
L'Entre♥Nous

ÉDITION HIVER 2025



Nous sommes de retour!



Centre communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil



MOT DE LA DIRECTION

Stéphanie Hartmann



Ça fait maintenant six mois que j'ai le plaisir de remplir le rôle de directrice au sein du CCAAL. C'est avec une grande joie que je me lève chaque matin pour contribuer au développement du CCAAL et accompagner l'équipe dans la réalisation de la mission.

Cette période a été riche en rencontres, en apprentissages et en projets stimulants. Embarquer dans cette nouvelle aventure m'a confirmé que de travailler au sein d'une équipe dévouée et passionnée est un véritable privilège. Le CCAAL, c'est bien plus qu'un organisme : c'est une famille où chaque personne joue un rôle essentiel pour créer un environnement bienveillant et stimulant.

Le retour du journal est pour moi un moment symbolique. Après plusieurs années d'absence, il revient sous un nouveau nom, L'Entre-Nous, qui reflète parfaitement ce que nous sommes : une grande famille, où l'échange et la solidarité sont au cœur de notre quotidien. L'Entre-Nous, c'est la volonté de rester connectés les uns aux autres, de partager nos idées, nos aventures et nos pensées.

Je suis fière de faire partie de cette équipe et d'apporter, à ma façon, ma contribution en travaillant avec chacun d'entre vous pour que notre organisme continue de grandir et de rayonner.

Je profite donc de ce premier Entre-Nous pour vous remercier chaleureusement, vous qui rendez cette aventure possible. Votre soutien, votre implication et votre enthousiasme sont les fondations de tout ce que nous réalisons.

Merci de faire partie de cette belle aventure,
Stéphanie



MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Jacqueline Joubert

Bonjour chers membres,

J'ai de la peine à exprimer la joie avec un grand J que j'ai à recommencer à vous écrire. C'est comme quand on retrouve des parents ou des amis perdus de vue pendant longtemps, on les aime toujours, et on a beaucoup de choses à leur raconter. On ne sait jamais trop par où commencer, car on voudrait leur parler que de ce qui s'est passé de beau, mais ce n'est pas ça la réalité. En plus, on ne sait pas ce qu'ils ont envie de savoir, alors nous parlerons que très peu du passé et beaucoup de l'avenir.



Ah oui! Un petit mot tout de même sur notre soirée de Noël. C'est le dernier événement qui nous a réunis, je ne sais pas pour vous, mais moi en ces jours glacials de janvier, d'y penser c'est comme un chaud soleil d'août. J'espère que vous avez apprécié autant que moi tout le travail et la belle imagination de toute notre équipe du Centre; la même qui vous a organisé la super session pour les prochaines semaines de toutes sortes d'activités. Je vous promets que vous ne serez pas déçus. J'ai hâte de vous y rencontrer.

À bientôt,

Jacqueline Joubert
Présidente du C.A.

« L'extraordinaire se trouve sur le chemin des gens ordinaires »
- Paulo Coelho



Une rencontre

Nicole Van Den Bossche

Passé quatre-vingts ans, et avant peut-être, il est temps de sortir de la maison, où parfois, on ressasse les souvenirs jusqu'à ce qu'ils soient comme les plantes envahissantes du jardin et nous bouchent l'horizon pour se rebâtir une vie dans le monde, mais sans ses misères!

Moi, c'est à une aimable et belle dame, croisée et abordée alors qu'elle bêchait une plate-bande sur le sentier de la piste cyclable que je dois de connaître le CCAAL! Je l'en remercie encore!

Fort de cette référence, j'ai rejoint la rue Lamarre. Pas si loin, mais moins connue que la « maison » Lamarre sur la rue St-Charles! Je me souviens de l'accueil agréable, chaleureux par des bénévoles et des intervenants professionnels. Vraiment une ambiance respectueuse, animée et détendue. Les activités sont nombreuses : yoga, Scrabble, art, club de lecture, quiz, etc. Dans ces activités, on côtoie des participants charmants. Cependant, ce n'est pas dans ces activités que j'ai rencontré la personne qui m'a aidée à réorienter ma vie, à la « dépeussier » !

Cette amie, je l'ai rencontrée aux dîners amicaux. Pour la première fois à cette activité du vendredi, je suis placée par une responsable près de deux dames avec qui la conversation s'est facilement établie puis développée de vendredi en vendredi.

Puisque j'ai renouvelé pour la troisième fois ma carte de membre, je peux dire que j'ai maintenant une amie sincère, généreuse. L'amitié comme celle que l'on se fait à l'adolescence : intense et confiante. Partagée!

Cette complicité, je crois pouvoir le dire, nous redonne de l'élan pour organiser vie et loisirs, pour oser des activités nouvelles et même pour apprendre encore sport et art jamais abordés, sujets jamais discutés! Nous rions de nos bobos et de gags partagés sans empiéter sur nos libertés d'agir personnelles!

Puisque nous sommes soumis au principe « d'obsolescence programmée », il n'y a pas une minute à perdre! Venez nous retrouver au CCAAL!

Prévoir votre inaptitude grâce au mandat de protection

Qu'est-ce qu'un mandat de protection?

Définition : Le mandat de protection est un document juridique qui permet à une personne de désigner à l'avance quelqu'un pour gérer ses affaires personnelles et patrimoniales en cas d'inaptitude.

Objectif: Éviter les mesures judiciaires standardisées et permettre une gestion personnalisée de vos affaires.

Pourquoi faire un mandat de protection?

Prévention : Réduire l'intervention du Curateur public (organisme gouvernemental qui protège les personnes inaptes) et prendre des décisions à l'avance sur des aspects comme les investissements, l'hébergement, et les soins médicaux.

Personnalisation : Vous choisissez qui gèrera vos biens et prendra des décisions personnelles.

Voici les étapes pour établir un mandat de protection :

Option 1 : Devant un notaire

1. Consultation : Le notaire analyse votre situation et vous conseille.
2. Rédaction : Le notaire rédige un acte authentique, vérifie votre identité et s'assure que vous comprenez et signez librement le document.
3. Conservation : Le notaire conserve l'original du mandat dans un endroit sécurisé et enregistre le document au Registre des dispositions testamentaires et des mandats.

Option 2 : Devant deux témoins

1. Rédaction : Vous pouvez rédiger le mandat vous-même ou avec l'aide d'une autre personne ou d'un avocat.
2. Signature : Le mandat doit être signé devant deux témoins majeurs et aptes, qui attestent de votre capacité intellectuelle.
3. Conservation : Conservez l'original en lieu sûr et remettez une copie à votre mandataire.
4. Homologation (exécution) du mandat.
5. Confirmation de l'inaptitude : Faire confirmer l'inaptitude par un médecin.
6. Demande d'homologation : Présenter une demande au tribunal ou devant un notaire pour homologuer le mandat (le rendre exécutoire).

