy et la participante Jacqueline Tadros ont rencontré l'équipe de la police RÉSO de Greenfield Park dans le but de présenter les services et activités du CSSM-M et de discuter de la clientèle en santé mentale.

La Police RÉSO circule habituellement à pied et ne porte pas d'arme pour mieux intervenir auprès des personnes en crise.

Cette première rencontre fort enrichissante qui a permis à l'équipe RÉSO de comprendre les besoins de la clientèle pour la référer au besoin à notre centre.

Rencontre avec l'équipe du SIV



Le jeudi 19 février dernier, la coordonnatrice Josée Roy a rencontré l'équipe du SIV rattachée à l'hôpital Charles-LeMoyne dans le but de faire connaître les services et les activités offertes au CSSM-M.

L'équipe du SIV (Soutien d'Intensité Variable) est composée d'intervenants tels que des infirmiers, travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés, psychoéducateurs et ergothérapeutes.

L'équipe est responsable du soutien psychosocial et de l'accompagnement dans le milieu de vie et la communauté. Elle aide les personnes vivant avec une maladie mentale à développer des habiletés fonctionnelles, personnelles et relationnelles pour gagner en autonomie et poursuivre leur processus de rétablissement.

Visite de la Maison Brodeur

Le 24 mars dernier, la directrice et la coordonnatrice du CSSM-M ont rencontré l'équipe d'intervenants de la Maison Brodeur afin de présenter les services et les activités de l'organisme.

La Maison Brodeur héberge des personnes vivant avec une maladie mentale et qui ne sont pas assez autonomes pour vivre seules en appartement. Cette résidence est rattachée au CISSS de la Montérégie-Centre.

Nous avons rencontré une dizaine de résidents pour les inviter à venir à nos activités. Cette visite fut fort intéressante.





Projet d'écriture collectif

Le CSSM-M a reçu une subvention de la Fondation Carmand Normand pour réaliser son projet de recueil de textes intitulé « Les Messagers de l'Espoir ».

Ce recueil rassemblera une vingtaine de textes, poèmes, témoignages, dessins ou photos d'une dizaine de participants qui s'exprimeront sur la santé mentale. C'est la bénévoles Marguerite Hardy qui accompagnera le groupe durant ce projet valorisant.

Une fois terminé, le recueil sera publié chez les *Éditions pour Tous* en 50 exemplaires. Chaque personne qui aura participé obtiendra un exemplaire gratuit.

Un lancement de livre officiel est même prévu et les recueils seront mis en vente sur le site de l'éditeur et sur notre boutique en ligne.



Kiosque promotionnel du 21 au 26 avril

Le CSSM-M tiendra un kiosque d'information du 21 au 26 avril prochains à la Bibliothèque Georges-Dor.

Ce sera l'occasion de sensibiliser la population à la cause de la maladie mentale et de présenter nos services et activités.

Quelques œuvres de nos participants seront exposées dans les vitrines d'exposition.

De plus, les premiers visiteurs se verront offrir des cartes de souhait signées par nos participants artistes.



Implication d'étudiants en techniques policières



À l'hiver 2026, le CSSM-M a accueilli 17 étudiants de 2^e année en Techniques policières qui sont venus effectuer 6 heures de bénévolat dans l'organisme.

Dans le cadre de leurs cours au *Collège Maisonneuve*, ils sont amenés à interagir auprès des personnes vivant avec une maladie mentale pour mieux exercer leur future profession de policiers.

Ce bénévolat leur permet de découvrir les services du CSSM-M et de mieux connaître la clientèle.

L'iris Hygiène de vie

Quand le calme se partage ou la co-régulation émotionnelle (vibrer à l'envers)

Avez-vous déjà ressenti cette étrange sensation que votre intérieur vibrait à l'envers du monde autour de vous ? Un moment où, en présence d'une autre personne, tout semblait... aligné ?

Je ne parle pas d'un coup de foudre ni de papillons dans l'estomac. Je parle d'un phénomène bien réel : la co-régulation émotionnelle.

Qu'est-ce que la co-régulation ?

