



Une alternative  
en santé mentale

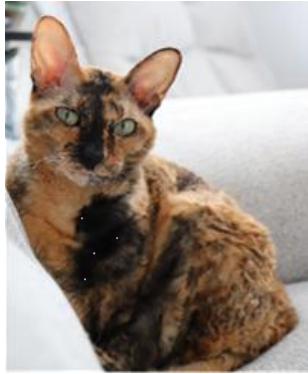
# L'Écho du Phare

À la mémoire de  
Georges Floyd



**JUIN 2020!**

# À qui appartiennent ces animaux de compagnie?



Reliez l'animal avec le nom de son (sa) propriétaire....

Camille

Christian

Jessie

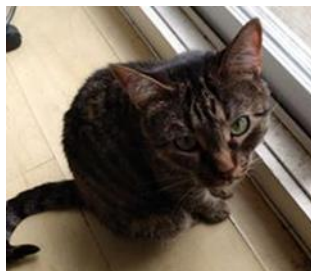
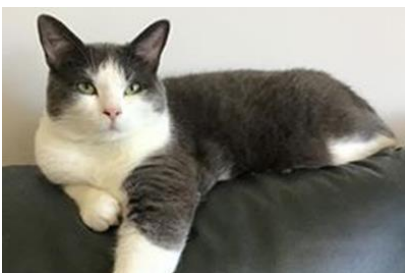
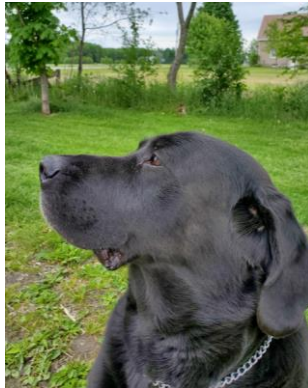
Peter

Mélanie

France

Isabelle

Serge



*À vos crayons!*



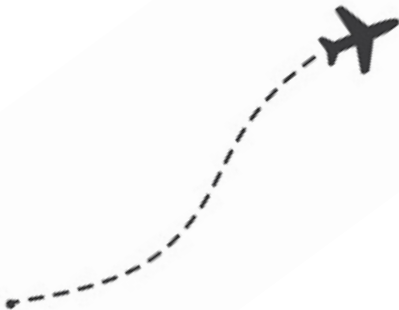
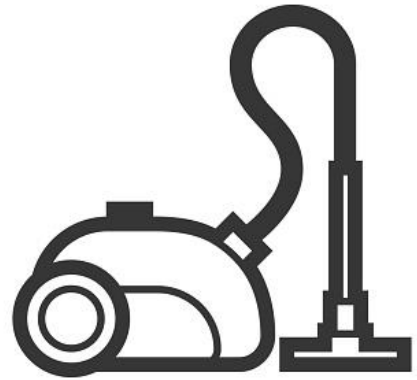


# Un brin d'humour!



Blagues partagées par  
Christian Raymond

**Mon voisin commence à disjoncter avec le confinement, je l'ai vu parler à son chien... J'ai raconté ça à mon aspirateur, on était morts de rire !**



**Mon mari m'a acheté une carte du monde et m'a donné une fléchette et il m'a dit : «Lance la fléchette sur la carte et où elle tombe, je t'emmène là après la pandémie »  
On va passer deux semaines derrière le frigo.**



# *Isolement mars 2020*

## *Par Peter Belland, à Abercorn*



Le treize Mars 2020 était le moment fatidique où le Phare a dû mettre un frein temporaire à ses activités. **Depuis je suis isolé dans mon appartement à me demander qu'est-ce qui va advenir?**

En suivant les recommandations de tous nos groupes de soutien, comme les regroupements, le CIUSSS et le gouvernement, nous avons su maintenir le personnel à l'emploi. Dans quelle incertitude se retrouvent tous ces gens? Ils pourraient perdre leurs emplois! Ne sachant que ce que les experts leur ont dit. Ils s'efforcent à poursuivre des activités en soutien à leurs membres. Mettant en place des mécanismes de communication. Réinventant la roue de l'alternatif. Certains reconnaissent l'**opportunité** pour prendre de l'avance sur les rapports à écrire. Ils découvrent le télétravail. Le réaménagement que cela implique et tous le tralala de la connectivité! C'est une autre réalité qui s'impose sur tous les gens qui travaillent pour nous la communautaire et la société.