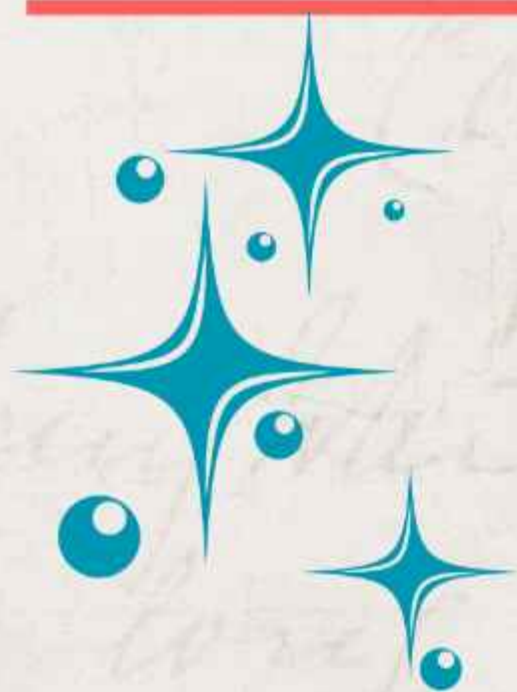
En bref, le mandat de protection est un outil essentiel pour assurer la gestion de vos affaires en cas d'inaptitude, avec des options flexibles pour sa création.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations :

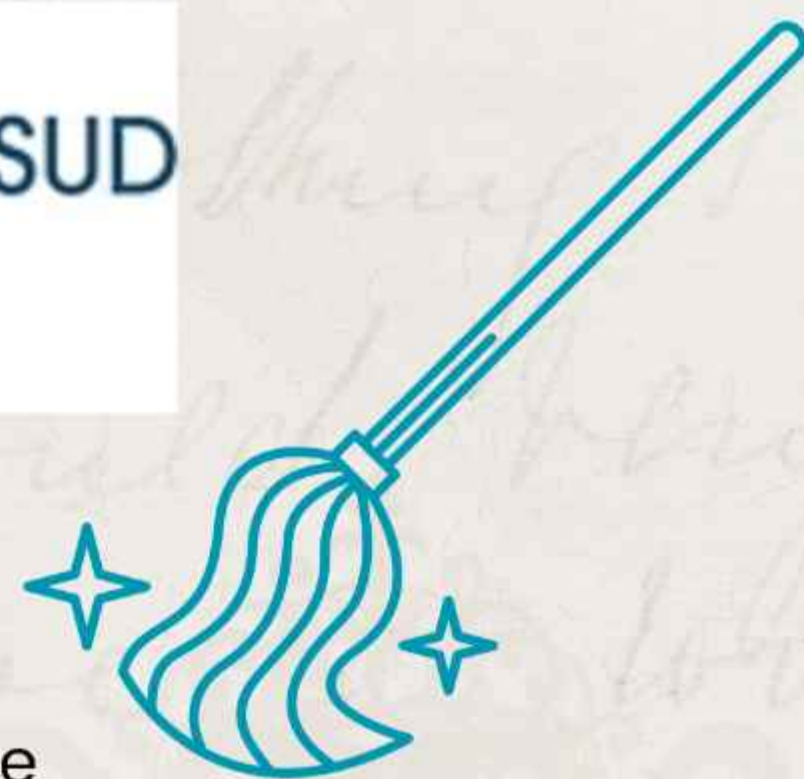
Curateur public du Québec
Sans frais : 1 844 LECURATEUR (532-8728)
Quebec.ca/mandat-de-protection



Organisme à connaître



AIDE CHEZ SOI RIVE-SUD
Un pilier dans votre foyer



Entretien ménager léger

- Aspirateur
- Lavage des planchers
- Époussetage des surfaces
- Entretien des miroirs, de la cuisine et de la salle de bain
- Lavage de vêtements

Entretien ménager lourd

- Laver les fenêtres, murs, plafonds et intérieur d'armoires
- Déplacer des électroménagers ou du mobilier plus lourd

Courses et commissions

- Nos préposés peuvent vous transporter avec leur véhicule et vous aider à effectuer vos achats. Vous êtes à mobilité réduite et vous ne pouvez pas l'accompagner? Aucun problème. Dresser une liste d'achats et notre préposé se fera un plaisir d'y aller pour vous!

Aide à la personne

- Aide à l'hygiène
- Aide à l'alimentation
- Aide à l'habillement
- Lavage et coiffure des cheveux
- Limage des ongles
- Changement de culottes d'incontinence
- Brossage des dents ou des prothèses dentaires

Préparation de repas à domicile

Lavage et repassage

Coiffure

- Coupes, mises en plis et teintures. Notre coiffeur apporte tout son équipement.



Certains de ces services sont admissibles à une aide financière de la Régie d'assurance maladie du Québec et au Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés.

Aide chez soi Rive-Sud

Adresse

79, rue Leblanc Ouest, Longueuil, Qc J4J 1K1

450 679-2433 poste 223

Heures d'ouverture

Lun. - Ven.

8 h - 12h & 13h-16h



Habiter un monde à la fois

Clara Mercier

Nous vivons dans un présent perpétuel, frileux de l'avenir. Et ce présent, à quel point l'habitons-nous vraiment? À défaut d'avoir les deux pieds dans la vie, la vraie, nous avons un pied dans un monde (le virtuel), et l'autre, dans celui qui nous a mis au monde. Le monde s'est scindé en deux. Notre attention s'écartèle. J'ai soif de la présence pleine d'un ami qui habite un monde à la fois, où le silence est permis, et même recherché. C'est souvent lors de ces moments que naissent les sentiments et les discussions les plus intéressantes.

Je me sens souvent assise entre deux chaises : une fesse sur un écran et l'autre, distraite, posée sur le monde physique qui se vide tranquillement.

J'ai du mal à suivre le monde comme il va.

J'ai du mal à être une citoyenne qui réfléchit, qui débat.

Les choses vont trop vites, se disent vites, doivent être pensées vites.

Moindrement qu'on entr'ouvre la porte du bulletin de radio-can, on se fait emporter par un déluge de nouvelles, aspergé d'impuissance perpétuelle.

Vivement complexée vis-à-vis des ces amis au parfum de l'actualité, des enjeux brûlants de la société, de leur origine, de leur contexte - ils sont si complexes! -, de ce qu'il faut espérer, de ce qu'il faut penser, ce qu'il faudrait faire, ce qu'il faudrait taire.

Je travaille dans le communautaire avec les aînés. Parfois je me demande si, au-delà de la complicité naturelle que je partage avec eux, si ce n'est pas cette « disponibilité » propre à ces générations, qui ont connu la vie avant qu'elle ne soit colonisée par le numérique, qui me plaît profondément. Cette belle disponibilité aussi attribuable à la retraite, à la distance de regard qu'elle peut engendrer par rapport à la vie qui a filé très vite. C'est si relaxant et riche de discuter ou simplement d'exister avec des personnes « disponibles », avec des personnes encore en mesure d'habiter un monde à la fois.

Chers membres du CCAAL, c'est un véritable bonheur d'habiter mon quotidien en votre compagnie. Vous êtes un vent de fraîcheur dans une époque où il est difficile de se déposer.

Recette de potage aux légumes

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 1 heure
Quantité : 12 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE POUR UNE PORTION

Calories : 46
Glucides : 10 g
Fibres : 3 g
Protéines : 2 g
Lipides : 0 g

Source : Diabète.qc.ca

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou vert
- 4 carottes moyennes
- 1 poivron vert
- 4 branches de céleri
- 1 gros oignon
- 2 boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- 10 ml (2 c.à thé) d'herbes de Provence
- Sel et poivre noir au goût

PRÉPARATION

1. Couper les légumes en morceaux de taille similaire et les mettre dans une grande casserole.
2. Ajouter le bouillon de poulet et les épices.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 1 h jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
4. Utiliser un mélangeur, robot culinaire ou pied mélangeur pour réduire le potage en purée lisse.