La co-régulation émotionnelle désigne la capacité de deux personnes à influencer positivement l'état émotionnel et physiologique l'une de l'autre.

Concrètement, cela signifie que le simple fait d'être en présence d'une personne calme et sécurisante peut diminuer notre stress, ralentir notre respiration et apaiser notre système nerveux.

Nous ne nous régulons pas uniquement seuls. Nous nous régulons en relation.

Pourquoi c'est important en santé mentale ?

Plusieurs personnes vivant avec de l'anxiété, un trouble de l'humeur ou un vécu traumatique ont un système nerveux plus sensible. Dans ces moments-là, le



corps peut réagir plus vite que la pensée : accélération cardiaque, tension musculaire, agitation ou retrait.

La co-régulation permet de :

- diminuer l'intensité émotionnelle
- prévenir l'escalade des conflits
- restaurer un sentiment de sécurité
- renforcer le lien de confiance

Avant même les techniques, il y a la présence. Un ton de voix posé, une posture stable, un regard bienveillant peuvent avoir un impact réel et mesurable.

La co-régulation au quotidien

Elle ne se limite pas aux relations amoureuses.

On la retrouve :

- dans la relation intervenant-participant
- dans les amitiés
- entre parent et enfant
- dans un groupe communautaire

Un environnement stable favorise la stabilité intérieure. Au CSSM, l'accueil, la constance et la qualité du lien contribuent à cette régulation mutuelle.

Se réguler ensemble

La co-régulation ne signifie pas dépendance. Elle ne remplace pas l'autorégulation. Elle en est la base. Nous apprenons d'abord à nous apaiser grâce aux autres. Puis, avec le temps et des expériences relationnelles sécurisantes, nous développons la capacité de le faire par nous-mêmes.

Lily Bélisle, intervenante



Les bienfaits de la cuisine

Depuis la nuit des temps, la cuisine est au cœur de la vie des personnes. Cuisiner permet de connaître et d'apprécier davantage les différents aliments.

Concocter un plat à notre goût nous permet aussi de gagner en saveur en comparaison d'un plat du commerce souvent très salé et moins frais. De plus, cela permet d'économiser tout en ayant une alimentation saine et variée.

Le fait de suivre une recette facilite la préparation de plats divers, mais lorsqu'on gagne en expérience et en assurance, on peut facilement improviser nos propres recettes avec des ingrédients que l'on a, ce qui permet de réduire le gaspillage alimentaire.

Il est également pratique de cuisiner si on a certaines restrictions alimentaires à considérer comme des intolérances ou des allergies.

Cuisiner peut être simple et n'exige pas nécessairement de grandes connaissances de sorte que chacun peut mettre la main à la pâte. Parfois, il ne suffit que d'assaisonner avec des épices différentes ou de changer le mode de cuisson pour que la magie opère.

La cuisine émoustille les sens comme la vue, l'odorat et le goût grâce à ses cou-



leurs appétissantes, ses arômes et ses saveurs variées.

En plus de procurer du réconfort, du plaisir et de la détente, cuisiner favorise la confiance en soi, la créativité et le savoir-faire.

Quelle que soit la raison qui nous incite à cuisiner : pour le plaisir, pour célébrer, pour économiser, etc., cela permet de

vivre et de partager une expérience culinaire avec les autres.

Et même si l'on cuisine uniquement pour soi, ce moment peut procurer un grand bien psychologique.



L'iris Hygiène de vie

Les bienfaits de la lecture

La lecture compte plusieurs bienfaits. Elle est un véritable moyen d'évasion qui permet de se détendre, de se divertir, de s'enrichir, d'acquérir de nouvelles connaissances et du vocabulaire.

Comme elle stimule le cerveau en activant les neurones, elle favorise la concentration et l'imagination. Notre capacité d'analyse se voit également améliorée.

Selon plusieurs chercheurs de l'Université d'Atlanta en Géorgie, la lecture intensifie les connexions entre les neurones gardant notre cerveau en alerte. Les effets perdureraient jusqu'à quelques jours après avoir lu.