Les gouvernements agissent pour trouver des solutions à cette pandémie et la crise économique qu'elle engendre. Ils y trouvent une **opportunité** de peaufiner leurs images et récolter du capital politique. Le premier ministre se transforme en super-héros! Trouveront-ils le courage de transformer la société en une société plus digne et à la hauteur d'une civilisation juste et égalitaire? Saisiront-ils cette **opportunité**?

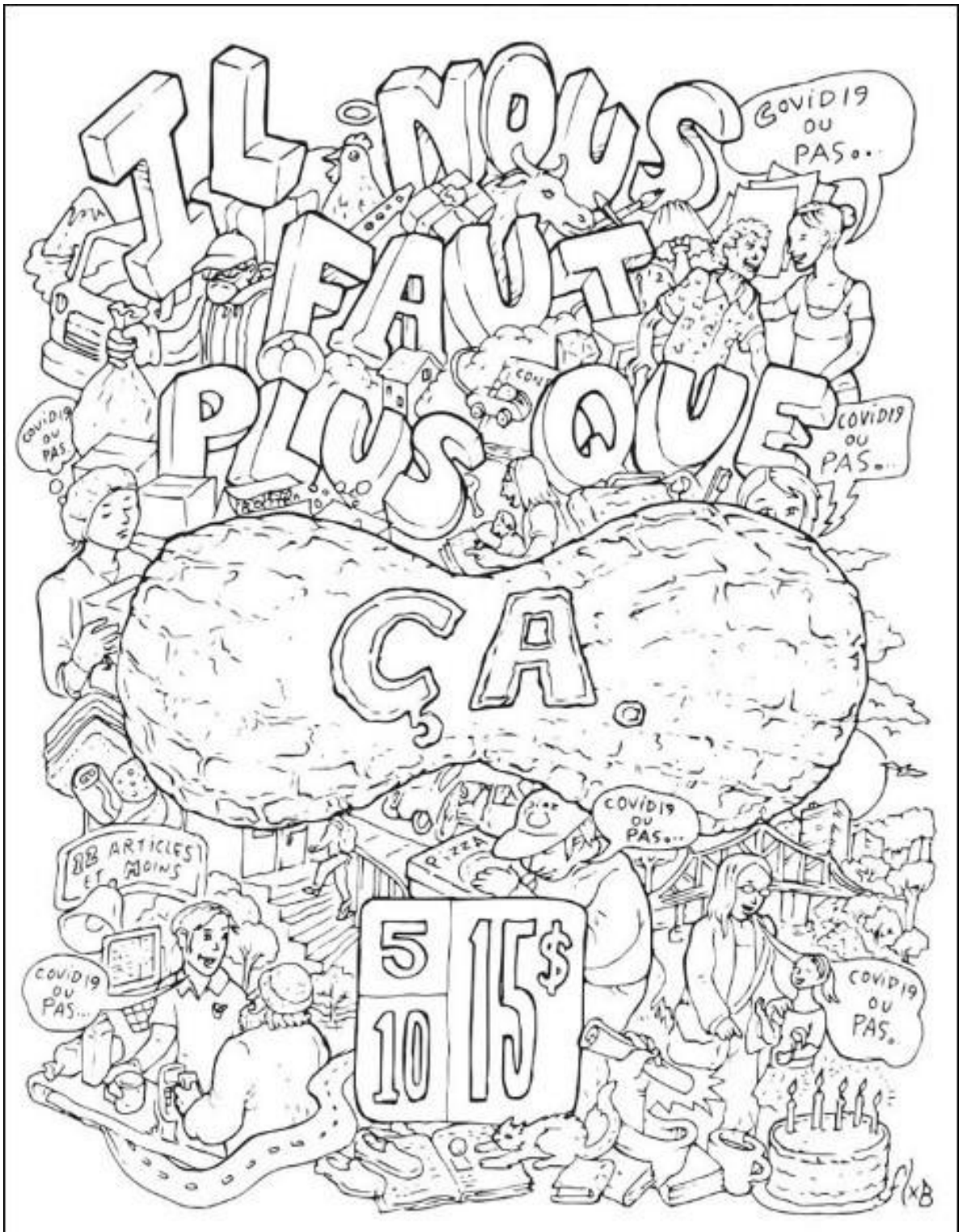
Il est triste de voir comment les personnes les plus vulnérables ont été oubliées par le fond d'urgence mise en place. Une mesure de revenu d'urgence à la hauteur d'un soutien à l'ensemble des travailleurs affectés par la pandémie. Ce fond d'urgence leur permet de subvenir à leurs besoins essentiels et de pouvoir soutenir leurs activités économiques.

