
L'Entre♥Nous

ÉDITION AUTOMNE 2025



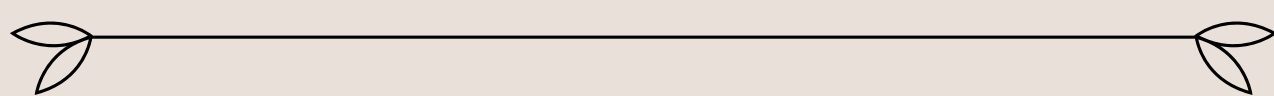
Centre communautaire
des aînés et aînées
de Longueuil



« Et si la vie nous offre cette chance de vieillir, n'est-il pas le moment de la saisir? Ne regrettons pas de vieillir car c'est un privilège que beaucoup n'ont pas.

Apprenons à aimer les bonheurs qu'offrent la vieillesse pour accueillir la joie dans nos vies. Lâcher prise, s'émerveiller à nouveau de tous les petits bonheurs, s'éveiller, s'ouvrir encore et toujours à soi et aux autres. Les rides sont justes les empreintes de nos expériences passées, quand le cœur, lui, ne change jamais. »

- Anonyme



S'ouvrir aux différences pour mieux vivre ensemble

par : Stéphanie Hartmann



Au CCAAL, nous avons une mission : créer un milieu accueillant, vivant et chaleureux où chacun peut trouver sa place. Mais pour que cela devienne une réalité, nous avons tous un rôle à jouer.

Chaque jour, de nouvelles personnes franchissent nos portes. Elles viennent avec leur histoire, leur culture, leur parcours, leurs défis et leurs forces. Parfois, ces différences nous bousculent. Elles nous sortent de nos habitudes, de ce que nous connaissons. Il peut arriver que nous ayons du mal à comprendre l'autre, à nous ajuster à sa manière d'être ou de faire.

Pourtant, la richesse d'un Centre comme le nôtre se trouve justement dans cette diversité. C'est en accueillant les différences, qu'elles soient culturelles, liées à l'éducation, à l'origine sociale ou à des limitations physiques ou intellectuelles, que nous créons un milieu plus fort, plus humain et plus vivant.



La tolérance n'est pas seulement un mot. C'est un choix que nous faisons, chaque jour, dans nos activités, dans nos conversations, dans nos regards. C'est choisir d'écouter avant de juger, de tendre la main plutôt que de se fermer, de chercher ce qui nous unit plutôt que ce qui nous sépare.

Un Centre inclusif, c'est un endroit où chacun sent qu'il a sa place, peu importe son parcours. C'est ce que nous souhaitons bâtir ensemble, avec vous. Parce qu'en apprenant à accueillir l'autre tel qu'il est, nous nous donnons à nous-mêmes la chance de grandir, de découvrir et de nous épanouir.

Alors, la prochaine fois que vous participerez à une activité ou croiserez un nouveau visage, souvenez-vous : un simple sourire, un mot d'accueil ou un geste de bienveillance peut faire toute la différence. Ensemble, faisons du Centre un espace où la diversité devient notre plus grande force.

Continuons à bâtir, main dans la main, un Centre où chacun se sent chez soi, fier d'y être et heureux d'y revenir.



MON INCROYABLE VOYAGE AU PORTUGAL

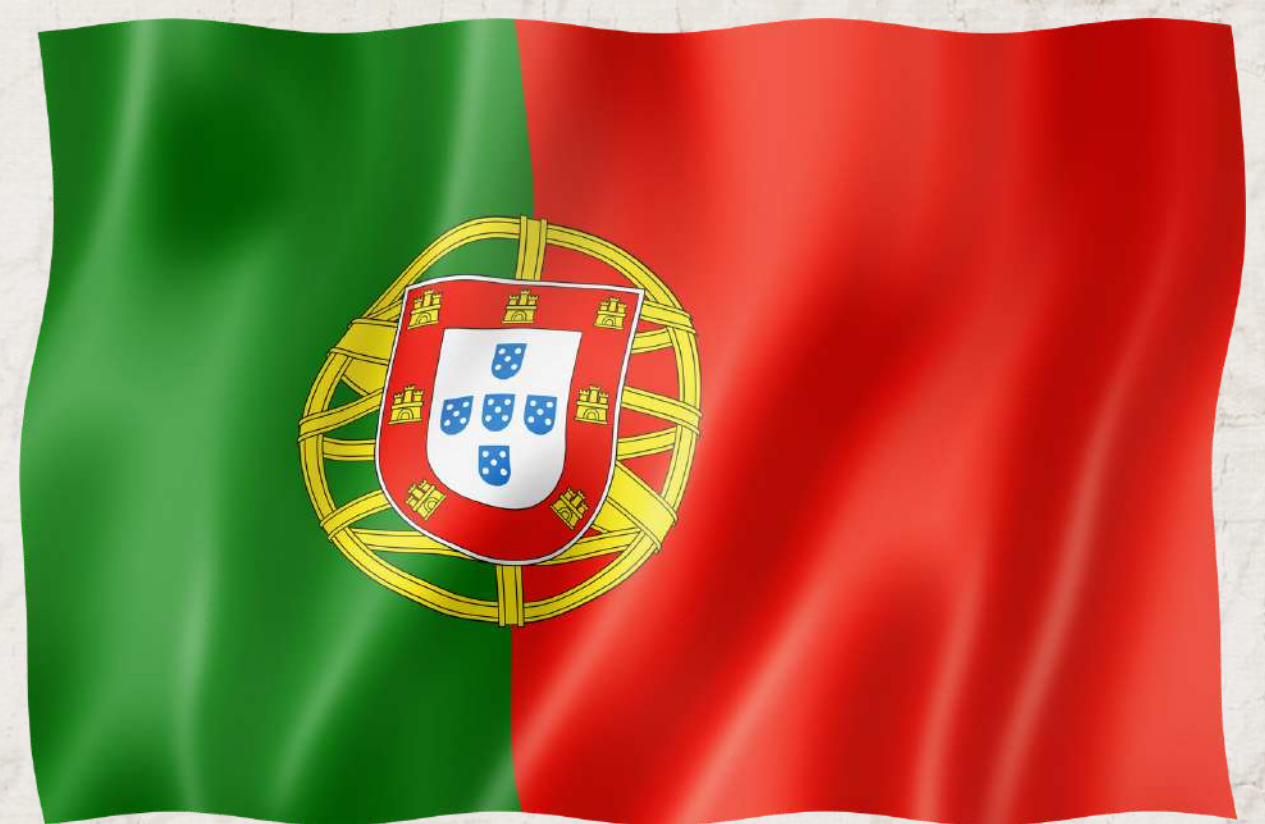
Par : Kayla (fille de Véronique)

Bonjour à vous,

Je m'appelle Kayla et j'ai 14 ans! Peut-être que certains d'entre vous me connaissent déjà, et pour d'autres non : je suis la fille d'une employée ici, Véronique Brisson (ITMAV), et aujourd'hui, j'aimerais vous parler de mon voyage au Portugal, que j'ai eu la chance de faire en compagnie de ma grand-mère et de mon père.

D'abord, il faut savoir que mon père est né au Portugal, tout comme toute sa famille.