Le fait de lire permet d'oublier ses soucis et de réduire nos tensions plus rapidement que la musique ou une promenade. Elle améliore également le bien-être émotionnel et même la qualité du sommeil.

Enfin, le fait de lire favorise l'empathie puisque l'on perçoit, ressent et comprend mieux les émotions d'une autre personne. C'est un plus pour aider à vivre en société.





Suggestions pour mieux se nourrir tout en économisant

- Boire beaucoup d'eau
- Acheter des fruits et légumes congelés
- Acheter des légumes et fruits de saison du Québec ou du Canada (pommes, petits fruits, mûres, fraises, bleuets)
- Cuisiner au lieu d'acheter des repas tout faits
- Éviter les collations en après-midi ou en soirée
- Manger des noix ou des fruits secs au lieu de friandises
- Faire une liste de ce qu'il te faut avant d'aller faire son épicerie et acheter seulement ce qu'il y a sur la liste
- Prévoir ses repas à l'avance pour savoir quoi acheter à l'épicerie
- Cuisiner les légumineuses (économiques et nutritives)
- Manger moins de viande (pas besoin à chaque repas)
- Manger avant d'aller faire l'épicerie pour éviter les achats compulsifs comme les friandises, pâtisseries, etc.
- Éviter les repas au restaurant
- Réduire les portions pour le repas du souper
- Préférer les grains entiers dans les céréales et le pain au pain blanc, riz blanc ou céréales sucrées
- Diviser les portions dans l'assiette (voir image)
- Mettre plus de légumes dans l'assiette que de viande
- Privilégier les yogourts et fromages légers



L'iris Hygiène de vie

Témoignage de Rebecca

Je suis diagnostiquée TPL et je veux vous partager mon quotidien avec ce trouble afin de sensibiliser la population.

Avoir des émotions trop fortes est un des symptômes connus. Perso, la colère menait ma vie. Si une situation fâchante se produisait (sur une échelle de 1 à 10), j'étais à 10 alors qu'une personne normale est à 2.

Exemple, frapper sur un mur parce que je ne trouve plus mon crayon. Avec la médication et énormément de thérapies, j'arrive enfin à gérer mes émotions.

J'avais aussi un gros problème de dépendance. Si la personne n'était plus dans ma vie, je hurlais, frappais et pleurais. C'était vraiment la fin du monde. Maintenant, ce

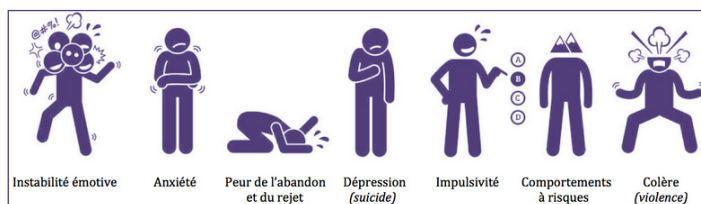
n'est plus le cas mais ça fait encore un peu mal.

J'ai donc pris la décision de mettre de côté les hommes et les sites de rencontres pendant quelques mois. Ainsi, je me concentre sur moi et pour m'aimer moi plus qu'un homme.

Il me reste aussi à régler mon hyperphagie. Je suis sur une liste d'attente pour une thérapie pour mon trouble alimentaire. À suivre...

C'est dur d'apprendre à vivre avec une maladie mais si vous persévérez, vous serez gagnant.

Reb



Recette pour un foyer heureux

2 cœurs pleins d'amour

1 tasse de fidélité

1 tasse de confiance

1 tasse d'amitié

2 pintes de compréhension

4 cuillérées de patience

2 cuillérées de tendresse

1 cuillérée de gaieté

1 pincée d'amour

petites attentions

Prenez l'amour et l'amitié, mélangez avec la confiance et la fidélité.

Assaisonnez de patience, de tendresse, de gaieté et d'humour.

Versez la compréhension et brassez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Cuisez à la chaleur du foyer.

Garnissez de petites attentions et servez tous les jours avec générosité.