Les groupes et les organismes, qui luttent depuis des années revendiquant le droit à la dignité et à la participation économique pour les gens les plus vulnérables de notre société saisissent l'**opportunité** de rappeler aux législateurs la logique derrière un revenu minimum garanti. Il nous incombe d'être solidaires avec eux et de participer activement à ces luttes sociales.

C'est une **opportunité** pour les médias qui retrouvent leur valeur de l'information et ils en mettent plein la vue, facebook et compagnie, l'industrie du divertissement maison, prennent un envol sans précédent. Confinés à la maison nous avons les yeux rivés sur nos écrans. Cette surcharge d'information me trouble et éteint tout. **Je me retrouve à hausser les épaules quand j'entends le cri des gens. Me sentent impuissant!**

La peur va de soit avec l'incompréhension de la situation qui évolue à chaque jour. Il y a confusion sur l'information malgré les efforts pour comprendre et le scepticisme. C'est normal, quant on ne sait pas. C'est l'**opportunité** de découvrir notre résilience. Voir comment nous nous adaptons à la situation et la surmontons. **Ça me semble être une bonne opportunité d'effectuer une mise à niveau de notre système de gouvernance 3.0.**

Campagne 5-10-15\$ pour l'augmentation du salaire minimum du Collectif pour un Québec sans pauvreté



# Petits bonheurs et confinement

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

[www.educol.net](http://www.educol.net)

animaux	balade
chocolat	dessiner
dormir	intimité
jardinage	joie_au_coeur
mandala	musique
netflix	peinturer
penser	pensée_de_paix
téléphoner	zoom



# **Réflexion sur les troubles raciaux et la paix dans le monde**

**Par Serge Hainault**

Ce mois-ci, j'ai décidé avec mon groupe de travail d'incorporer une colombe qui est le signe de la paix dans le monde, suite à ce qui s'est passé aux États-Unis et partout sur le globe.

Le fichus de racisme dans le monde et la violence faite aux noirs, ce crime haineux, ne devrait pas exister en 2020. Martin Luther King a été aussi assassiné devant sa porte d'hôtel, John Lennon s'est fait tirer devant chez lui. Tout le monde devrait être égaux sur terre, surtout en ce moment, nous devrions prêcher pour la paix.

Alors, ce que je veux dire, c'est qu'on se recueille 5 minutes en l'honneur de ce jeune homme qui avait toute une vie à vivre avec sa famille. Merci d'avoir lu mon article consacré à la non-VIOLENCE.

WAR IS OVER

## **Nostradamus**

Je regardais sur facebook pour Nostradamus. Il n'a pas vu pour le virus, mais d'après ses prédilections, il disait que l'année 2020 serait une année difficile pour tout le monde.