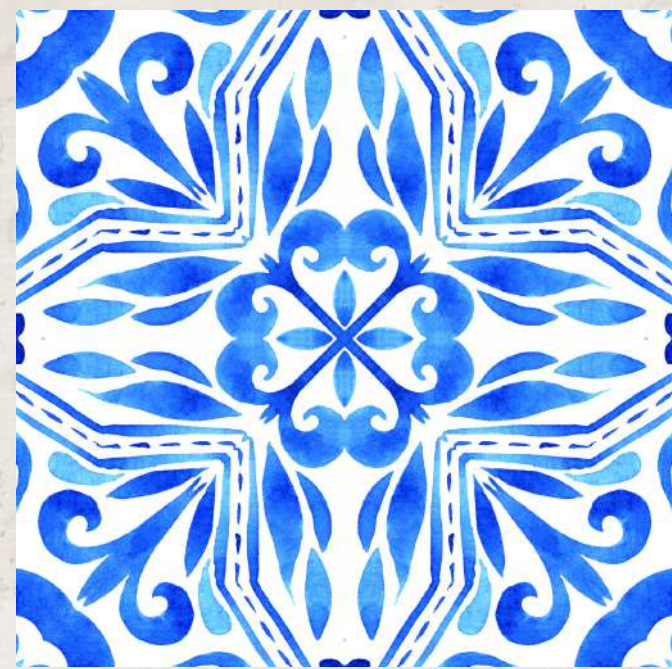
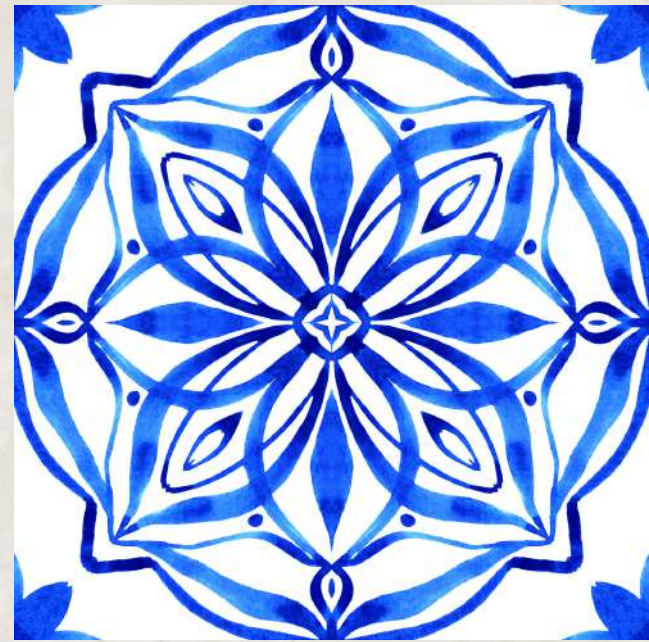
Je n'avais encore jamais visité ce magnifique pays, et c'est durant l'été de mes 13 ans que j'ai enfin eu cette chance. Nous avons passé une bonne partie du séjour dans l'appartement que ma grand-mère possède là-bas, dans une ville située au sud de Lisbonne (la capitale du Portugal). Nous avons aussi passé quelques jours plus au nord, chez la cousine de mon père.



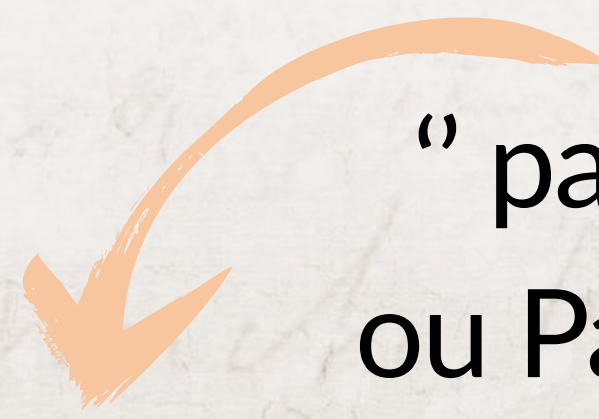
Ma grand-mère

L'une des premières choses qui m'a frappée à mon arrivée, c'est l'architecture, très différente de celle du Québec. Les maisons y sont très colorées, certaines décorées de motifs avec les fameuses tuiles portugaises dont vous avez peut-être déjà entendu parler. Les trottoirs ne sont pas en béton comme ici, mais souvent faits de pavés en pierre, et les rues sont très inclinées.

J'ai aussi remarqué une petite barrière de langue, car je ne parle pas le portugais. Heureusement, je connais assez bien l'espagnol, une langue assez proche, ce qui m'a permis de comprendre une partie de ce que les gens disaient.



“ azulejos ”



“ pastéis de nata
ou Pastel de nata ”



Durant ce voyage, j'ai rencontré des membres de la famille de mon père que je ne connaissais pas encore, et j'ai visité une myriade d'endroits : des châteaux, des villes et villages, ainsi que des lieux emblématiques comme la grande statue de Jésus-Christ, semblable à celle du Brésil.

Ce voyage m'a vraiment permis de me rapprocher de mes racines. J'ai pu en apprendre davantage sur la culture dans laquelle mes grands-parents ont vécu une grande partie de leur vie. Et surtout, vivre cette expérience avec ma grand-mère m'a rendue encore plus proche d'elle. Elle m'a appris énormément de choses et m'a fait découvrir plein d'endroits.

Ah! Et j'allais oublier : la nourriture là-bas est absolument délicieuse! J'ai très bien mangé pendant tout le voyage (oui, j'ai mangé beaucoup de pastéis de nata, un dessert emblématique du Portugal).

En résumé, ce voyage m'a profondément marquée. J'ai appris plein de choses, découvert de nouveaux lieux, et surtout, j'ai partagé des moments inoubliables avec ma grand-mère, qui rêvait depuis toujours de me faire découvrir son pays d'origine.

Kayla 

Soupe-repas à la courge spaghetti

Ingrédients

1 oignon, haché
1 carotte, coupée en dés
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
2 gousses d'ail, hachées finement
1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes
1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots romains, rincés et égouttés
1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
500 ml (2 tasses) de courge spaghetti cuite et défaits à la fourchette (voir note)
70 g (1 tasse) de fromage parmesan frais râpé, et plus pour le service
10 g (1/4 tasse) de persil plat ciselé, et plus pour le service



Préparation

Dans une casserole à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon et la carotte dans l'huile 5 minutes.
Saler et poivrer. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
Ajouter le bouillon, les haricots romains, les tomates et l'origan.
Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes.
Retirer du feu.
Ajouter la courge, le parmesan et le persil. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.



St Charles

Par : Nicole Vandebossche



La musique tonitruait à partir du kiosque

La soirée s'annonçait consensuelle et chaleureuse!

La journée avait été chaude et nous étions allongés sur nos chaises
pliantes.

La tête renversée je profitais de la clarté de bleu que la cime des érables
n'avait pas envahie.

La musique enflait! Mes yeux quittant le ciel, c'est alors que l'enfant parut!

Elle était là, sûre d'elle, captant l'intérêt, elle rayonnait!

Elle occupait l'espace sans un seul souci d'incongruité.

À son gré, elle alternait immobilité et galopades avec grâce, délicatesse,
naturel et aisance!