Textes de Jade

Une deuxième fois

Suite de Partie retrouvée (Journal L'Iris vol. 24 no 2, page 3)

Pas encore une fois

Je pensais ne plus avoir de surprises

Je pensais que je savais toutes mes différences

J'ai eu tort

Une autre partie retrouvée

Encore une fois, je n'ai pas envie de fête

Pas une partie plus belle que l'autre

Je suis sous le choc

Mais la vie va-t-elle devenir plus facile?

Je me sens faible, étourdie

J'ai de la difficulté à rester debout

Encore une fois, je me sens comme une étrangère dans mon propre corps

Je veux crier, la vie n'a que de l'injustice

À nouveau dans un cauchemar

Quand vais-je sortir de ce gros tourbillon d'émotions?

Je veux juste rentrer dans un gros tunnel noir

Je suis bipolaire

Copié-collé

Je veux remercier la femme qui me connaît le plus au monde. La femme à qui je dois ma vie. Celle qui m'a mise au monde: ma maman.

Maman, tu es une femme formidable, positive et pleine d'énergie. Ton travail comme infirmière m'a beaucoup motivée. Depuis ta retraite, tu adores passer ton temps en plein air, tu participes à des ateliers de mise en forme et tu te promènes partout à vélo.

Je suis ta copie collée. J'adore les sports en plein air et rester en forme physiquement.

J'ai autant d'énergie que toi. J'ai suivi tes traces en travaillant comme éducatrice spécialisée auprès de personnes handicapées. Aujourd'hui, ma chère maman, je veux te dire que je suis reconnaissante de ton soutien tout au long de ma vie.

Je sais que cela n'a pas toujours été facile. Je suis contente quand, dans notre entourage, on dit que je te ressemble tant. Tu es une personne souriante et positive. Tu es et tu seras toujours ma plus grande source de motivation.

Merci d'être toi, ma maman d'amour. Je suis ta copie collée.





L'iris Hygiène de vie

Textes de Jade

M'entends-tu?

Je suis aujourd'hui une battante

Mais ce n'est pas mon choix

Je suis une femme avec une différence

À ma grande surprise j'ai deux garçons qui,
eux aussi, ont des différences

Les six dernières années de ma vie
ont été un vrai terrain de bataille

La pandémie m'a apporté de l'épuisement

Et je n'ai jamais réussi à remonter la côte

Pas d'école, pas de service du CLSC

Malheureusement,
les écoles ne comprennent pas les besoins de mes fils

Je dois être leur voix

Quand je leur parle, je ne me sens pas écoutée

Je suis maman et éducatrice spécialisée

M'entends-tu?

Je travaille dans une école spécialisée
que fréquente mon grand.

J'aime animer des activités selon les intérêts des jeunes de
ma classe tel qu'écouter des histoires audios, de la musique
et travailler la motricité fine grâce à des bébés réalistes.

J'aime souligner les journées de sensibilisation au travail.

Je ne me sens pas appréciée,
des collègues cherchent des choses négatives.

Elles parlent de moi en mal à la direction.

M'entends-tu?

Je me sens fragile.

Mes collègues travaillent avec des élèves différents.

Mais ne savent pas comment travailler
avec une collègue différente.

Aujourd'hui je considère ma différence
comme une force et non une faiblesse.

Même si les mamans différentes
vivent beaucoup de jugement de la part de la société

Je sais également que je suis une bonne maman.

M'entends-tu?





L'iris

Le printemps

Le printemps Chansons sur le printemps

Mythologies, croyances et traditions

Maïa :

déesse romaine de la fertilité et du printemps. Son nom (du latin maius : plus grand) est lié, comme celui du mois de mai, à la croissance des végétaux;

Zéphir :

(ou Favonius pour les Romains) est le dieu grec du Vent d'Ouest et du Printemps, apportant avec lui la belle saison et la renaissance de la nature;

Le ver sacrum :

(printemps sacré) est une coutume attestée chez certains peuples de l'Italie ancienne;

Babia Dochia:

(la vieille Dokia) personnifie, dans la mythologie roumaine, l'impatience du monde pour le retour du printemps;

Ostara :

est une fête païenne célébrée à l'occasion de l'équinoxe du printemps par les adeptes de la Wicca. Elle symbolise le renouveau de la vie et de la terre, après l'hiver.

