



**Le Campagnol, Groupe d'entraide et milieu de vie en
santé mentale**

94 St-André

St-Rémi, (Québec)

Tel : 450 454-5121

entraide@campagnol.qc.ca

www.lecampagnol.weebly.com

La Bonne Étoile



Le Campagnol

GRUPE D'ENTRAIDE ET MILIEU DE VIE EN SANTÉ MENTALE

Édition du mois de novembre 2016

Tables des matières

Éditorial	p.3
Le billet de Nicole	p.4
Nos évènements Spéciaux	p.5
Nos représentations	p.7
Témoignage	p.9
Santé mentale	p.11
Dates à retenir	p.11
Nos fêtes	p.12
Recette	p.12
Trousse utile pour l'hiver	p.13
Nos remerciements	p.13
Campagnol et médias sociaux	p.13
Section divertissement	p.14
Les références	p.18

Éditorial

Bonjour à vous tous,

Pour ceux qui ne m'ont pas encore rencontré, mon nom est Alain P. Je suis votre nouveau reporter du journal *Le Campagnol*, je serai là pour prendre vos commentaires, suggestions, expériences de vie et même si vous le désirez je serai à votre écoute de façon tout à fait confidentielle dans le petit bureau en bas.

Voici la deuxième édition du journal, *La bonne étoile du Campagnol*, pour cette année. Le comité du journal espère que vous avez passé un bel été et que le bonheur soit au rendez-vous. Cette édition sera un résumé sommaire des activités, les prochaines activités à venir et une section jeu afin d'avoir du plaisir.

Plusieurs personnes attendaient impatiemment l'automne pour les températures plus clémentes ainsi que la première neige. C'est avec plaisir que nous vous remettons notre journal du mois de novembre. Sur ce, nous vous souhaitons une très bonne lecture.



**« Si le chemin t'apporte au Campagnol, le groupe sera prêt à t'accueillir
comme tu es »**

Le billet de Nicole

Bonjour à vous tous. Je profite de cette rubrique pour vous démontrer l'organisme Le Campagnol. Pour ce faire, j'ai choisi la forme du tableau afin de mieux comprendre ce qu'est un groupe d'entraide et un milieu de vie. Les anciens membres vont, par ce tableau, se souvenir, et les nouveaux membres vont mieux comprendre notre mission et notre philosophie qui est l'entraide.

<p>Que faisons-nous</p> <ul style="list-style-type: none">• Aide• Entraide• Éducation populaire• Démystification• Réappropriation du pouvoir• Développer un sens critique• Sensibilisation• Défense des droits individuels et collectifs• Formations• Information• Accompagnement	<p>Qui sommes-nous</p> <ul style="list-style-type: none">• Personnes• Membres• Groupe <p>Nos principes</p> <ul style="list-style-type: none">• Non aux jugements• Non aux préjugés
<p>Le comment</p> <ul style="list-style-type: none">• Réunions on s'organise• Ateliers• Comités• Formations• Information• Activités sociales et culturelles	<p>Nous misons sur</p> <ul style="list-style-type: none">• L'Autonomie• La Capacité des personnes• Les forces des personnes



Nos événements spéciaux

Restaurant du mois : Le 6 juillet, plusieurs membres ont participé au restaurant du mois en dégustant des repas délicieux au restaurant St-Hubert à Candiac. Le restaurant du mois consiste à aller manger au restaurant une fois par mois. L'endroit est décidé lors des réunions de membres *on s'organise*.

Pique-nique : Le 7 juillet, plusieurs membres ont participé à un pique-nique et à une après-midi de jeu sur la Wii. Nous avons eu l'opportunité de jouer au bowling et avons eu beaucoup de plaisir. Pour terminer la belle journée, nous avons été déguster une bonne crème glacée.

Exporail intergroupe : Le 11 juillet, le Campagnol a participé à une activité intergroupe avec le groupe d'entraide L'Arrêt-Court de Sorel. Les deux groupes ont visité le musée ferroviaire l'Exporail à St-Constant. Nous tenons à remercier le groupe L'Arrêt-Court pour leur invitation à cette activité.