Parfois un de ses gestes semblait initié par la musique mais vite démenti
par la main qui s'envolait suivant son propre rythme. Ses lèvres
fredonnaient des gazouillis inaudibles noyés par les musiciens.

Puis elle prit son envol dans une course folle accompagnée par les éclats
lumineux de ses bottines!

Ses cheveux en boucles rousses folles, son teint de satin avivait ses yeux
céruléens contribuaient à son extrême joliesse.

Son accoutrement simple n'était en rien responsable de son attrait!

Le miracle était ailleurs!

J'admirais une véritable œuvre d'Art!

NB – la posture légère mais assurée de cette enfant de moins de quatre
ans est sûrement exceptionnelle.

Centre d'Écoute Montérégie

Depuis 2006, « À l'écoute des aînés » est un service téléphonique gratuit et confidentiel destiné aux personnes de 50 ans et plus vivant un sentiment de solitude et d'isolement. Les aînés peuvent recevoir des appels hebdomadaires de bénévoles formés, disponibles pour offrir écoute, soutien émotionnel et les orienter vers des ressources adaptées.

Ce service repose sur des valeurs fortes : accueil, authenticité, empathie et respect. Il permet non seulement de briser l'isolement, mais aussi d'accompagner les aînés vers un mieux-être global, en favorisant leur autonomie et leur dignité au quotidien.

Les témoignages illustrent bien l'impact du service : Jean (70 ans) raconte que ces appels « allègent son quotidien » et lui rappellent qu'il n'est pas seul; Lucie (72 ans) y a retrouvé confiance et un sentiment d'appartenance, tandis que Marc (66 ans) explique que cet accompagnement lui a permis de reconnaître ses émotions et de se sentir moins dépassé.

Le projet RADAR complète cette initiative, en établissant un Réseau Actif de Dépistage des Aînés à Risque, afin de repérer et soutenir proactivement les personnes vulnérables.

Ce service offre bien plus qu'un simple appel : c'est une présence humaine chaleureuse, une main tendue, et un précieux outil pour rester connecté dans les moments plus difficiles.

Pour en savoir plus : ecoutemonteregie.org/a-lecoute-des-aines

services disponibles du lundi au vendredi

de 9 h à 12 h - 13 h à 16 h et 18 h à 21 h

Samedi et dimanche

de 13 h à 16 h



1 877 658-8509 / 450 658-8509



Chanceux ou malchanceux

Par : Charles Larocque

Il y a des jours où les événements adoptent une tournure tellement imprévue qu'on se demande si on est chanceux ou malchanceux... Ce beau samedi d'automne avait pourtant bien commencé...

Chanceux : Ce matin-là, après deux heures d'études d'espagnol (c'était ma préparation intellectuelle pour Compostelle!), alors que je m'attendais à en travailler trois, j'avais terminé mes devoirs pour la journée!

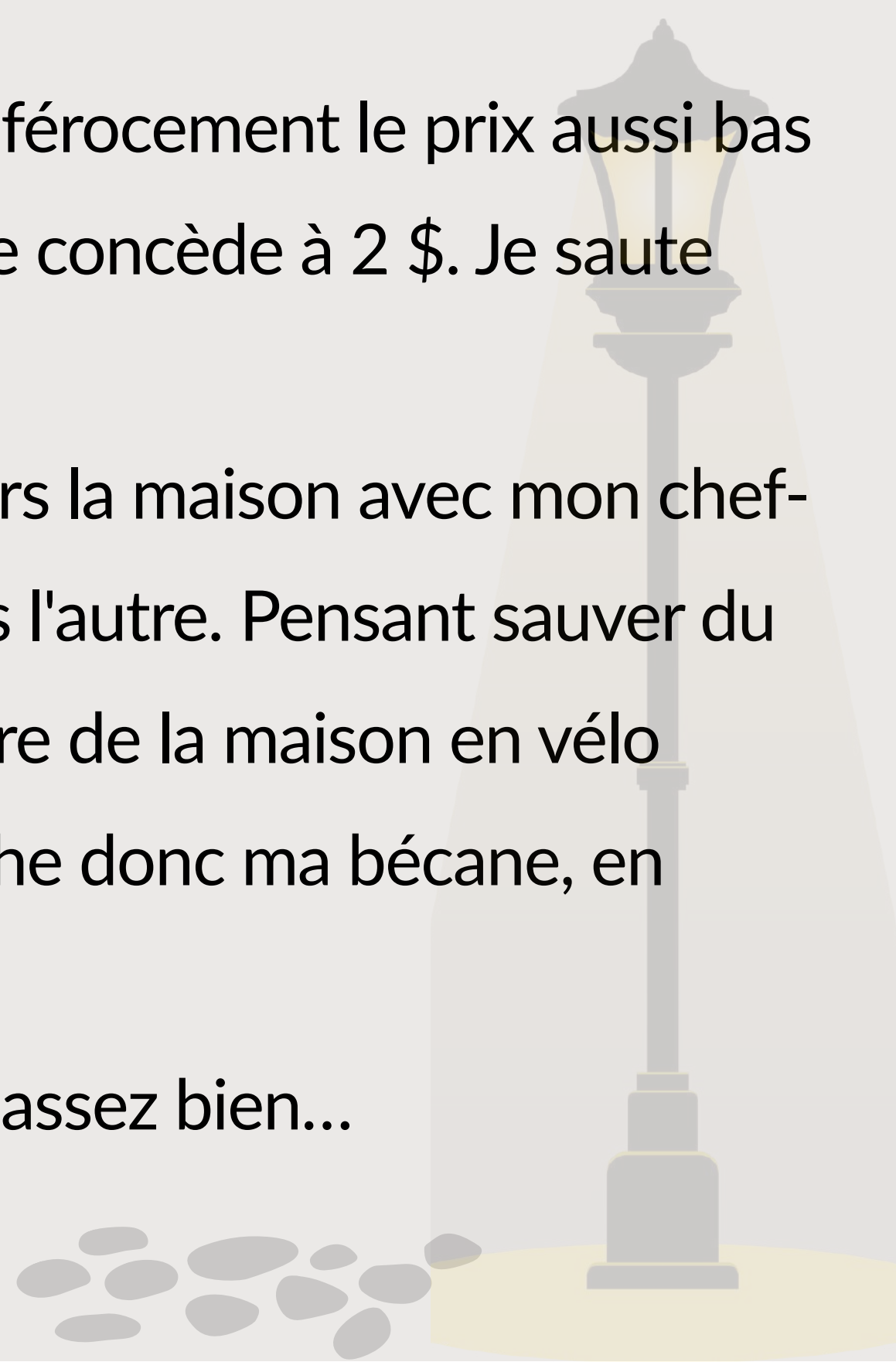
Chanceux : Il fait soleil à en cuire debout. Je m'enfonce donc un vieux chapeau de toile sur la tête pour m'en protéger (on n'est jamais assez prudent!) et j'enfourche mon vélo pour aller faire quelques commissions!

Chanceux : Après un demi-kilomètre, j'aperçois une vente de garage! En y analysant plusieurs objets hétéroclites, WOW, j'y déniche un tableau digne d'un grand maître et qui a dû se transmettre de génération en génération, sans que ses propriétaires successifs n'aient la moindre idée de sa valeur. En plus, il me plaît! Pour tout dire, il est superbe!