Nombreux sont les artistes québécois qui chantent le retour du printemps...

Pour vous donner de l'énergie, faites jouer ces mélodies :

- Heureux d'un printemps *de Paul Piché*
- Les deux printemps *de Daniel Bélanger*
- Printemps *de Cœur de pirate*
- Comme on attend le printemps *de Jérôme Couture*
- Printemps-été *de Jean Leloup*
- Printemps heureux *de Lydia & Sebastien*
- Le printemps *de Richard Petit et Emily Bégin*
- L'hymne au printemps *de Félix Leclerc*
- Le printemps des amants *de Mara Tremblay*
- Retenir le printemps *de Fred Pellerin*

Source : Wikipédia





D'où vient le mot « printemps »

Printemps ou premier temps

Le printemps s'écrivait au XIII^e siècle *printans*, mot composé de *prins* et *tans*, du latin *primus tempus* : c'est le premier temps, c'est à dire la première saison.

On trouve aussi l'expression *tens prin*. Le *prin* désigne le début, le commencement : *el prin d'esté*, c'est le début de l'été

Le latin *primus* se retrouve dans le qualificatif *prime*, employé dans certaines expressions comme la prime jeunesse. Ces mots latins se retrouvent dans l'expression anglaise *prime-time*.

De la même origine, printanier désigne ce qui concerne le printemps.

Le printemps a remplacé l'ancien français *primevere* (variante *premevaire*, *primevoire*). Ce mot vient de la forme latine tardive *prima vera*, construite d'après la locution *primo vere* : au début du printemps. L'italien, l'espagnol et le portugais ont conservé cette origine pour désigner le printemps : *primavera*.

En français, on a conservé ce mot pour désigner la fleur de primevoire, parce qu'elle fleurit au début du printemps. Elle porte aujourd'hui le nom de primevère. Ne peut-on trouver plus beau sym-

bole pour fêter le début du printemps ? Le nom latin (botanique) de cette fleur est *primula*. C'est aussi le terme utilisé en italien, en espagnol (*primula*).

Le latin utilisait *ver* (veris au génitif), d'où l'adjectif *vernalis* : printanier qui a donné en français vernal. Ce terme s'emploie surtout dans le domaine de l'astronomie : le point vernal, c'est l'équinoxe de printemps. *ver sacrum*, c'est la consécration du printemps.

Chez les Romains, l'équinoxe ne désignait pas le début du printemps mais le milieu de la saison : le printemps romain commençait donc vers le 8 février.

Primevère ou primula

L'allemand utilise *Frühling* composé à partir de *früh* (tôt, de bonne heure) : ce terme est l'équivalent allemand de prime.

L'anglais est plus poétique : *spring-time* (autrefois *springing time*) formé à partir de *spring* (source), du verbe *to spring* (bondir, jaillir). On emploie *spring* pour désigner aussi bien la source que le printemps :

springwater, c'est l'eau de source
spring flowers, ce sont les fleurs printanières.



Ce terme a remplacé le mot *lent* (de *lengthening days* : allongement des jours) qui désigne aujourd'hui le carême (période qui s'étend du mercredi des cendres à Pâques)

Deux expressions :

To spring into existence
(naître, surgir dans la vie)

To have spring fever
(être amoureux, fièvre du printemps).

Source :
Xavier Nègre. *Le Printemps*.
Lexicologos : Mots et merveilles d'ici et d'ailleurs, 2026.

<https://www.lexicologos.com>



L'iris

Le printemps

Le compost

Le compost est le compagnon de nos jardins, de nos jardinières et de nos arbres. Il est aussi bon pour l'environnement.

Pour faire du compost, il faut utiliser les matériaux suivants : des branchilles séchées au fond du composteur. Mettre en étages, en alternant matériaux secs et humide, des coquilles d'œufs, feuilles sèches humides, légumes, fruits en morceaux et pelures de fruits et de légumes aussi, feuilles humides, filtres de café, poches de tisanes, poches de thé et même des journaux et des napkins.