Je sais que certains ne croient pas en ces prédictions, mais moi je trouve que ça concorde.



# Ma valise de protection

**Exercice proposé** Inspiré des ateliers REVIVRE

En cette période de confinement et de mesures préventives, nous avons l'opportunité de mettre de l'avant nos forces, d'être indulgent envers soi-même et envers son rythme, qui peut être plus au ralenti ces temps-ci et de se requestionner pour trouver des moyens de se sentir bien.

L'activité proposée va dans ce sens. Il s'agit de remplir votre « Valise de protection ».

On ne parle pas d'une vraie valise dans ce cas-ci, mais de réfléchir à trouver 3 ressources dont vous disposez et qui font partie de vos bagages, des éléments qui vous aident à avancer et à cheminer au quotidien.

Ce pourrait être :

*Des valeurs*

*Des fiertés*

*Des passions*

*Des réalisations*

*Des talents que vous avez*

*Etc.*

Maintenant à vous de jouer! Trouver de quoi est rempli votre valise!



1.	_____
	_____
2.	_____
	_____
3.	_____
	_____

# Anxiété : tu n'auras pas le dessus sur moi.

Par Olivier McLean

Tassez-vous de d' la l'anxiété. Non, il est vrai je ne souhaite pas sa présence a personne. Moi j'appelle cette anxiété sous le nom de Arthur. Quand il veut se montrer pour me terrasser, je lui hurle de sacrer la camp dehors. Je ne veux pas lui voir la face. Or, le corps face à un danger, se manifeste soit en faisant affront à la difficulté, à l'éviter ou à figer.

Mais l'anxiété est aussi précurseur à un événement non fortuit. Non, on peut le considérer comme un porte-parole, un avant précurseur. Par contre des fois avec ma maladie mentale, j'ai peur d'avoir peur. Ce qui me donne de fortes doses d'anxiété. Je ne veux pas me plaindre, mais c'est très difficile. En parler comme on le fait au Phare, fait vraiment du bien. Quand on vide son sac, ça permet de ventiler. N'hésitez pas à sortir le méchant comme on dit. Trop de stress, génère de l'anxiété à coup sûr. Des fois, une voix comme celle de Camille ou Jessie ( ou juste quand ces intervenantes m'appellent pour me dire les activités futures de ce mouvement aide à ma santé mentale). Vous ne pouvez savoir le bien que vous nous faites. Vous êtes des témoins de la lumière.

Aussi ,on peut se consoler car même si plusieurs le cachent derrière une façade, tous et toutes ont des pensées plus sombres, anxiogènes. Anyway on fait ce que l'on peut avec ce que nous avons comme talents personnels. En plus, génétiquement, le stress, l'anxiété font de l'ombre à notre bien-être. Mais des fois, on vit des déserts dans nos vies. On peut mieux se satisfaire des petites joies, des beaux côtés, facettes de la vie. Être adulte, c'est de dealer avec les anxiétés, de les résoudre. On apprend à tous les jours. Comme disait Socrate, connaît toi toi-même. Moi, je te dis qu'à chaque journée, il y a un clin d'œil de Dieu. Une lumière pour satisfaire nos désirs, nos raisons de vivre.

Ne laissez personne venir détruire vos rêves. Une vie est très courte. Je vous salue mes amis du Phare. Je serai là pour vous comme vous l'êtes pour moi.

# Exercice de la contraction et du relâchement express

Par Isabelle soullière, intervenante

En cette période de changement liée à la crise sanitaire, nous pouvons ressentir un trop plein d'émotion, de la confusion et se sentir tendu.

Voilà un simple exercice qui a pour but de diminuer la tension rapidement en ramenant la conscience dans le corps.

Les bienfaits :

- Apaisement général
- Augmente la conscience du corps
- Augmente la capacité à se concentrer

Guide :

- Il s'agit simplement d'inspirer profondément, de contracter tout le corps et de tenir la contraction durant 5 secondes.
- Expirez en relâchant toute la tension.
- Prenez ensuite 3 profondes respirations et ressentez la détente partout dans votre corps.