Quiz musical : Au mois de juillet, les membres ont participé à un quiz musical sur des chansons des années 1950 à 1990. Les membres ont eu beaucoup de plaisir et nous voulons féliciter le grand gagnant du quiz musical Martin, suivi par Camille.

Plage intergroupe : Compte tenu de la journée de canicule, l'activité de la balle-molle a été modifiée par une journée à la plage à Ste-Anicet avec les groupes d'entraide Ancre et Ailes et Psychohésion. Pendant cette journée, nos membres ont pu profiter du soleil, de cette belle plage ainsi que de connaître des nouveaux membres ou de revoir des membres des autres groupes présents.

Wii : Le 1^{er} septembre, les membres ont participé à une après-midi de bowling sur la Wii. Les membres ont eu beaucoup de plaisir !

Quiz-musical/karaoké : Compte-tenu que les activités du quiz musical et le karaoké sont très populaires au Campagnol, nous avons décidé de les jumeler pour faire un quiz musical/karaoké. Le thème de cette activité était Robert Charlebois et Elvis. Félicitation à notre gagnant Martin !

Jeux de cartes/ jeu de dés : Cette été, nous avons décidé de faire connaître de nouveaux jeux, jeu de carte, jeu de dés ou jeux de société. Il est toujours intéressant de connaître de nouveaux jeux et d'augmenter son répertoire.

Pour le jeu de carte, les membres ont eu l'occasion de jouer est **le Roi**. Le but du jeu est de se débarrasser de ses cartes afin d'être le joueur ayant le moins de point lorsqu'un joueur atteint 500.

Pour en connaître davantage sur ce jeu, n'hésitez pas à venir participer à nos réunions de membre pour proposer cette activité.

Pour le jeu de dés, les membres ont appris comment jouer au **10 000**. Le but de ce jeu est d'être le premier à se rendre à 10 000. Camille a été la grande gagnante, félicitation !

Pour les jeux de société, le premier jeu de société que les membres ont très apprécié a été **Catchphrase**. Ce jeu consiste à faire deviner un mot ou une série de mot en donnant des indices, en décrivant le mot, en mimant, mais sans jamais avoir le droit de dire la réponse et tout cela en 30 secondes.

Le deuxième jeu de société est **double-sens**. Le but du jeu est qu'on dépose d'abord une affiche illustrant 60 images sur la table, puis on donne un indice qui semble ne correspondre à aucune d'elles. En fait, le nom correspondant à l'une des illustrations a la même consonance que le mot recherché. Le joueur le plus rapide marque des points. Ouvrez grand les yeux et les oreilles !

Camionnette : La direction est en recherche de financement pour obtenir une nouvelle camionnette. L'ancienne camionnette a rendu l'âme au mois de septembre.

Le 28 septembre 2016, le groupe d'entraide **Ancre et Ailes a fêté son 25^e anniversaire de l'organisme**. Pendant cette journée, la coordonnatrice a fait l'historique de l'organisme avec Gilles Tardif (directeur fondateur). L'animation musicale était faite par Samajam et ils nous ont fait danser sur de la musique africaine, des démonstrations de percussions et de bâton sonore. Nous avons aussi eu la possibilité d'entendre une chanson interprétée par les employés d'Ancre et Ailes dédiée à ses membres. Une très belle réussite et félicitation pour vos 25 ans.

Le 12 octobre, **les groupes d'entraide sous-financés en santé mentale** se sont rencontrés pour discuter de leurs enjeux et du manque de financement. Pendant cette rencontre, les directions ont constaté que les groupes d'entraide sont méconnus par la population. Les groupes ont décidé de demander une rencontre avec le Ministre Barrette afin de lui remettre le document des groupes d'entraide sous-financés traitant de leurs problématiques.