Pourquoi les changements de température peuvent être difficiles pour notre corps?

Les changements de température peuvent avoir un impact significatif sur notre corps pour plusieurs raisons. Tout d'abord, notre corps doit maintenir une température interne stable, généralement autour de 37 °C. Lorsque la température extérieure fluctue, notre corps doit travailler plus dur pour réguler cette température interne.

1. Thermorégulation : Notre corps utilise des mécanismes comme la transpiration pour se refroidir et les frissons pour se réchauffer. Ces processus demandent de l'énergie et peuvent être éprouvants, surtout si les changements de température sont brusques ou extrêmes.

2. Système cardiovasculaire : Les variations de température peuvent affecter notre système cardiovasculaire. Par exemple, le froid peut provoquer une vasoconstriction (rétrécissement des vaisseaux sanguins), augmentant ainsi la pression artérielle. À l'inverse, la chaleur peut entraîner une vasodilatation (dilatation des vaisseaux sanguins), ce qui peut provoquer une baisse de la pression artérielle et une déshydratation.

3. Système immunitaire : Les changements de température peuvent également affaiblir notre système immunitaire, rendant notre corps plus vulnérable aux infections. Par exemple, le froid peut réduire l'efficacité de notre réponse immunitaire, tandis que la chaleur excessive peut entraîner un stress thermique.

4. Adaptation : Notre corps a besoin de temps pour s'adapter aux nouvelles conditions climatiques. Les changements rapides ne laissent pas toujours suffisamment de temps pour cette adaptation, ce qui peut entraîner un stress physiologique.

En résumé, les changements de température sollicitent plusieurs systèmes de notre corps, nécessitant des ajustements constants pour maintenir l'équilibre interne. Ces ajustements peuvent être éprouvants, surtout en cas de variations rapides ou extrêmes.



Un Mardi Gras au Carnaval de Mérida au Mexique

Par Claude Lamothe

Voulant fuir la neige, une escapade d'hiver vers le Mexique nous a permis de fêter agréablement le Mardi Gras lors du Carnaval de Mérida dans le Yucatán.



Ma conjointe et moi rejoignons un groupe de caravaniers dans un camping à Hidalgo au Texas à la frontière du Mexique.

En groupe de 20 véhicules motorisés, nous roulons en direction sud vers le pays des Maya où nous arrêtons en chemin visiter la pyramide Chichén Itzá. Impressionnant.



En arrivant à Mérida, en plein carnaval, on nous apprend qu'un défilé se tient le lendemain. Nous réservons une table extérieure d'un restaurant le long du parcours. Un endroit privilégié. Pour se mettre dans l'ambiance nous nous procurons des masques et autres objets de décoration appropriés.

Dès le début du défilé on ne tarde pas à réaliser que ça ne ressemble pas au défilé du Carnaval de Québec auquel j'avais déjà assisté... dans une autre vie. Le Bonhomme Carnaval sera habillé moins chaudement.



De l'autre côté de la rue, des estrades ont été installées de façon à permettre une bonne visibilité aux nombreux spectateurs. Des participants du défilé distribuent des verres aux spectateurs, on se demande bien pourquoi car nous en possédons sur nos tables. D'autres participants suivent avec les boissons gazeuses et remplissent les verres généreusement.

Le défilé se poursuit avec fanfares et danseurs habillés de vêtements tous plus décoratifs les uns que les autres, de même que des chars allégoriques surmontés de passagers, ou passagères en tenue légère. Je ne me rassasie pas de prendre des photos, pas toutes réussies, mon appareil n'est pas très haute gamme et c'est le soir.



L'ambiance est extraordinaire, je ne vois pas le temps passer, mes yeux sont occupés ailleurs. Toute bonne chose a une fin.

Nous retournons dormir à nos véhicules motorisés en nous donnant rendez-vous le lendemain pour partager encore du bon temps.



Nous convenons d'un potluck à l'édifice du camping où après quelques dégustations bien arrosées, je me lève et entonne l'incontournable chanson "Un Mexicain basané". — Allongé sur le sol, avec un sombrero sur le nez en guise de parasol.

Claude Lamothe



SécuriCAB

Le service SécuriCAB, soutenu par le Réseau FADOQ, est un service d'appels automatisés **gratuit** conçu pour assurer la sécurité des personnes âgées vivant à domicile au Québec. Le gouvernement du Québec a récemment annoncé un financement de trois millions de dollars sur une période de cinq ans pour soutenir ce service, qui est géré par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec.

Le fonctionnement de SécuriCAB est simple mais efficace : si une personne âgée abonnée au service ne répond pas à un appel automatisé, des vérifications de sécurité sont effectuées. Ces vérifications impliquent des répondants désignés, tels que des membres de la famille, des proches ou des organismes communautaires. Si ces répondants ne sont pas informés de la situation ou ne peuvent se déplacer pour vérifier la sécurité de la personne, les intervenants du centre d'action bénévole peuvent alors solliciter l'intervention des services d'urgence locaux.

Ce service est offert gratuitement, 365 jours par an, à tous les citoyens âgés du Québec, quel que soit leur lieu de résidence. Les abonnements peuvent être à long terme ou temporaires, par exemple pendant une période de convalescence.

Le Réseau FADOQ milite depuis longtemps pour un soutien accru au maintien à domicile, car la majorité des Québécois souhaitent rester chez eux le plus longtemps possible. SécuriCAB contribue à cet objectif en offrant une sécurité supplémentaire aux personnes âgées.

Depuis son lancement à l'été 2022, SécuriCAB a déjà permis de réaliser 53 sauvetages parmi les 1189 personnes âgées abonnées au service. Ce projet est mis en œuvre conjointement par le Secrétariat aux aînés du ministère de la Santé et des Services sociaux, qui est responsable du suivi, et par la Fédération des centres d'action bénévole du Québec, chargée de son déploiement.

Plus d'informations :

<https://securicab.org/>

SécuriCAB
Centre de Bénévolat de la Rive-Sud
450-679-5916



Mot de passe

Valérie Martin

Maintenant il y a de tout partout, tant pour les modèles, la qualité et le prix. Alors pas de soucis, c'est facile de faire le tour. Vous n'avez qu'à vous procurer un ordinateur, objet de toutes mes frustrations et de plaisirs aussi, je dois l'avouer!

Instrument magique, tant éducatif, instructif, culturel que sournois. Vaut mieux prévenir que guérir, être averti et prudent disait ma mère. J'en ai un moi aussi. Je vais vous expliquer pourquoi. Au début vers les années 1960-1970, comme tant d'autres j'ai désiré et souhaité acquérir cette nouveauté géniale et elle l'est toujours et nous n'avons pas encore fini de voir jusqu'où cela va mener le genre humain. Là où je veux en venir est que je me suis prise à mon propre piège. Au moment où je m'adresse à vous, j'ai déjà une dépendance. J'ai suivi la cohorte. Mais ces génies créateurs eux aussi ont été victime de leur succès. Ils ont donc voulu compenser et nous protéger en créant une barrière d'accès contre les esprits malfaisants. Autant ceux qui profitaient de nos achats que les consommateurs, tous ont été victimes de ces malfaiteurs sans conscience. Donc les nouveaux spécialistes en matière de développement d'intelligence artificielle se sont penchés sur la table de travail ou plutôt écran et ont créé des chemins accidentés et mêmes piégés pour rejoindre nos destinations désirées. Tout ça afin de protéger tous les utilisateurs informatiques contre les arnaqueurs de toutes les couleurs et de toutes origines. Eux aussi très intelligents et subtils dans leur méthode de tromper leur victime ciblée. Ils ont un don exceptionnel pour nous piéger et plonger le nez dans nos affaires personnelles en nous les subtilisant. Que l'enfer vous ramasse bande de malfaisants!