Répéter au besoin.

À expérimenter !

# Poésie

Par France Brault

Bedon Ron Ron

Ce matin c'est le printemps  
Les chants d'oiseaux brisent  
le silence  
J'apprécie ma tasse de café  
Cette mélodie qui s'établie  
Et le jour est levé  
Mais, qu'est-ce que c'est ?!  
A mes pieds ?

...Ronronne , bedon ronron

Tu entends sagement la  
journée

Heureusement, je me suis  
réveillée

Pour continuer,

Ronronne , bedon ronron

Cette joie de vivre

J'y suis ( je suis)

France Angelina :) 2020



# Recette d'été: Shortcake



## Ingrédients:

- 2 tasse de farine
- 2 c. à table de sucre
- 4 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/3 tasse de saindoux
- 1 tasse de lait

1. Faire deux mélanges  
(ingrédients secs et humides)
2. Mélanger ensemble jusqu'à  
consistance lisse (à la cuillère)
3. Mettre dans un moule rond de  
8 pouces graissé
4. Cuire au four pré-chauffé a  
375 pour 30 minutes à 40  
minutes..

Faire refroidir.

Manger avec des fraises et ne pas  
OUBLIER la crème fouettée!!!

Bon appéétit!!

# Activité à venir



## **Le phare source d'entraide et Les projets membres**

Vous invite a un talent show masqué. À la réunion Zoom des projets membres du 22 juin 2020 à 13 :30. Un projet que les membres ont concocté pour vous et vos amis. Si vous le souhaitez, vous pourrez au préalable assurer votre anonymat en vous masquant et en vous renommant (nom fictif) à la réunion Zoom.

Sous le couvert de l'anonymat d'un masque, les participant auront à livrer le fruits de leurs pensées, réciter un poème, présenter une œuvre d'art visuel, chanter une chanson, faire un monologue, etc. Toutes les formes d'expressions seront admises.

**Vous avez de quoi à partager? Vous êtes spectateur? Vous êtes tous les bienvenus.**

**Venez vous divertir au projets membres; Zoom masqué avec nous, lundi le 22 Juin 2020.**

# Zoom : 889 0304 7266

Liens : <https://us02web.zoom.us/j/88903047266>



<https://fr-ca.facebook.com/LePhareSourceEntraide/>





Une alternative  
en santé mentale

## Programmation

Activités été 2020

Cowansville et Farnham

Le Phare source d'aide est un lieu de rassemblement, d'entraide et de partage pour les personnes qui vivent ou ont déjà vécu avec un problème de santé mentale ou une détresse émotionnelle.

### Activités à distance (Zoom)

Zoom est une plate-forme qui permet de se réunir en groupe virtuellement, que ce soit à l'aide d'un téléphone cellulaire ou de maison, d'une tablette électronique ou d'un ordinateur.



#### Projets membres

Les lundis 13h30 dès le 1er Juin 2020  
Projets d'entraide sélectionnés par les membres.

# Zoom : 889 0304 7266

Liens : <https://us02web.zoom.us/j/88903047266>

#### Discussions et échanges

Les jeudis 16h

Dès le 4 Juin 2020

# Zoom : 849 8139 2564

Liens : <https://us02web.zoom.us/j/84981392564>



#### Ateliers mieux-être

Les vendredis 13h30 dès le 12 Juin 2020

Thèmes variés : *Connaissance de soi, anxiété, Changements, etc.*

# Zoom : 823 5928 9861

Liens : <https://us02web.zoom.us/j/82359289861>

Pour de l'information ou pour s'inscrire :

Farnham	Cowansville
Tél. 450-293-0690	Tél. 450-266-3464

Courriel : [lephare@videotron.ca](mailto:lephare@videotron.ca)