Le 24 octobre, le Campagnol a rendu visite au groupe d'entraide **Le Phare à Farnham pour la diffusion de la pièce de théâtre « Mentalement vôtre »**. Par la suite, une discussion a suivi sur les commentaires de la pièce de théâtre, sur les témoignages des comédiens et les avenues possibles pour la promotion de la pièce de théâtre. Nous avons reçu de très bons commentaires. Merci beaucoup pour l'invitation ! Nous sommes en pourpaler avec le regroupement.

Le 3 novembre, les membres du Campagnol ont été mangés à la Pizzeria Jennina pour le **restaurant du mois**. Les repas étaient délicieux et nous avons eu beaucoup de plaisir.

Les membres du Campagnol se sont consultés le 8 novembre **pour discuter des pratiques de l'entraide au sein de notre groupe**. Cette consultation a été animée par une membre du Campagnol et les membres se rencontreront à nouveau afin de continuer la discussion. Merci pour votre participation !

NOS REPRÉSENTATIONS

Table régionale des organismes communautaires de la Montérégie : Mathieu était présent à l'Assemblée générale annuelle de la TROC-M. Mathieu a pris à plusieurs reprises le micro afin d'émettre les commentaires et les opinions du Campagnol. En résumé, nous allons devoir se mobiliser pour un meilleur financement. En après-midi, il y avait une conférence sur les réformes au niveau de la santé et des services sociaux.

Nuit des sans-abris : Cette année, notre intervenant était sur le comité organisateur de la nuit des sans-abris Jardin-Roussillon. La nuit des sans-abris a eu lieu à St-Rémi le 21 octobre de 18h à 23h et environ 150 personnes étaient présentes. Pendant la soirée, il a eu diverses élocutions de plusieurs ressources sur la problématique de la pauvreté et de l'itinérance, des concours d'abris de fortune, une chanteuse ainsi qu'un chanteur qui a participé à la Voix est venu interpréter quelques chansons. Sur le terrain, les personnes présentes ont pu se réchauffer près des feux, en buvant du café, du chocolat chaud et en dégustant une soupe. Un des moments forts de la journée a été la lecture des témoignages de personnes ayant vécu l'itinérance. Pour le Campagnol, nous avons lu un témoignage d'un membre. Merci à tous !

Voici le témoignage du membre du Campagnol :

Bonjour on m'appelait Elvis, je vais vous compter mon expérience d'itinérance. Dans la fin des années 1970 début des années 80, j'étais en fin adolescence et je consommais drogue et alcool et pour ne pas entendre crier mes parents, bien je dormais dans mon auto à différentes places à différentes journées. Des journées, je couchais dans un stationnement de centre d'achat, pis quand je me faisais achaler trop souvent par les policiers, ben j'ai changé de place, j'allais en campagne et je stationnais dans une entrée de champ des cultivateurs. J'avais toujours mon sleeping bag et mon oreiller dans mon auto. Puis, vers la fin d'un automne, début hiver, je me suis réveillé malade, je vomissais, la tête me tournait, j'ai été à l'hôpital et ils ont découvert que je souffrais d'hypothermie. Là, comme bon manipulateur, j'ai resté chez des amis, je changeais d'amis à tous les deux trois jours pour dormir. Jusqu'au jour où j'ai trouvé une compagne et au bout de quelques semaines, j'ai pu demeurer avec elle. Ce fût la fin de mon itinérance.

Visite des députés

Le 7 novembre, le Campagnol a participé à la **visite des députés** en rencontrant le Député Therrien pour discuter du rehaussement du financement et à la reconnaissance de notre autonomie pour la campagne Engagez-vous pour le communautaire.

Participation de Mathieu au groupe de soutien et de travail GAM :

Le 14 novembre, les participants du groupe de soutien et de travail GAM se sont rencontrés afin de discuter des actions qu'ils ont mises en place et des difficultés ou des succès qu'ils ont vécus durant ces ateliers. Veuillez prendre note que Mathieu organisera des ateliers sur la gestion autonome de la médication au mois de janvier. Pour tous ceux qui prennent de la médication psychotrope et qu'ils veulent en apprendre davantage, améliorer ou comprendre mieux leur gestion de leur médication, vous pouvez téléphoner au Campagnol.