J'en arrive à la création merveilleuse et géniale des MOTS DE PASSE! Le mot seul me donne mal au ventre. Il me guette dans tous les détours et sites imprévisibles. Je décide d'ouvrir mon portefeuille et me procurer soit un besoin essentiel, une pièce manquante ou de réparation, une petite fantaisie et des renseignements hors norme. Je trouve de tout même mon ennemi préféré, c'est là que mon chemin des douleurs arrive : devinez! UN MOT DE PASSE.

Je veux commander chez mon fournisseur préféré, vlan je dois fournir encore le mot magique. Vous voulez ouvrir cette caverne d'Ali Baba pour justement aller explorer et trouver des réponses à vos questionnements, alors sortez la liste qui justement n'est pas à jour. Bien oui, celle qui contient les clefs de voûte. Vous avez dû le changer entretemps en risquant de vous en souvenir sans l'avoir mémorisé et en tentant votre chance avec votre mémoire et écrire un à peu près invalide vous obligeant à en créer un autre avec beaucoup de restrictions. Après plusieurs tentatives sans succès, vous avez passé plus de temps à en créer un nouveau selon les nouvelles normes et vous vous résignez à accepter leur suggestion et vous avez oublié de le noter!!! Alors bonne chance pour la prochaine visite de ce site.

Après tant de tentatives et certaines réussites occasionnelles, vous avez réussi à passer une commande que vous attendez impatiemment. Ce n'est pas fini, vous recevez des avis d'expédition à venir prochainement. Excitation après tant de démarches, d'espoir et de trépignements, on vous avise le jour et presque l'heure du bonheur en route. On vous invite à consulter le courriel qui contient les renseignements sur le quand, le comment du cheminement du colis avec la description. Bon courage, vous cliquez sur le *tracking number* bon là ça va et normalement vous trouverez votre compte. Plus tard lorsque votre trépignement aura été calmé par la réception de l'objet tant convoité, le marchand ne lâche pas le morceau. Il envoie encore un message demandant une appréciation du produit et de la qualité de la livraison. Bon tu veux être coopératif et poli, tu cliques ou c'est indiqué; voilà le cauchemar qui revient à la surface : on te demande le MOT DE PASSE!!!

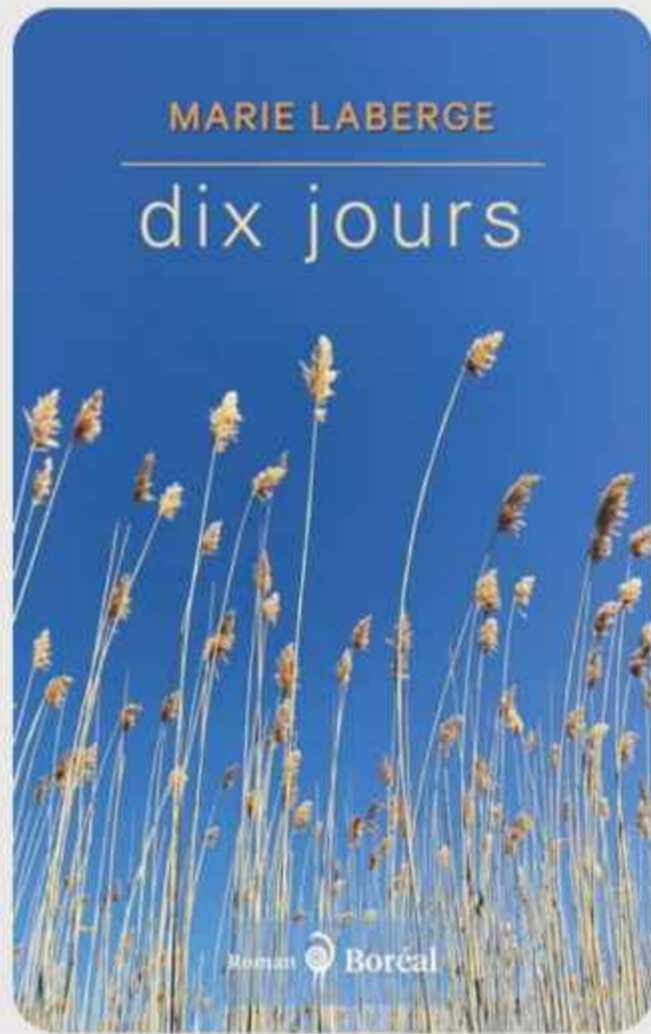
Je déprime, je me décourage, j'essaie de faire de mon mieux, je tourne en rond, j'ai mal au ventre, je soumetts encore mon adresse courriel, numéro de téléphone et le mot de passe dont je me souviens, erreur ce n'est pas le bon. Je ferme le tout, je n'en peux plus. Je consulte encore ma fameuse liste et entretemps je l'ai changé, mais sans le noter. Bon je me dis qu'il faudrait bien refaire ma liste et je reporte cette tâche ingrate, mais nécessaire.

Prenons notre mal en patience ce n'est pas fini. On nous propose des sites pour gérer tout ça, je veux bien, mais cela me fait peur. Gageons que je devrai encore créer une liste pour laquelle je devrai me soumettre à mémoriser un autre MOT DE PASSE pour retrouver celui ou celle qui gère tout ça, je pleure, je me rebiffe et pourtant je sais que je devrai me résigner. J'ai de la misère à me souvenir de quoi je cherchais il y a cinq minutes.

Je me soumets humblement à cette nouvelle réalité de devoir se munir d'une arme espérée inviolable contre ces grands cerveaux au service du mal. Ce mot me fait hérissier les poils tout comme la souris qui aperçoit le chat, c'est comme un choc électrique et une rébellion à fleur de peau.

Comme on ne peut pas changer la rotation de la terre je m'incline humblement et je reconnais l'absolue nécessité de ce fameux MOT DE PASSE.

Suggestions de livres



Marie Laberge, Dix jours

Dix jours. C'est ce qui lui reste. Quand le compte à rebours est amorcé, la lucidité exige sa place sans frimer. L'heure n'est ni aux mensonges ni aux détours. Le journal que cette femme tiendra pendant ces dix jours exaltera donc ce qui constitue les fondements de sa vie, les échecs autant que les heures glorieuses. Les enfants, les amants, les amours, licites ou illicites, les élans... coups de cœur et de corps, coups de désir. Mais surtout la vérité nue qu'on évite ou qui nous évite quand le temps est élastique... Ce roman percutant s'ouvre sur une urgence qui nous happe et se referme en nous laissant aux prises avec la plus féroce des passions : celle de vivre...