Chanceux : Dans ma tête, je m'attends à en négocier férocement le prix aussi bas que 20 \$, mais dès que j'aborde lamadame, elle me le concède à 2 \$. Je saute dessus!

Chanceux : Tout heureux, je commence à marcher vers la maison avec mon chef-d'oeuvre dans une main et en tenant ma bécane dans l'autre. Pensant sauver du temps, je décide de parcourir la distance qui me sépare de la maison en vélo plutôt qu'à pied. Dans un équilibre précaire, j'enfourche donc ma bécane, en tenant le guidon d'une main et le tableau de l'autre.

Chanceux : Les premiers coups de pédale se passent assez bien...



Malchanceux : Oups, ma main droite glisse et amorce une perte de contrôle du guidon. Je commence à comprendre que je vais perdre la maîtrise complète du vélo et que j'ai seulement deux choix où planter : directement sur une auto stationnée ou dans le gazon, devant un lampadaire, mais il y a une chaîne de trottoir! Je choisis le gazon ; c'est moins cher et plus écologique!

Malchanceux : Je frappe la chaîne de trottoir, passe par-dessus le vélo, me frappe la tête sur la base du lampadaire et me ramasse au sol, sonné et un peu amoché.

Chanceux : Ma première pensée va au tableau, un héritage que j'entends léguer à ma progéniture, bien qu'à mon âge avancé, j'en sois encore dépourvu. Miracle : il semble intact! J'affiche un beau sourire vert, quelques brins d'herbe entre les dents.

Malchanceux : Moi, par contre, du sang me coule sur le nez, j'ai mal à une jambe et à la tête et, après l'avoir touchée, j'ai du sang plein la main.

Chanceux : Je ne connais pas encore l'ampleur des dégâts. Pour les limiter, je décide de marcher le reste du demi-kilomètre de retour, de la façon dont j'aurais d'ailleurs toujours dû le faire, en boitant, parce que ma jambe gauche me fait souffrir et traîne de la patte!

Malchanceux : En arrivant à la maison, je laisse tomber le vélo par terre et j'entre rapidement. Ma blonde est absente. En me regardant dans le miroir, je constate que je n'ai pas une égratignure, mais un trou béant en plein milieu du front, de la grosseur d'un 10 cennes, probablement causé par un boulon à la base du lampadaire. Je laisse un mot griffonné à la hâte à ma blonde sur le comptoir de la cuisine et saute dans l'auto pour aller rapidement à l'urgence de l'hôpital avec un kleenex et la main gauche sur le 10 cennes et... la main droite sur le volant.

Au triage, je ne me sens pas bien et je commence à tituber. On m'allonge sur une civière et on prend mes signes vitaux à quelques reprises.

Chanceux : Entretemps, ma blonde arrive et m'informe que, pour m'éviter une contravention dans la rue où j'avais stationné, elle a déplacé mon auto dans le stationnement de l'hôpital.

Chanceux : Comme il n'y a pas grand'monde à l'urgence, je n'attends que deux petites heures avant qu'un médecin ne me voie. Après avoir analysé la blessure, il me regarde dans le blanc des yeux et me demande de lui raconter ce qui s'est passé. Lui défilant mon histoire, je sens qu'il tente de refréner une ébauche de sourire. Pour me rassurer, il avance qu'il doute que j'aie une fracture du crâne.

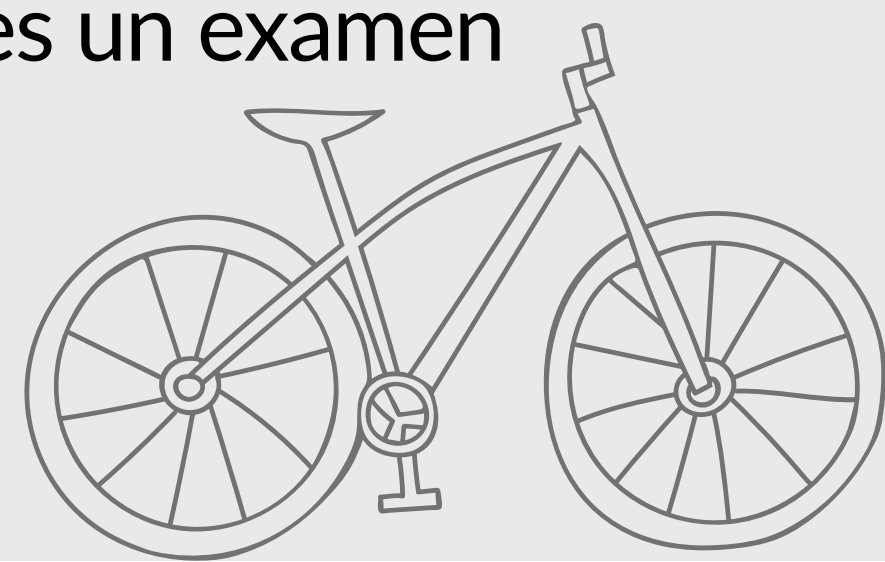
Malchanceux : Il dit qu'un bon morceau de peau est parti, mais qu'il ne vaut pas la peine de faire des points de suture.

Malchanceux : L'informant d'un spectacle dans lequel je dois figurer le mois suivant, je lui demande si le tout sera disparu à ce moment-là. Il me confirme que je risque d'avoir une belle gale dans le milieu du front et que je vais être très chanceux si elle n'est plus là.

Chanceux : Il ajoute qu'aujourd'hui, les maquilleuses, tout comme les croque-morts, font des miracles. Ne sachant pas si je dois sourire ou pleurer, je le remercie toutefois pour ses bons mots d'encouragement!

Malchanceux : En sortant de l'hôpital, je dois déboursier un gros 4 \$ pour le stationnement, ce qui vient faire tripler le coût moyen de mon tableau!

Malchanceux : En arrivant à la maison, ma blonde me dit que mon tableau est tout craquelé et qu'en plus, il y manque de petits morceaux de peinture, un peu comme un casse-tête (le mot est bien choisi!). Après un examen sommaire, je constate qu'elle a tout à fait raison.



Malchanceux : Je lui montre la feuille de contrôle des possibilités de trauma crânien que le médecin m'a remise. Sachant qu'elle a toujours un peu de difficulté à trouver le sommeil, je l'informe, en mettant mes gants blancs, qu'elle doit me réveiller aux deux heures cette nuit-là pour s'assurer que j'ai toujours toute ma tête.

Malchanceux : C'était la journée où il me fallait fermer la piscine. Je boite, mais je décide de le faire quand même, au grand désespoir de ma blonde. Ce faisant, je m'enfarge dans un des deux nains de jardin, accentuant ma douleur à la jambe et me faisant plisser le front, accentuant également la douleur au 10 cennes.

Chanceux ou malchanceux : La piscine s'est fermée en trois heures plutôt que deux. Ensuite, en y regardant de plus près, le tableau n'était pas signé d'un grand maître. En fait, il n'était pas signé du tout, et l'œuvre n'était pas aussi impressionnante qu'elle m'était apparue le matin même. Cela atténuait un peu ma déception et, dans un élan de philosophie, je réfléchissais en même temps sur combien la vie est fragile, et ne mérite pas qu'on la risque pour de vils biens matériels (du moins, pas pour un tableau qui n'est même pas signé!). Le mois suivant, avant ma prestation sur scène, à cause de ma gale d'un beau rouge-brun, ne prenant pas de risque, j'ai dû expliquer à la maquilleuse que non, je ne m'étais pas converti à l'hindouisme.