Témoignage

**Les témoignages sont le vécu de nos membres,
les ayant menés à une quête de sens.**

Tu penses être guéris « Danger »

Je veux prendre le temps de vous conter mon expérience que j'ai vécu dernièrement, car j'étais écœuré de prendre ma médication et tout allait bien au point vue de ma santé.

Un bon matin, j'ai décidé de mon propre chef que c'était assez et j'ai arrêté de prendre ma médication. Ce jour-là, tout s'est très bien passé, pas d'angoisse ni d'anxiété, pas d'hamster dans la tête, le 2^{ème} jour idem, mais le 3^{ème} jour, la boule est apparue dans l'estomac et j'avais de la difficulté à respirer sans oublier le « shake » à l'intérieur, j'ai commencé à paniquer.

J'ai appelé mon pharmacien en contant toute l'histoire. Il m'a disputé en me disant que ce n'était pas une chose à faire sans l'aide de mon psychiatre, que j'aurais pas dû faire cela par moi-même, que c'était très dangereux et même peut être dans certain cas mortel pour certaines personnes qui peuvent passer au suicide. Il est fortement conseillé de reprendre ma médication immédiatement.

Ce que j'ai fait ! Les jours suivants, je me suis senti mieux, mais cet épisode a eu des conséquences sans que je m'en aperçoive. Mon corps a subi un débalancement chimique et 4 à 5 jours plus tard, le petit hamster a commencé à « spinner » la psychose a embarqué il était trop tard.

Ce jour-là, j'étais frustré et je trouvais que mon épouse avec qui je vivais depuis près de 36 ans déjà n'était plus assez belle et qu'elle me tombait sur les nerfs. Je lui dis va donc chier et je l'ai quitté sans lui dire ou j'allais. J'ai demandé à un ami de m'héberger le temps que je me place les pieds. Pendant 2 à 3 jours, j'ai fait de l'apitoiement dans le plancher et mon entourage m'ont encouragé dans mes démarches, en m'aidant à me trouver un appartement, près de chez eux et m'ont trouvé des meubles. Tous ces moment-là, mon petit hamster tournait tellement vite que je n'arrivais plus à prendre des décisions pour moi-même, je changeais d'idées aux 3 minutes.

Je n'étais plus moi-même, cela a duré d'une semaine à 10 jours, un bon matin, j'avais rendez-vous avec le propriétaire pour signer mon nouveau bail, j'étais épuisé mentalement et physiquement, je pleurais continuellement, à ce moment-là, 3 choix s'offraient à moi, passé à l'acte pour m'enlever la vie, aller à l'hôpital, où

aller voir quelqu'un pour crier à l'aide. Je suis allé voir la personne en qui j'avais le plus confiance, mon épouse, qui m'a accueillis les bras ouverts en me disant Alain je vais prendre soin de toi.

En discutant calmement avec elle, elle m'a suggéré d'appeler mon psychiatre pour prendre rendez-vous avec lui en urgence, et aussi avec ma T.S. au Goéland, et je l'ai écouté et j'ai tout fait ce qu'elle m'a dit, je n'ai pas pu avoir de rendez-vous avec mon médecin mais j'ai pu voir ma T.S. quatre jours après.

Aujourd'hui, ça va beaucoup mieux, mais je crois que ce qui m'a sauvé, c'est que j'ai la foi, et mon être suprême m'a sûrement guidé le chemin et probablement porté jusqu'au bon endroit, soit dans les bras de mon épouse.

Ce jour-là et pendant ma période psychotique, je n'ai jamais arrêté de faire des réunions des A.A. ce qui m'a sûrement sauvé encore la vie. (La folie, la prison, ou la mort.).

La morale de l'histoire, je ne suis pas un médecin pour décider d'arrêter ma médication tout seul, car seulement un médecin peut le faire ou diminuer la posologie tranquillement pour que mon corps et mon esprit subisse pas trop de sevrage radical et dangereux.

Alain.