Caroline Dawson, Là où je me terre

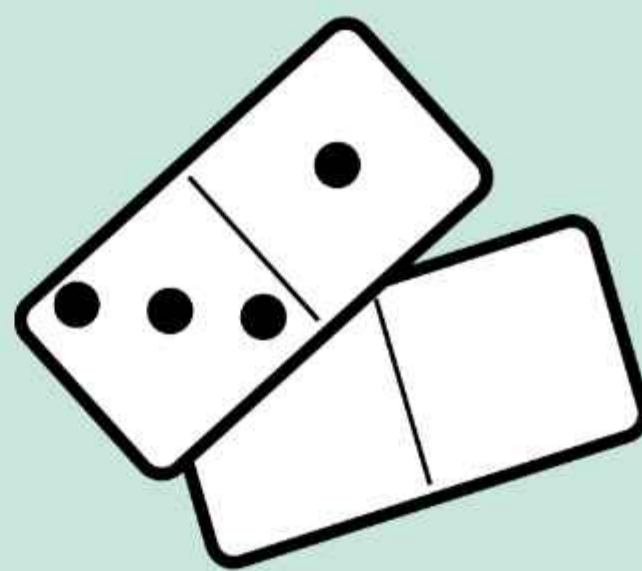
Valparaíso, décembre 1986, tremblement de terre entre les quatre murs d'une maison. Un homme et une femme annoncent à leurs enfants qu'il faut tout laisser derrière et fuir le Chili de Pinochet. C'est Noël, la petite Caroline a sept ans et elle aura la nausée durant tout le voyage. La fillette atterrit à Montréal. En plus de la neige dehors, il y a le tapis rouge vin de l'hôtel Ramada qui accueille les personnes réfugiées en attente de papiers. Il y a aussi Passe-Partout qui semble s'adresser à elle à travers le téléviseur. Après le premier appartement à Montréal-Nord, la classe d'accueil de madame Thérèse qui lui apprend le français, les enfants qui se moquent de ses cheveux et de sa boîte à lunch, la misère des rues d'Hochelaga, il y aura tout ce temps passé dans les banques où ses parents font des ménages.



Valérie Perrin, Tata

Colette était une femme sans histoire. C'est du moins ce que l'on croyait jusqu'au jour où sa nièce apprend son décès par un appel de la police. Car Colette, sa tante unique, a déjà été enterrée il y a trois ans... Avec ce roman virtuose où s'entrelacent destins et intrigues palpitantes, Valérie Perrin, extraordinaire conteuse de nos vies, signe son grand retour...

E₁



B₃

S₁

E₁

C₂

T₆

I₁

O₄

N₁

J₈

E₁

U₁

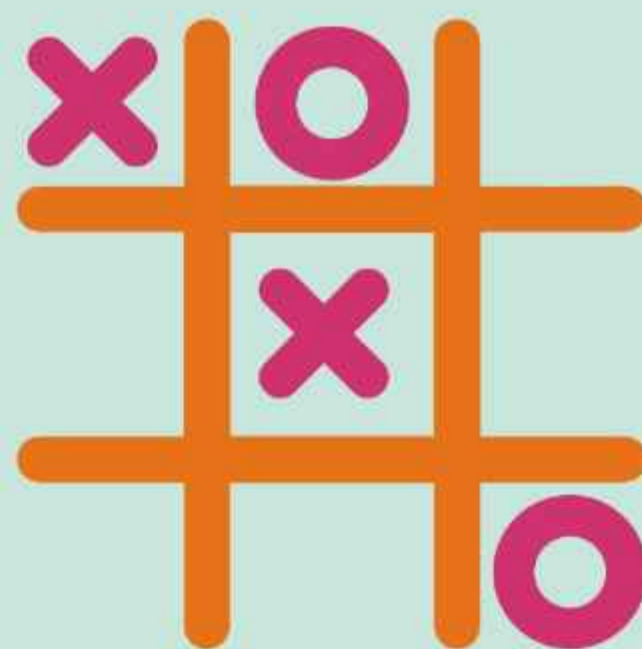
X₁₀

H₄

I₁



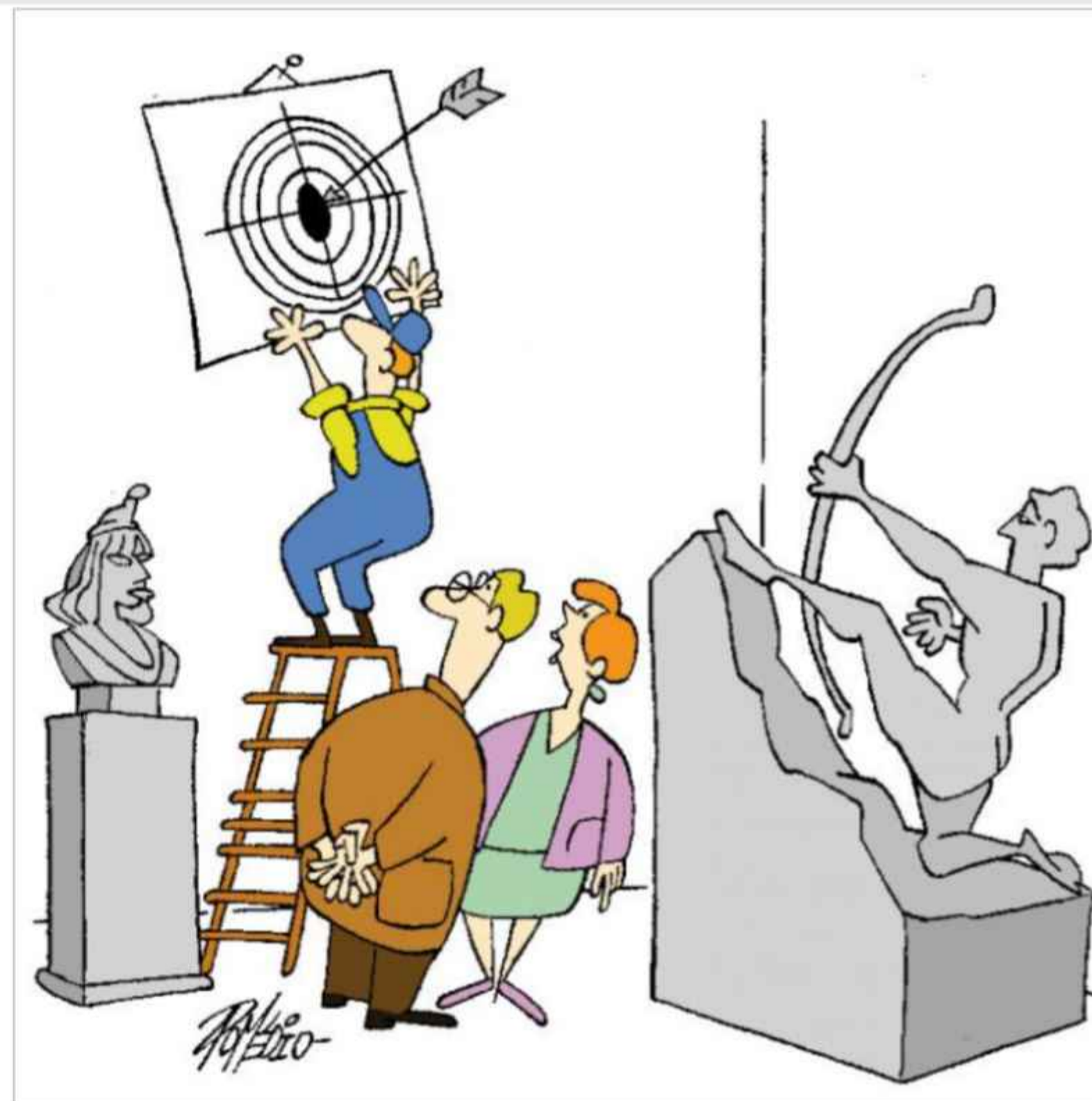
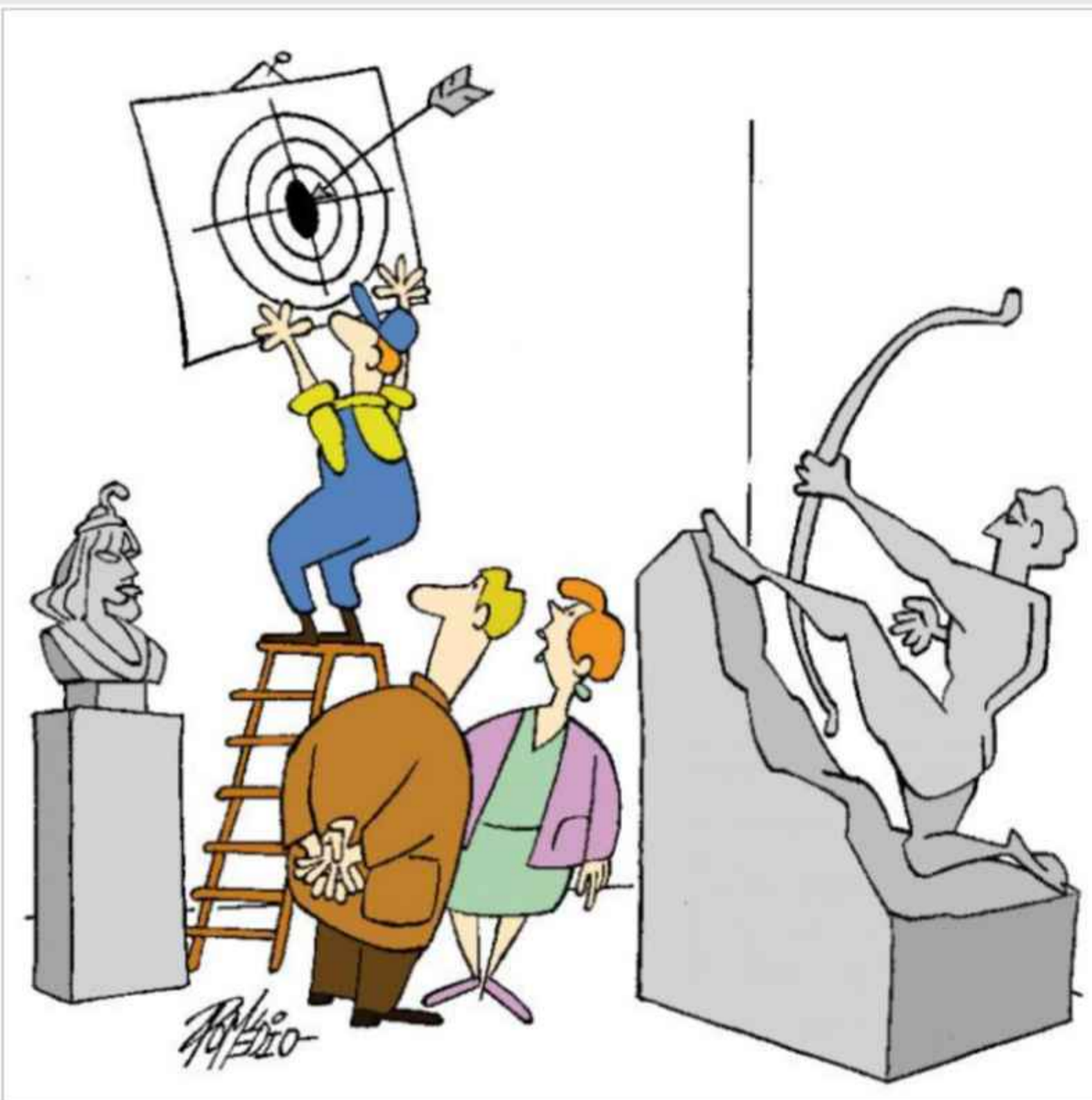
E₁