Aujourd'hui, mon chapeau de toile, je ne le porte plus que pour tondre le gazon, là où les risques sont plus limités, surtout à l'écart des chaînes de trottoir et des lampadaires. Pour le vélo, je porte un casque. Je protège mon 10 cennes, mais surtout... tout ce qu'il reste de ma tête.

Ça, ça n'a pas de prix!

Ceci dit, soyez prudents!

Charles Larocque





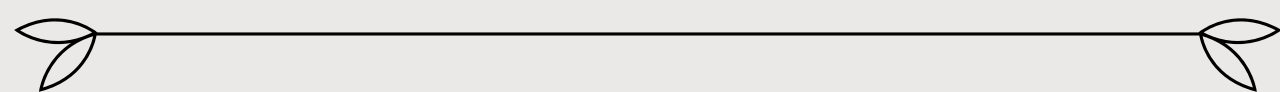
Café l'Entre♥ nous

Horaire d'automne

Lundi, de 10 h à 13 h

Mercredi, de 13 h 30 à 15 h 30

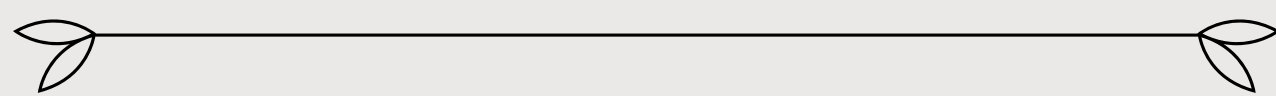
Vendredi, de 13 h 30 à 15 h 30



Café 0,50\$

Collations : prix variables

Réservé aux membres



Vous avez envie de rencontrer de nouvelles personnes? Vous souhaitez vous réunir avec vos amis pour une partie de jeu de cartes? Ou vous souhaitez simplement feuilleter le journal du CCAAL en sirotant un bon café?

Le café l'Entre-Nous vous attend dans le salon bleu! Veuillez apporter votre carte de membre.

Aucune inscription requise!



Quand l'automne arrive en Scandinavie...

Un art de se préparer avec douceur

Par : Véronique Brisson



Dans les pays scandinaves, l'automne est accueilli comme une saison précieuse, presque sacrée. Là-bas, quand les journées raccourcissent et que la lumière devient plus rare, on ne cherche pas à fuir le changement. On l'accompagne. On s'y prépare avec soin, dans le respect du rythme de la nature.

C'est un temps de transition où l'on ralentit, on se recentre et on crée autour de soi un environnement réconfortant. Ce n'est pas un repli, mais plutôt une façon d'honorer la saison froide qui arrive.

Les Scandinaves accordent une grande importance à l'ambiance.

Quand le soleil décline, on allume des bougies, on sort les couvertures de laine, on prépare du thé, on cuisine des plats mijotés, et surtout... on prend le temps.

Ils appellent cela “hygge” (au Danemark) ou “koselig” (en Norvège) – des mots qui évoquent le confort, la simplicité, et le fait d'être bien, seul ou avec les autres.

Préparer son intérieur et son esprit.

- On range la maison, on organise son espace pour y passer plus de temps sans s'y sentir à l'étroit.
- On sort les vêtements chauds, on vérifie que tout est prêt pour l'hiver : bois de chauffage, chandails de laine, bons bas, lumière douce.
- On se prépare mentalement à ralentir le rythme : moins de sorties, mais plus de temps pour soi, pour lire, réfléchir, tricoter ou simplement respirer.

Cultiver le lien, même dans la noirceur.



Même si les hivers sont longs et froids, l'isolement n'est pas une fatalité. En Scandinavie, on valorise la communauté, les soupers entre amis, les promenades même par temps froid, et le soutien mutuel. L'automne est une saison où l'on renforce les liens avant que l'hiver arrive.

Et si on s'inspirait de cette sagesse nordique?

L'automne peut être un moment de beauté et de calme, si l'on s'y prépare avec attention. Allumer une chandelle, ralentir, s'entourer de douceur... Ce sont des gestes simples, mais puissants.

Préparer l'hiver, c'est aussi prendre soin de soi.

Et dans ce chemin vers la saison froide, souvenons-nous qu'il y a toujours une lumière à créer, même dans les jours les plus gris.

Je tiens à vous rappeler que vous n'êtes pas seul.

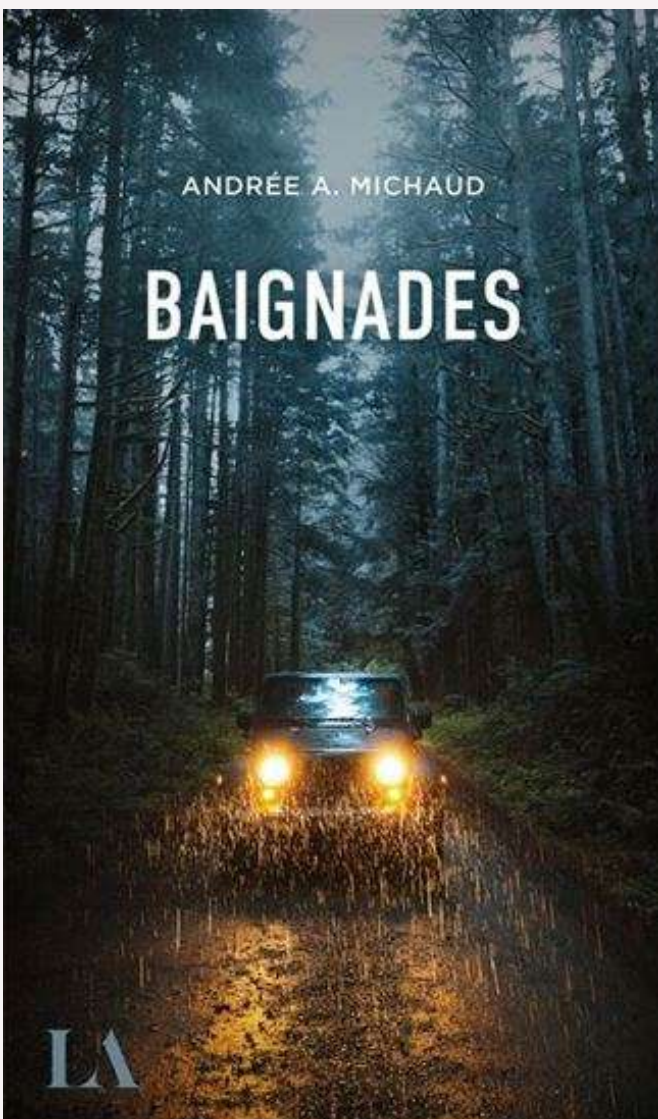
Avec l'automne et l'hiver qui approchent, je suis là pour vous, pour jaser un peu, vous aider à faire certaines démarches ou simplement prendre des nouvelles.