Mise en garde : Il est dangereux de diminuer ou d'arrêter, mais aussi d'augmenter la prise de médicaments sans l'avis ou la supervision d'une personne professionnelle de la santé qualifiée. Des ateliers sur la GAM auront lieu à partir de janvier au Campagnol.

La gestion autonome de la médication en santé mentale (GAM) est une démarche qui s'appuie sur une vision globale de la personne et de son mieux-être dans une perspective d'appropriation du pouvoir.

Le but de la Gestion autonome de la médication en santé mentale est de permettre que la personne qui prend des médicaments se rapproche d'une médication qui lui convient et qui s'intègre dans une démarche plus large d'amélioration, de mieux-être et de reprise de pouvoir sur sa vie. Elle implique l'accès à toute l'information nécessaire concernant la médication et les alternatives.

La GAM permet non seulement de prendre en compte à la fois les effets bénéfiques et les effets indésirables des médicaments en santé mentale, mais aussi, de manière unique, de travailler avec les significations qu'on attribue à la médication, un aspect qui s'avère tout aussi important pour les personnes que les effets plus concrets des médicaments¹.

¹ Source : Regroupement des Ressources Alternatives en Santé Mentale du Québec (RRASMQ)



La santé mentale

10 conseils pour améliorer sa santé mentale (ACSM Montréal)

1. Cultiver une saine estime de soi
2. Accepter les compliments
3. Entretenir des relations familiales positives
4. Se faire de bons amis
5. S'engager socialement ou faire du bénévolat
6. Établir un budget réaliste
7. Apprendre à gérer efficacement le stress
8. S'adapter aux changements qui nous touchent
9. Être à l'écoute de ses émotions
10. Découvrir une passion

Et vous, que faites-vous pour améliorer votre santé mentale ?



Dates à retenir : Veuillez prendre note qu'il peut y avoir des changements et des ajouts d'activités.

Activité du mois de novembre :

- 21 novembre de 8 :30 à 13 :00 : Réunion d'équipe
- 23 novembre à 13 :00 : Modèle à coller, casse-tête 3D
- 24 novembre à 13 :00 : Tournoi du jeu 10 000
- 28 novembre de 8 :30 à 13 :00 : Réunion d'équipe
- 30 novembre à 13 :00 : Modèle à coller, casse-tête 3D
- 30 novembre de 16 :00 à 19 :00 : Rendez-vous de la communauté

Activité du mois de décembre :

- 1 décembre à 13 :00 : Jeux de cartes
- 5 décembre de 8 :30 à 13 :00 : Réunion d'équipe
- 7 décembre à 13 :00 : Modèle à coller, casse-tête 3D
- 12 décembre de 8 :30 à 13 :00 : Réunion d'équipe
- 14 décembre : Préparation de la fête de Noël
- 15 décembre : Soirée Fête de Noël

Le Campagnol sera fermé pour le congé des fêtes du 16 décembre 2016 au 1 janvier 2017. Le Campagnol sera ouvert à partir le 2 janvier 2017.

Veuillez prendre note que le Campagnol organisera un événement concernant la gestion autonome de la médication dès le mois de janvier.

Nos fêtes



Bonne Fête à vous tous. Nous vous souhaitons beaucoup d'amour, de bonheur et surtout d'avoir du plaisir en cette journée si spéciale.

Bonne fête :

Décembre : Mélanie (3), Sophie (16), Gilles (19), Nicole (24)

Janvier : Jason (18)



Recette Crème de tomates

Ingrédients :

- 2 carottes pelées et coupées en dés
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 boîtes 28 onces (196ml chacune) de tomates italiennes
- 2 tasses (500ml) de bouillon de poulet
- Sel et poivre au goût

Préparation :

- Dans une grande casserole, attendrir les carottes, l'oignon et l'ail dans l'huile.
- Ajouter les tomates et le bouillon de poulet et porter à ébullition. (Saler et poivrer au goût)
- Réduire le feu et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les carottes soient attendries.
- Au mélangeur, réduire en soupe, en purée lisse, rectifier l'assaisonnement.
- Réchauffer quelques minutes au besoin.