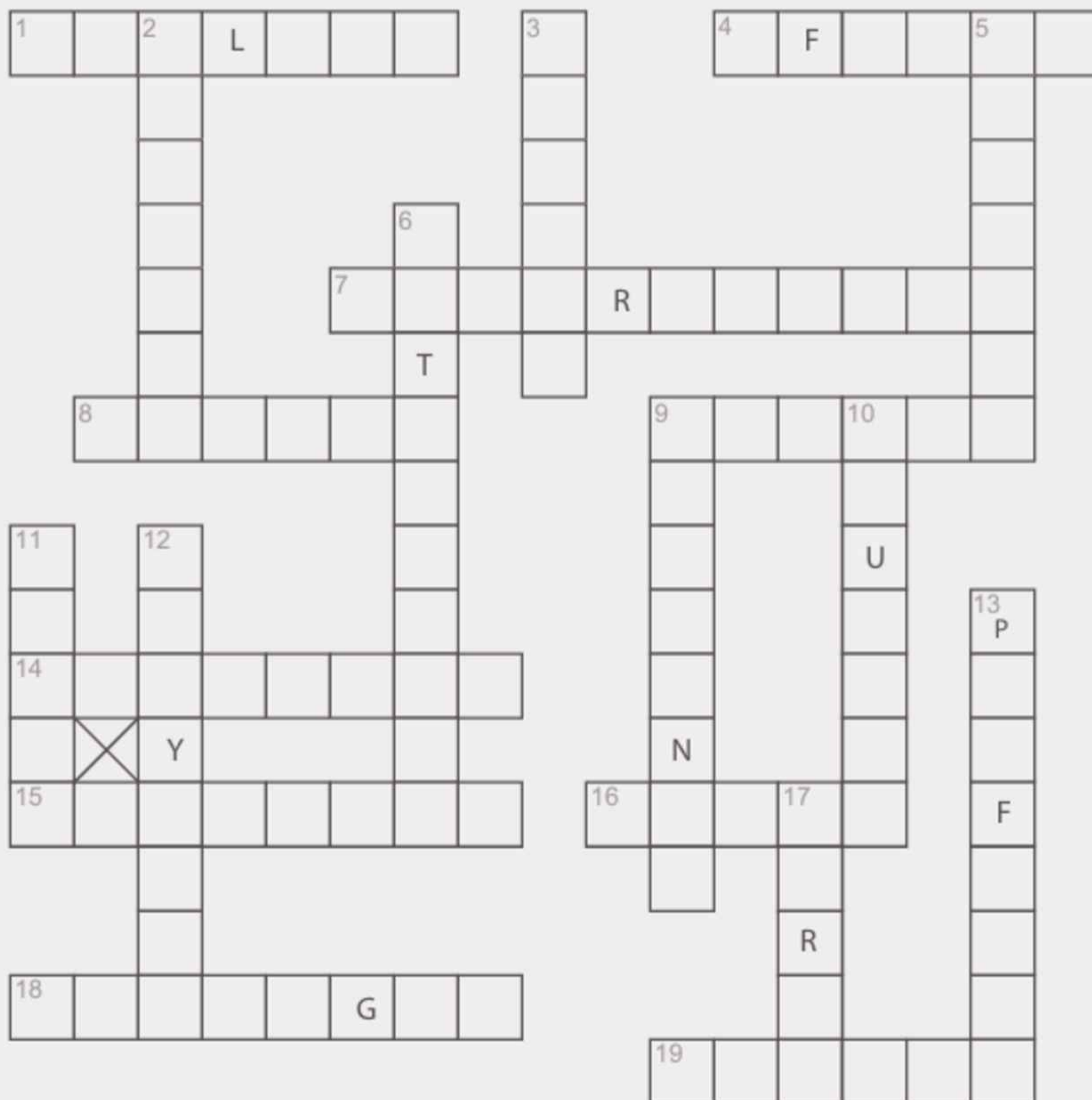
H₄

V

Les 7 différences



Mots croisés : Verbes (1)



HORIZONTAL

- 1) Ne pas se souvenir.
- 4) Donner un cadeau.
- 7) Mettre une chose à la place d'une autre.
- 8) Abandonner quelqu'un alors qu'il nous faisait confiance.
- 9) Faire exactement comme quelqu'un.
- 14) Venir en aide à quelqu'un.
- 15) Écrire ce qui a déjà été écrit.
- 16) Répandre des graines.
- 18) Séparer en plusieurs parts.
- 19) Crier très fort.