Véronique 



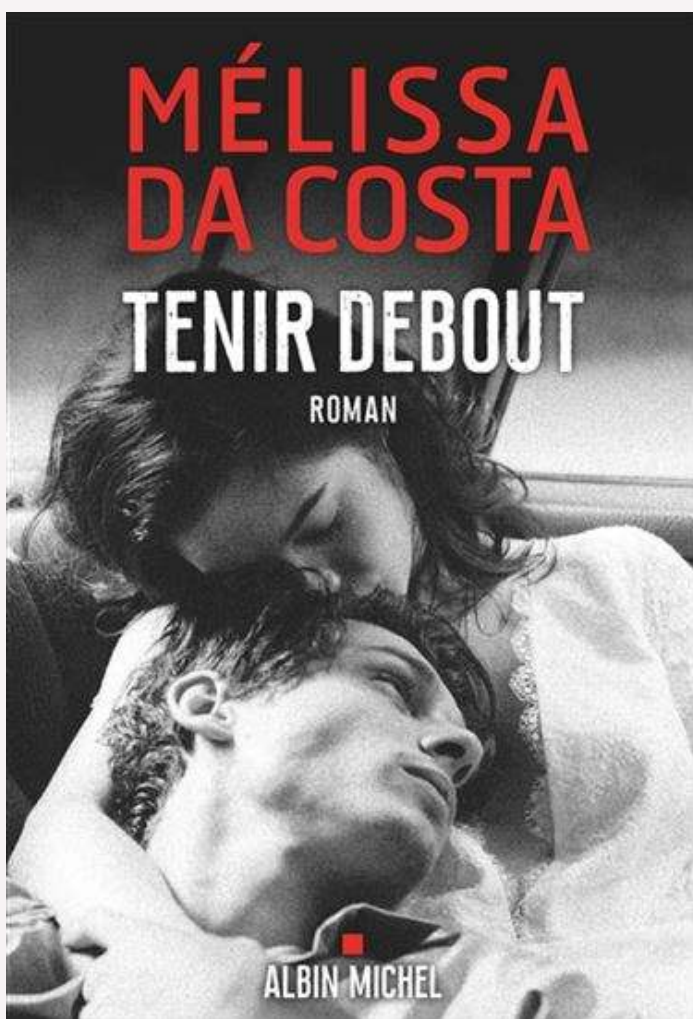
Suggestions de livres

Andrée A. Michaud - Baignades



Tout juste arrivés au camping du lac aux Sables, Max, Laurence et Charlie sont enchantés par la beauté des lieux et se promettent des vacances de rêve. Pendant que la petite Charlie court se baigner, ses parents ouvrent une bouteille et trinquent à l'été. Puis un incident survient, qui fait pâlir le soleil, suivi d'un deuxième incident tournant à l'engueulade. Dans sa colère, Max insiste alors pour repartir aussitôt. Mais il fait nuit, l'orage gronde, ils sont distraits et prennent la mauvaise direction, enfonçant leur énorme VR dans un étroit chemin forestier qui les mènera vers l'horreur. Dans ce roman au suspense haletant, Andrée A. Michaud déploie tout son talent afin de nous faire ressentir l'effroi de cette famille que le hasard entraîne dans une spirale sans fin...

Mélissa Da Costa - Tenir debout



Jusqu'où peut-on aimer? Jusqu'à s'oublier... Le nouveau roman de Mélissa Da Costa nous plonge au cœur de l'intimité d'un couple en miettes et affronte, avec une force inouïe, la réalité de l'amour, du désespoir, et la soif de vivre, malgré les épreuves... « Se pourrait-il que ce soit ça, Cette bête noire qui remue dans ma poitrine Piétine, déchire, ronge tout autour d'elle, Avec la férocité d'une hyène, Ne me laissant qu'un trou béant dans le cœur Et une sécheresse dans la gorge? La culpabilité... Se pourrait-il que ce soit ça, Aimer malgré soi? Aimer mal. Aimer sans savoir pourquoi Aimer... ».

André Gorz - Lettre à D. : histoire d'un amour



« Tu vas avoir quatre-vingt-deux ans. Tu as rapetissé de six centimètres, tu ne pèses que quarante-cinq kilos et tu es toujours belle, gracieuse et désirable. Cela fait cinquante-huit ans que nous vivons ensemble et je t'aime plus que jamais. Je porte de nouveau au creux de ma poitrine un vide dévorant que seule comble la chaleur de ton corps contre le mien. ». André Gorz revient avec cinquante ans de recul sur les années décisives de son histoire. Il restait beaucoup à dire. Car ce n'était pas la sienne seulement...

Suggestions de livres

Virginie Grimaldi - Les heures fragiles

Diane a toujours eu des rêves simples. Un mari, deux enfants, un métier qui lui plaît, c'est plus que ce qu'elle osait espérer. Le jour où Seb la quitte, son monde vacille. Absorbée par sa peine, elle ne voit pas que le drame se joue ailleurs.

Tout près d'elle, dans cette chambre qui fait face à la sienne, les rires de sa fille s'épuisent. Lou a seize ans, le mal de grandir, et son premier chagrin d'amour lui arrache plus que des larmes. Quand Diane comprend, elle est prête à tout pour l'aider. Y compris à retourner vers un passé qu'elle avait fui.

Catherine St-Germain - La vieille qui court

Madeleine Desroches, 96 ans, n'ira pas en résidence, un point c'est tout. Avec son début d'Alzheimer, sa mémoire fait la grève. Mais elle opère. Et puis, Caro lui rend souvent visite. Quand elles déjeunent ensemble, Madeleine emmène sa confidente dans le Sherbrooke de sa jeunesse, le Broadway des années 1950, en passant par Beverly Hills, la planète Mars et les marathons de New York, Los Angeles, Montréal.

La vieille qui court raconte une amitié née dans les derniers milles d'une vie qui persiste et s'acharne à goûter, jusqu'au dernier instant, la joie des plaisirs simples et d'une vraie complicité.

Simon Paré-Poupart - Ordure ! Journal d'un vidangeur

L'univers du déchet s'est révélé à moi comme j'aimerais qu'il se révèle à vous dans ce livre. Par surprise. Un heureux hasard, car j'aime ce travail. En racontant mon histoire, je veux partager ma passion. Je veux sortir de l'oubli les vidangeurs. Je veux surtout que vous cessiez de croire que vos ordures disparaissent par magie, comme le propose la très récente pub de 1-800-GOT-JUNK ? Rien ne disparaît par magie. Laissons ces illusions aux enfants et rentrons dans le vrai monde. Beau et sale, comme le sont les vidangeurs. En lisant ce journal d'un vidangeur, vous ferez la découverte d'un monde dont vous ne soupçonniez pas l'existence.

VIRGINIE GRIMALDI
Les heures fragiles

edito

CATHERINE ST-GERMAIN
LA VIEILLE QUI COURT

vib éditeur

Simon Paré-Poupart
ORDURES !
JOURNAL D'UN VIDANGEUR

LETTRES LIBRES

LUXX

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

Chaque année, le **30 septembre** est marqué comme la Journée nationale de la vérité et de la réconciliation, instaurée officiellement en 2021 par le Parlement du Canada afin de reconnaître les terribles séquelles des pensionnats autochtones et d'honorer les survivants, les enfants disparus et leurs communautés .

🧡 Pourquoi porter du orange?

Cette journée est aussi appelée Journée du chandail orange, un mouvement lancé en 2013 après le témoignage de Phyllis Webstad. Son chandail orange, confisqué à son arrivée au pensionnat, est devenu un symbole poignant : « Chaque enfant compte ».