De temps en temps, il faut mettre de l'eau, brasser le tout en gardant une température de 30 degrés Celsius et brasser 2 à 3 fois par semaine.

Il est normal d'avoir des petits vers rouges dans le compost : ils sont inoffensifs, ce sont les alliés de la décomposition des matières organiques qui travaillent le compost pour en faire de la bonne terre.

Il y a une exception : les feuilles de rubarbe et les feuilles de tomates sont trop toxiques pour la terre à cause des toxines qu'elles dégagent pour les mettre dans le compost. Donc, il faut les jeter.

On vous suggère d'avoir 2 ou 3 composteurs de bois ou de plastique ou composteur fait avec de la broche à poules.

Pourquoi 2 ou 3 composteurs? C'est parce qu'il faut transférer le compost humide dans un compost sec et mûrir la terre.

En effet, un compost trop humide attire les insectes nuisibles. Il faut que le compost soit comme du sable humide et que l'on puisse le prendre dans nos mains pour le façonner comme une boule afin de pouvoir l'utiliser.

Il y a plusieurs composteurs : en plastique, en bois ou clôture à poules (une clôture de frost). Un composteur de maison est plus petit, il est dans une petite boîte verte de 2 étages. Le premier étage est pour mettre les ingrédients qui sont des restes de table (végétaux et feuillages). Évidemment, le deuxième étage, c'est là que les petits vers rouges font la terre.

Pour saisir un bon compost, il faut que la terre créée par les ingrédients suivants se travaillent ainsi : le compost doit être séché comme du sable humide et doit glisser délicatement dans nos doigts, laissant une odeur de terre fraîche.

S'il y a des odeurs désagréables, c'est parce que le compost est trop humide. Il faut alors mettre plus de matières sèches dans le composteur jusqu'à ce que les odeurs mauvaises disparaissent. Ensuite, ajouter des journaux, des napkins ou du papier ordinaire ou brun mais pas

de papier carbone. L'encre du papier qui est utilisée pourrait nuire au travail des petits vers rouges qui font le travail de décomposeur de la terre.

Il existe des composteurs pour les appartements que l'on appelle : le vermicomposteur. C'est une boîte verte ou contenant rond qui n'attireront pas la vermine parce que la boîte est bien sécurisée et étanche. Les ingrédients qui font l'engrais par le vermicompostable sont les mêmes que les composants du compost extérieur mais en petites quantités.

Oh! oui! Vous serez ravis d'avoir une terre pleine de vitamines et de minéraux pour vos plantes et votre terrain.

Bambi



Dessin de Josée Mercier



L'iris Art de vivre



Expliquer et vaincre le syndrome de la page blanche



On entend souvent des artistes, écrivains ou créateurs dire qu'ils ont le syndrome de la page blanche. Ce blocage au niveau de la créativité est appelé leucosélophobie. Il empêche la personne de créer ou poursuivre une œuvre, par exemple l'écriture d'un roman ou la réalisation d'une toile.

Les raisons peuvent être une trop grande pression de créer rapidement une œuvre réussie, un perfectionnisme excessif, de l'anxiété, la peur de l'échec et la fatigue mentale ou émotionnelle.

Généralement, le syndrome de la page blanche est temporaire malgré le stress et les sentiments intenses qu'il peut causer.

Il existe des stratégies pour remédier au syndrome de la page blanche comme l'écriture libre sans se corriger, la décomposition de la tâche, le fait de changer d'environnement pour créer ou suivre la méthode Hemingway qui consiste à cesser d'écrire lorsqu'on sait comment continuer le lendemain, ce qui facilite la reprise.

En panne d'inspiration, il est recommandé de s'installer dans un endroit calme sans distractions, de se documenter davantage sur le sujet et de structurer notre pensée, souvent à l'aide d'un plan.

Enfin, il semblerait que la meilleure méthode pour surmonter le syndrome de la page blanche soit d'écrire un petit peu à la fois et sans se corriger ou se censurer en faisant des pauses dès que notre cerveau a besoin de repos.