La trousse utile en hiver pour auto

Balai a neige	Couverture thermique
Liquide lave glace	Toile de plastique
Câbles survolteurs	Un sac de sable
Pelle	Petit compresseur
Plaques de désincarcération	Scellant gonfleur pour pneu
Lampe de poche	Trousse de premiers soins
Triangle réfléchissant	Cartes Routière
Gants de travail	Corde Broche et ruban
Vêtements de surplus	Petit extincteur 5 BC
Câble ou sangle de traction avec crochets	Bougie et allumettes

Nos remerciements

Nous tenons à remercier tous les membres qui ont été présents à notre assemblée générale annuelle le 16 juin 2016. En assistant à l'assemblée générale annuelle, vous participez à la démocratie en choisissant vos membres du conseil d'administration, vous avez la chance de prendre la parole ainsi qu'être au courant du plan d'action pour l'année courante. Merci!

Le Campagnol et ses médias sociaux

Le Campagnol est maintenant sur les médias sociaux depuis environ 2 ans. Sur le site web, nous avons environ 150 à 250 personnes qui vont voir les informations par semaine et notre page Facebook, nous sommes rendus à 97 J'aime, donc 97 personnes qui reçoivent directement l'information lorsqu'elle est publiée.

Pour augmenter les personnes et la visibilité du Campagnol, n'hésitez pas à en parler à votre entourage, à conseiller le site web ou le Facebook et surtout, si vous avez un article, un commentaire, vous avez vu un article de journaux, une émission... Ne vous gênez pas et contactez Mathieu soit par courriel : entraide@campagnol.qc.ca, par téléphone au 450-454-5121 ou en personne. Merci mille fois de votre intérêt et de votre collaboration.

Site web: www.lecampagnol.weebly.com

Page Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Le-Campagnol/38992550777962>

Section



divertissement

Mot débrouillé

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



Mot de 5 lettres

Appareil de chauffage clos, où brûle un combustible

- Bisons
- Échouer
- Contenant métallique pour les boissons
- Conduit d'aération
- Malséant
- Ennuie
- Sales
- Nommer
- Hair
- Entaille
- Reliure volante
- Auteur de *L'Odyssée*
- Usine
- Contrôle
- Grâce
- Terrasse extérieure
- Très creuse
- Ramolli
- S'incarner une autre fois (Se)
- Positionner
- Fusée
- Stupéfaite
- Tombeau
- Smokings

- ACHORSU
- AEORRTV
- ACEENTT
- ACEEHIRT
- ACHNOQTU
- ACEINORRT
- ACERSSUX
- DEEMMNOR
- DEEERSTT
- EENRTU
- BCEEGHIR
- EEHMOR
- DEIINRSTU
- AEIIMRST
- CEIMR
- AIOPT
- DEFNOOPR
- ALLMOOR
- ACEEINNRRR
- EEEPRRR
- EEOQRTTU
- DEEEIRS
- BEMOT
- ENOSSTV

- A _ _ O _ _ S
- A _ _ R _ _ R
- C _ _ E _ _ E
- C _ _ T _ _ R
- C _ _ Q _ _ N
- C _ _ T _ _ R
- C _ _ S _ _ U
- D _ _ O _ _ E
- D _ _ E _ _ E
- E _ _ U _ _ _
- G _ _ B _ _ H
- H _ _ E _ _ _
- I _ _ U _ _ R
- M _ _ T _ _ S
- M _ _ C _ _
- P _ _ I _ _ _
- P _ _ F _ _ D
- R _ _ O _ _ O
- R _ _ N _ _ R _ _ R
- R _ _ E _ _ R
- R _ _ U _ _ T
- S _ _ E _ _ E
- T _ _ B _ _
- V _ _ T _ _ S

Les blagues

- 1) Quelle est la plus intelligente, la blonde, la rousse ou la brune ?
La rousse parce que c'est un dictionnaire
- 2) Comment appelez-vous un mouton sans jambes?
Un nuage.
- 3) Comment faire cuire 9 patates dans l'eau froide.
Tu en enlèves une et elles sont qu'huit.