Un moment de commémoration et de réflexion

- Rendre hommage aux enfants autochtones placés dans des pensionnats, à ceux qui n'ont jamais pu rentrer chez eux, et aux survivants de ces institutions tragiques.
- Reconnaître l'héritage, les traumatismes intergénérationnels et l'impact du système colonial imposé aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis.
- Poursuivre les appels à l'action de la Commission de vérité et de réconciliation, notamment la recommandation d'établir un jour férié pour commémorer et enseigner cette histoire.

La Journée nationale de la vérité et de la réconciliation est bien plus qu'une date : c'est un engagement collectif à ne pas oublier, à honorer la vérité, et à œuvrer pour un futur fondé sur la justice, la paix et la coopération entre tous les peuples du Canada.



Quand la lumière fait du bien : retrouver énergie et sourire grâce à la luminothérapie

Par : Véronique Brisson

Quand les journées raccourcissent et que la grisaille s'installe, il n'est pas rare de sentir une baisse d'énergie, de motivation... ou même un petit nuage sur le moral. Cette sensation porte un nom : **la dépression saisonnière**. Et bonne nouvelle, il existe des moyens simples et efficaces pour la prévenir — à commencer par la lumière!

Chez les aînés, cette sensibilité est encore plus marquée. Selon certaines études, **jusqu'à 20 %** des personnes âgées ressentiraient les effets de la dépression saisonnière ou d'un changement notable d'humeur à l'automne et en hiver. Ce n'est pas simplement une question de météo, mais un réel besoin biologique : la lumière régule notre horloge interne, notre sommeil, notre appétit... et notre bien-être émotionnel.

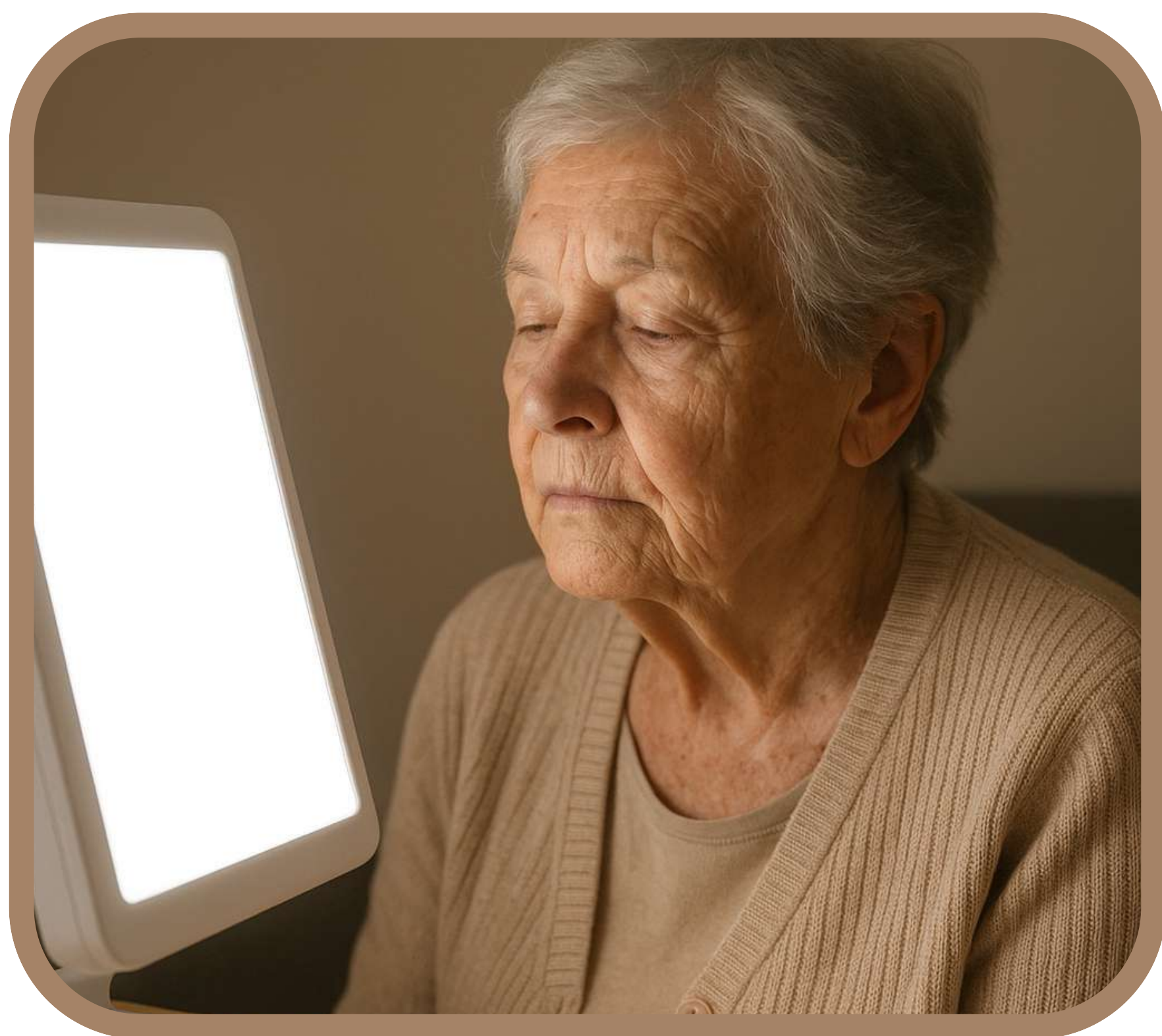
Avec l'âge, on a parfois tendance à passer plus de temps à l'intérieur, surtout durant les saisons froides. Que ce soit par manque d'énergie, par prudence face aux risques de chute, ou tout simplement parce qu'on a moins de sorties au programme, les occasions d'être exposé à la lumière naturelle diminuent.

Et pourtant... la lumière joue un rôle fondamental sur notre humeur et notre santé mentale.



Selon Statistique Canada, près de **42 %** des personnes âgées de 65 ans et plus déclarent passer moins de 30 minutes par jour à l'extérieur en automne et en hiver. Cette diminution de l'exposition à la lumière naturelle est directement liée à une baisse d'énergie, des troubles du sommeil, et parfois même à un état dépressif appelé trouble affectif saisonnier.

Heureusement, il existe une solution simple et efficace : la luminothérapie. Cette méthode consiste à s'exposer chaque jour à une lumière blanche intense (entre 5000 et 10 000 lux) qui imite celle du soleil. Facile à utiliser à la maison, elle ne demande que **20 à 30 minutes par jour**, idéalement le matin, pour commencer à en ressentir les bienfaits.



Des recherches ont montré que plus de **60 % des personnes âgées** qui utilisent la luminothérapie rapportent une amélioration notable de leur humeur, une meilleure qualité de sommeil et une plus grande motivation à rester actives. Ce petit moment de lumière peut devenir un doux rituel : s'asseoir confortablement avec un café ou un livre, près de sa lampe, pendant que le corps et l'esprit se remplissent d'énergie.

En résumé :

Moins de lumière = plus de risques de mélancolie et de fatigue.

Plus de luminothérapie = plus de vitalité et de bien-être!