Sur ce, bonne inspiration!

Les recettes faciles d'Annie



Jambon

Faire cuire le jambon (toupie) avec de la poudre de clou de girofle dans un chaudron avec de l'eau au $\frac{3}{4}$ sur le rond de la cuisinière.

Laisser mijoter à feu doux pendant 3 heures.



Pommes de terre gratinées

Trancher les patates en tranches minces.

Ajouter 3 oignons coupés en cubes.

Râper du fromage mozzarella et étendre sur les patates.

Ajouter du lait 2% jusqu'au rebord du plat.

Faire cuire pendant 1½ heure à 350° F.



Pomme au four

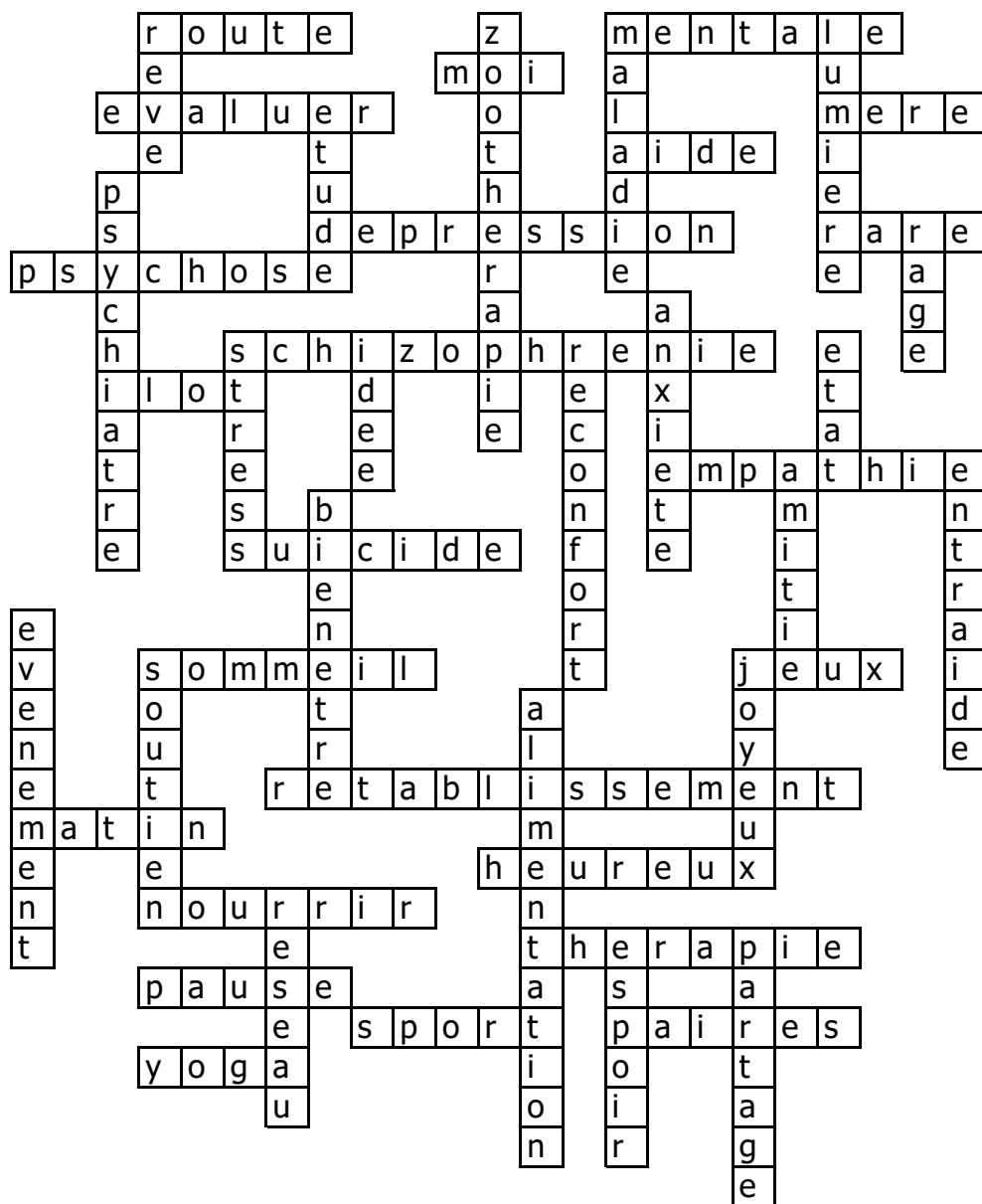
Enlever le cœur de la pomme avec un vide-pomme.