Test à essayer :

Soustrait 76 moins ton âge
Additionne ce chiffre par 40.
Le total est égal à ton année de naissance.

Les charades :

- 1) Mon premier est un légume vert et rond
Mon second est du bruit
Mon tout nage dans l'eau
- 2) Mon premier est le trou d'une aiguille
Mon second est un poisson
Mon tout est un bébé animal
- 3) Mon premier je suis un animal bavard,
Mon deuxième je suis une voyelle,
Mon troisième je suis le contraire de yes (en anglais),
Mon tout est un instrument de musique
- 4) Mon premier est une partie du corps.
Mon deuxième n'est pas épais.
Mon tout est un animal marin.

Mandala

J'ai décidé d'être heureux, car c'est bon pour la santé. (Voltaire)



Réponses aux jeux

Mot débrouillé à trouver : Poêle

- Bison : Aurochs
- Échouer : Avorter
- Contenant métallique pour les boissons : Canette
- Conduit d'aération : Chatière
- Malséant : Choquant
- Ennuie : Contrarié
- Sales : Crasseux
- Nommer : Dénommer
- Haïr : Détester
- Entaille : Enture
- Reliure volante : Grébiche
- Auteur de l'Odyssée : Homere
- Usine : Industrie
- Contrôle : Maitrise
- Grâce : Merci
- Terrasse extérieure : Patio
- Très creuse : Profonde
- Ramolli : Ramollo
- S'incarner une autre fois (se) : Réincarner
- Positionner : Repérer
- Fusée : Roquette
- Stupéfaite : Sidérée
- Tombeau : Tombe
- Smoking : Vestons

Charades :

- 1) Poisson (pois - son)
- 2) Chaton (chas - thon)
- 3) Piano (pie_a_no)
- 4) Dauphin (Dos-fin)

Pensées :

- Le vrai bonheur est dans le calme de l'esprit et du cœur (Charles Nodier)
- En se posant sur une branche, le papillon craint de la briser. (Proverbe arménien)

REFFÉRENCES

Maison sous les arbres
2, boul. D'Anjou
Châteauguay (Qc) J6K 1B7
Tél: 450 691-8882
Fax: 450 691-6813
msla@qc.aira.com

(centre de crise et de référence)
Suicide

Pour une situation de crise: 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)

Maison du Goéland
66 rue, St-Pierre
Saint-Constant
Tel : 450 845-1700
www.maisongoeland.com

(Maison d'hébergement détresse émotionnelle)

La Re Source
C.P. 66017
Châteauguay, J6J 5W8
Tél : 450 699-0908
Fax : 450 699-1698
laresource@bellnet.ca

(Maison d'aide et d'hébergement Femme et enfant)
Femme violentée

AVIF
155, St-Jean-Baptiste #210
Châteauguay (Qc) J6K 3B1
Tel : 450 692-7313
Fax : 450 692-9356
avif@bellnet.ca

(Action sur la violence et intervention familiale)

Comité Chômage du Haut Richelieu
130 Jacques Cartier
Saint-Jean sur le Richelieu
Tel : 450 357-1162, Sans Frais : 1-877-357-1162
Fax : 450 346-4288

(Aide, défense et information)

La Margel
87 Perras
St-Rémi
Tel : 450 454-1190
Fax : 450 454-6910

(Centre de femmes)

Sourire Sans Fin
2 rue, Ste-famille
St-Rémi
Tel : 450 454-5747

(Centre de solidarité familiale, aide alimentaire)

Conception du Journal

Mathieu Beaudin

Nicole Malo

Alain P

Gilles Lamontagne

Aline Belhumeur

Camille Cloutier

Concepteur, rédacteur, correcteur

Conceptrice

Rédacteur, interviewer

Rechercheur

Recette

Mot débrouillé, pensées

La prochaine édition paraîtra en février 2017



Le Campagnol
Groupe d'entraide et milieu de vie en santé mentale
94 St-André
St-Rémi, (Québec)
Tel : 450 454-5121
entraide@campagnol.qc.ca
www.lecampagnol.weebly.com