VERTICAL

- 2) Faire mal.
- 3) Crier pour le chien.
- 5) Ne pas savoir.
- 6) Faire entrer.
- 9) Faire pencher quelque-chose.
- 10) Sentir avec la peau.
- 11) Couper les poils ou les cheveux très courts.
- 12) Utiliser une chose pour en faire autre chose.
- 13) Percer un trou.
- 17) Aller à l'aventure sans but.

Facile

	2	4				6		8
				6			2	5
5					7			
4	7	3	6	1			9	2
6		2	5	3		7	8	1
			9	7		4		
2		9		4	1			
				2		8		
	5	7			6		1	

Moyen

					8		2	
9					1		4	7
	6	3	4	2				8
3		6						
2			1	9			3	5
		7		3				9
	7		9	8			1	3
5	4		6		3			

Difficile

	4			5		8		
			3					6
		6						
				8		2	5	
	3	2				6		
			4		7			3
3				9	8	1		
8							7	
1				6			3	8

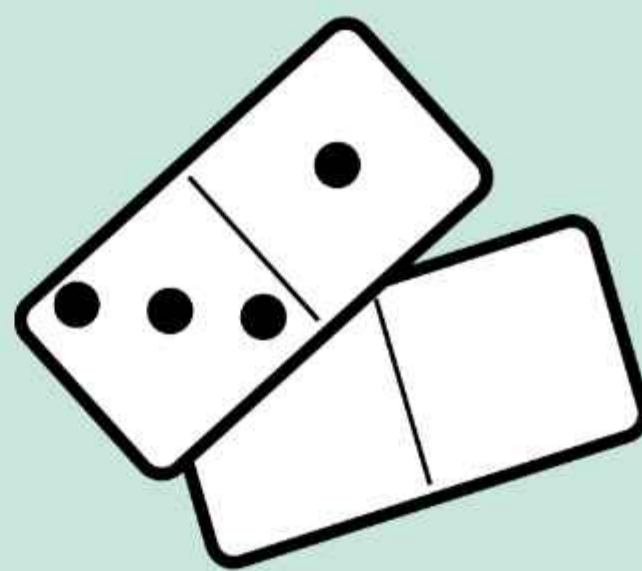
Expert

	2				6	5		
						1		
1	5							4
		7					8	9
4					9			
		6		2				
				5	1	2		
				6			7	4
				4				3

Expert +

8							7	
		6		1			5	3
	4		6					
				8		4		
		3				7		
	2				5		3	8
						8		
		4		5			6	1
9					2			