Ajouter de la cassonade dans le trou avec une pincée de cannelle.

Cuire au four dans une assiette en aluminium 30 minutes ou moins à 350° F.

Jouons avec les mots

Solution du dernier numéro



PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Mai



Vendredi	1	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	4	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	5	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	5	13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
	5	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	5	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	5	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	6	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	6	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	6	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	7	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	7	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
	7	13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	8	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	11	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	12	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	12	13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
	12	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	12	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	12	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	13	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	13	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	13	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	14	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	14	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
	14	13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	15	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi 18 mai				
CONGÉ - Fête nationale des Patriotes				
Mardi	19	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	19	13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
	19	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	19	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	19	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	20	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	20	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	20	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Mai

Jeudi	21	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	21	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
	21	13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	22	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	25	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	26	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	26	13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
	26	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	26	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	26	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	27	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	27	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	27	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	28	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	28	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
	28	13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	29	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Juin



Lundi	1	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	2	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	2	13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
	2	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	2	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	2	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	3	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	3	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	3	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	4	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	4	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
	4	13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	5	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	8	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	9	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	9	13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
	9	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	9	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	9	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	10	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	10	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	10	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	11	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	11	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
	11	13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	12	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	15	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	16	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	16	13h à 14h	Mise en forme	Ressources Saint-Jean-Vianney
	16	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	16	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	16	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	17	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	17	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	17	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	18	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	18	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Juin



Jeudi	18	13h30 à 14h30	Yoga sur chaise	Saint-François-de-Sales salle Diakonia
Vendredi	19	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	22	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	23	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	23	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	23	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	23	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi 24 juin				
CONGÉ - Fête nationale du Québec (Saint-Jean-Baptiste)				
Jeudi	25	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	25	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	26	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	29	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	30	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	30	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	30	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	30	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Juillet



Mercredi 1^{er} juillet CONGÉ - Fête du Canada				
Jeudi	2	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	2	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	3	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	6	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	7	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	7	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	7	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	7	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	8	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	8	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	8	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	9	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	9	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	10	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	13	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	14	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	14	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	14	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	14	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	15	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	15	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	15	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	16	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	16	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	17	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
19 juillet au 1er août CONGÉ - Vacances				

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Août

Lundi	3	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	4	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	4	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	4	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	4	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	5	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	5	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	5	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	6	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	6	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	7	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	10	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	11	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	11	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	11	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	11	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	12	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	12	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	12	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	13	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	13	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	14	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	17	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	18	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	18	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	18	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M
	18	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	19	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	19	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	19	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	20	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	20	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	21	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	24	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M
Mardi	25	10h à midi	Art-thérapie	CSSM-M
	25	13h à 14h	Marche (selon météo)	CSSM-M
	25	14h15 à 15h30	Activité ludique	CSSM-M

PROGRAMMATION PRINTEMPS-ÉTÉ 2026

Août

Mardi	25	18h30 à 20h30	Gestion des émotions pour TPL	Zoom
Mercredi	26	9h30 à 11h30	Espagnol	CSSM-M
	26	12h30 à 14h30	Anglais	CSSM-M
	26	14h45 à 15h30	Bingo	CSSM-M
Jeudi	27	10h à midi	Activité thématique	CSSM-M
	27	13h à 15h	Café-rencontre	CSSM-M
Vendredi	28	14h à 15h30	Les entendeurs de voix	CSSM-M
Lundi	31	13h15 à 15h15	Jeux d'écriture	CSSM-M