E₁



B₃

S₁ E₁ C₂ T₆ I₁ O₄ N₁

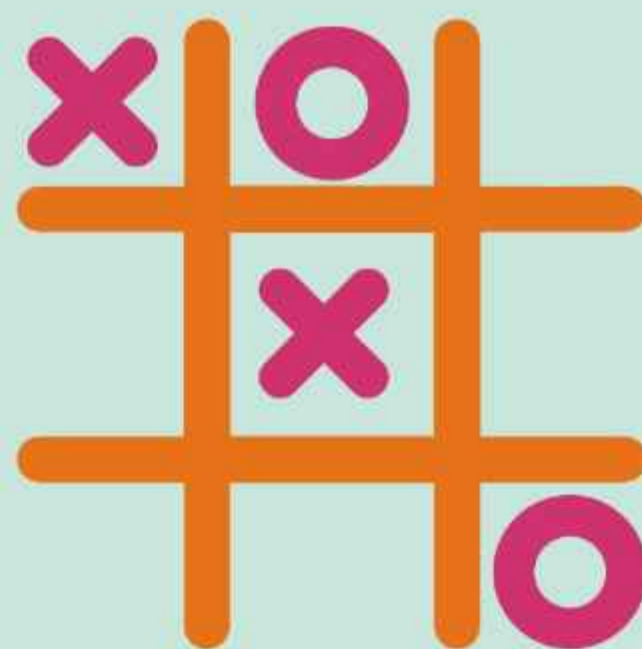
S₈ O₁ L₁ U₁₀ T₆ I₁ O₄ N₁ S₈

H₄

I₁



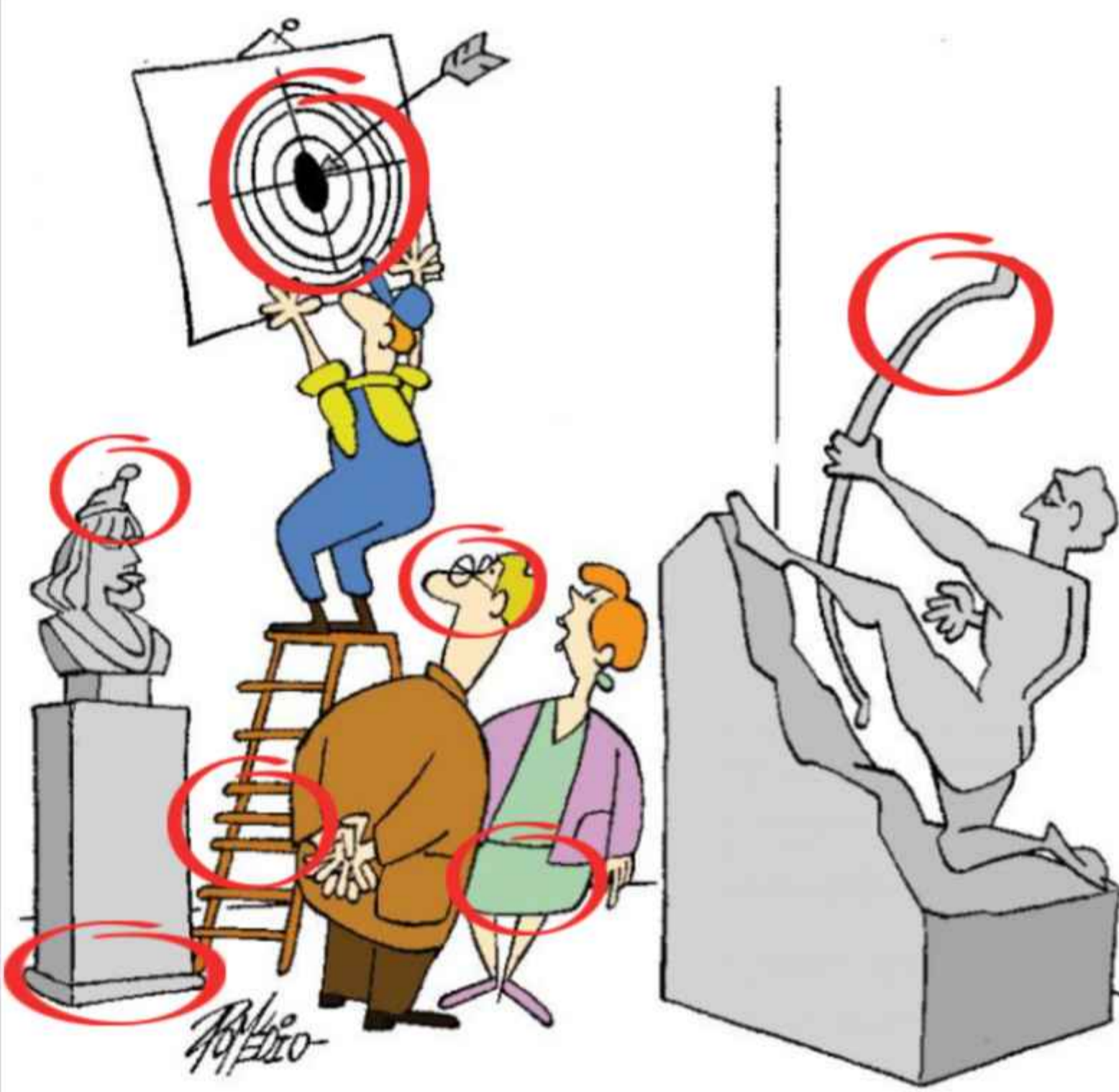
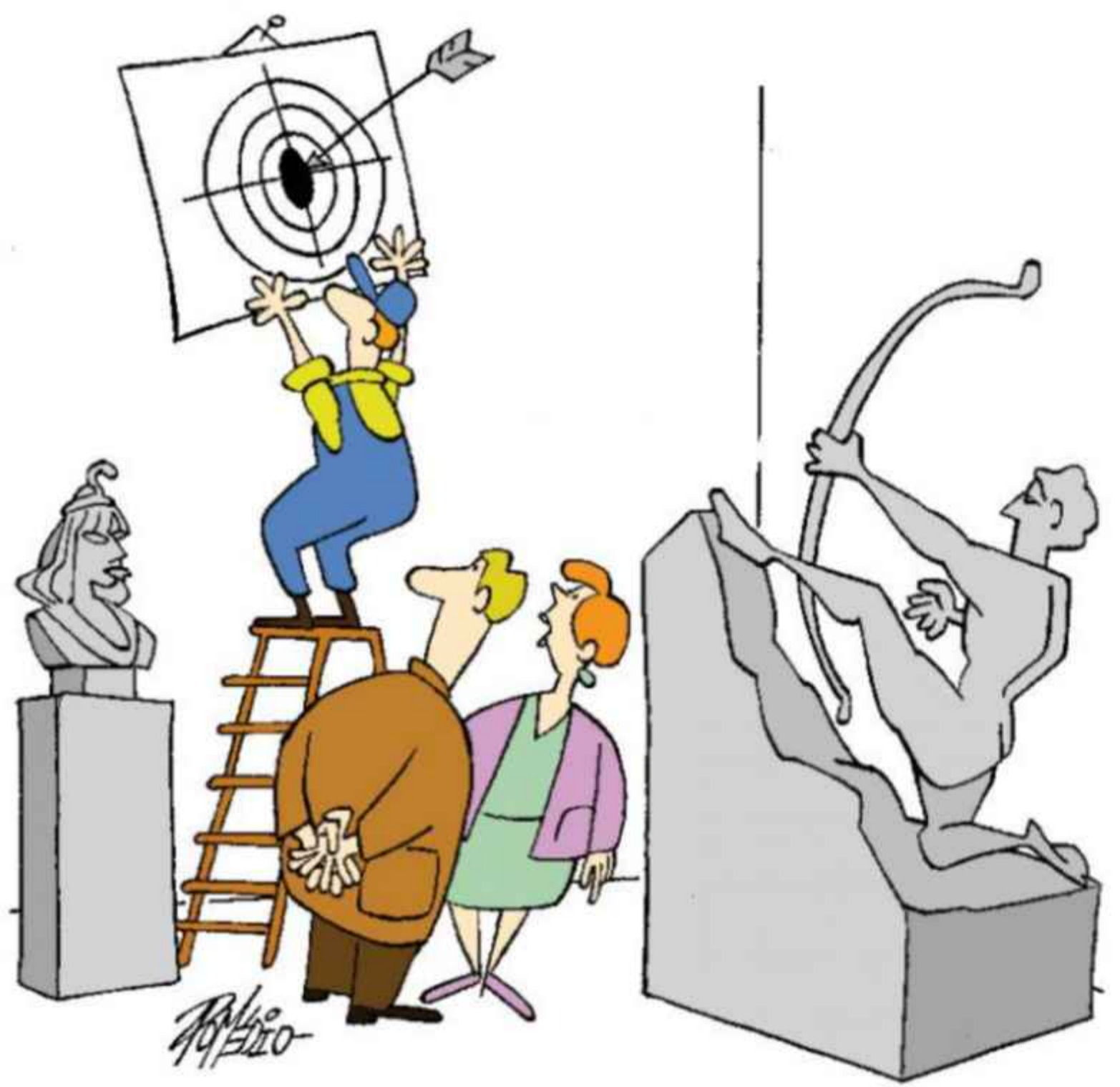
E₁



H₄

V

Les 7 différences : solutions



Réponses du mot croisé

Verbes (1)



Facile

9	2	4	1	5	3	6	7	8
7	3	8	4	6	9	1	2	5
5	1	6	2	8	7	9	4	3
4	7	3	6	1	8	5	9	2
6	9	2	5	3	4	7	8	1
1	8	5	9	7	2	4	3	6
2	6	9	8	4	1	3	5	7
3	4	1	7	2	5	8	6	9
8	5	7	3	9	6	2	1	4

Moyen

4	1	5	3	7	8	9	2	6
9	2	8	5	6	1	3	4	7
7	6	3	4	2	9	1	5	8
3	9	6	7	4	5	2	8	1
2	8	4	1	9	6	7	3	5
1	5	7	8	3	2	4	6	9
6	7	2	9	8	4	5	1	3
8	3	1	2	5	7	6	9	4
5	4	9	6	1	3	8	7	2

Difficile

7	4	3	2	5	6	8	9	1
5	8	1	3	4	9	7	2	6
2	9	6	8	7	1	3	4	5
9	1	7	6	8	3	2	5	4
4	3	2	9	1	5	6	8	7
6	5	8	4	2	7	9	1	3
3	7	4	5	9	8	1	6	2
8	6	5	1	3	2	4	7	9
1	2	9	7	6	4	5	3	8

Expert

3	2	9	1	4	6	5	7	8
6	7	4	9	8	5	1	2	3
1	5	8	2	7	3	9	6	4
2	1	7	3	5	4	6	8	9
4	8	5	7	6	9	3	1	2
9	3	6	8	2	1	4	5	7
7	4	3	5	1	2	8	9	6
5	9	2	6	3	8	7	4	1
8	6	1	4	9	7	2	3	5

Expert +

8	3	1	5	2	9	6	7	4
7	9	6	8	1	4	2	5	3
5	4	2	6	3	7	1	8	9
1	5	9	7	8	3	4	2	6
4	8	3	2	9	6	7	1	5
6	2	7	1	4	5	9	3	8
3	6	5	4	7	1	8	9	2
2	7	4	9	5	8	3	6	1
9	1	8	3	6	2	5	4	7