S'offrir de la lumière, c'est prendre soin de soi. Que ce soit en allant marcher un peu chaque jour, en s'installant près d'une fenêtre ensoleillée ou en ajoutant une lampe de luminothérapie à sa routine matinale, chaque geste compte pour nourrir le moral.



Par : Claude Lamothe

VOYAGE



➤ Jour du Souvenir ◀

Le 11 novembre est le Jour du Souvenir. Ce jour nous remémore les efforts déployés par nos soldats canadiens pour libérer la France lors de la première mondiale 1914-1918. Ce jour est symbolisé par le coquelicot, une fleur très répandue au nord de la France où sont passés nos soldats.

En faisant la généalogie je découvre que l'ancêtre de ma conjointe, Jehan Côté, était parti de Mortagne au Perche, en Basse-Normandie, pour émigrer en Nouvelle-France. Nous décidons d'aller voir cette région. Nous atterrissons à Paris où notre agent de voyage avait réservé pour nous une chambre dans un petit hôtel du troisième arrondissement, accessible à pied de Notre-Dame de Paris et les Champs-Élysées.

Nous prenons possession d'une voiture réservée selon le mode achat-rachat et nous dirigeons vers le nord en longeant la frontière de la Belgique, lorsque nous apercevons une enseigne indiquant une direction vers Vimy. Nous ne pouvons pas manquer cela.

Un monument impressionnant qui affiche le nom de tous les soldats morts au champ d'honneur de la première guerre 1939-1945. Un couple de visiteurs français nous demande si on leur permettait de parler devant ce monument.

Nous nous présentons au bureau d'information touristique pour trouver un endroit où passer la nuit, on appelle pour nous et nous donne l'adresse d'un gîte. Le lendemain on roule dans le Pas-de-Calais jusqu'à Audinghen où en entrant dans le gîte l'hôtesse nous demande si nous venons visiter le cimetière canadien. Ne sachant pas qu'il y en avait un, nous répondons par l'affirmative. « Mon mari va vous arranger cela demain ».



Il nous y conduit dans sa propre voiture et après avoir parcouru le cimetière rempli de pierres tombales blanches, il nous fait visiter Cap Gris-Nez, le point du littoral français le plus près de l'Angleterre. Les Allemands, pendant l'occupation, y avaient construit un bunker capable de lancer des bombes directement sur Londres, mais ils n'ont pas eu le temps de s'en servir, le débarquement des soldats alliés s'étant produit trop tôt. De retour au gîte, je demande au guide combien je lui dois. Il me répond rapidement en me pointant du doigt : « Mais c'est nous qui vous devons quelque chose ». La journée étant passablement avancée, nous avons réservé la chambre pour une seconde nuit, incluant le repas du soir et le petit-déjeuner.

Nous poursuivons notre voyage vers la Normandie où nous faisons un arrêt à Juno Beach, précisément l'endroit où sont débarqués les soldats canadiens. Le propriétaire du gîte où nous avons logés, un militaire, fils d'un militaire, nous avoua que les soldats canadiens-français étaient ceux qui s'occupaient de la bouffe à l'intérieur l'armée canadienne.

Nous poursuivons le long de la côte, dans le Cotentin jusqu'à la pointe nord. On y aperçoit le phare qui marque la frontière entre la Manche et l'Atlantique. De là nous atteignons le Mont Saint-Michel. C'était la période des hautes marées, des affiches avisent de ne pas se rendre au bord de la mer à marée basse car l'eau pouvait remonter à la vitesse d'un cheval au galop sur une distance jusqu'à huit kilomètres.



Etape suivante : Tourouvre au Perche. Avec dix-huit de ses habitants massacrés par les SS, Tourouvre est devenu depuis le 13 août 1944 « le symbole » de la répression nazie dans le département de l'Orne. Nous avons visité l'église Saint-Aubin dont un vitrail indique : « Le 31 mai 1891 Honoré Mercier premier ministre du Canada vient prier dans l'église de Tourouvre ». Cependant Honoré Mercier, après avoir été membre de la Chambre des Communes, est plutôt premier ministre de la province de Québec.



Notre voyage se termine par notre arrivée à Mortagne-au-Perche. Je stationne ma voiture comme la plupart des Français à cet endroit, c'est-à-dire à cheval sur le trottoir. Le résident de cet endroit sort et m'avise que je bloque le volet de sa fenêtre. Je me confond en excuses; reconnaissant mon accent canadien-français, il m'invite à entrer prendre un café à l'intérieur.

Notre dernier gîte nous a donné l'occasion d'y prendre un bon souper, avec les hôtes, qui s'est étiré jusqu'à 23 h. Nous logions chez le maire de la commune, lequel s'intéressait beaucoup à ce qui se passait au Québec.

Retour à Paris où nous avons revendu la voiture à l'aéroport avant de prendre l'avion pour Montréal.

Histoire de peinture, d'écriture et de vision

Par : Clara Mercier

L'humain est un être romantique. Il a cette capacité et ce besoin de colorer le réel. Le monde se présente alors à lui sous un jour heureux, hostile, injuste, vengeur, serein ou absurde. En d'autres mots, nous avons profondément besoin de nous raconter le monde et notre existence. Nous avons besoin d'une narration qui accompagne nos journées, qui parle de notre passé, imagine notre avenir, forge notre identité. Chaque personne développe sa charte de couleurs selon son histoire. Ainsi, le réel – telle une toile vierge – est perçu de mille et une façons, selon les lunettes à travers lesquelles on l'observe, selon le pinceau qui le caresse, selon les mots qui le racontent. Mais attention... Cette narration a un pouvoir à double tranchant. Si cette poésie peut être belle et séduisante, elle peut être une source de souffrance. Si l'on cultive une sombre perception de soi – « Je ne suis pas à la hauteur. Je n'ai pas de talent. Je suis inadéquat » –, la couleur que l'on applique au réel en est affectée. Nos interactions avec le monde (nos relations, les événements, les opportunités, nos rêves) sont interprétées selon le prisme de cette vision négative de soi. Le piège de cette narration personnelle réside dans son caractère insidieux et dissimulé.

En d'autres mots, cette narration n'est pas objective, et nous ne sommes pas toujours conscients de celle-ci. Pour se libérer de cette perception fictive et la remplacer par une narration plus ajustée à la réalité, il faut prendre conscience que l'on porte des lunettes et qu'il est possible d'en changer la prescription. Une fois cette étape franchie – c'est déjà beaucoup –, nous sommes invités à tendre l'oreille vers notre discours interne.

1. Pensons à un moment, à une situation où nous nous sommes sentis inadéquats, rejetés ou démotivés. Décrivons-nous la situation selon ses événements objectifs : Il s'est passé ceci... Il est arrivé cela...
2. Ensuite, portons attention à la signification (à la couleur) qu'on lui a apportée : Il s'est passé ceci et cela. Ça veut donc dire... C'est parce que je suis ceci, ou qu'elle a pensé cela...
3. Finalement, posons-nous la question suivante : Est-ce une interprétation juste? Est-ce qu'il y a une autre couleur qui pourrait remplacer celle-là? En somme, ce qu'il faut retenir de ces mille et une métaphores de peinture, d'écriture et de lunettes – j'espère ne vous avoir pas trop perdus! –, c'est qu'il existe une distance entre le monde objectif – sans signification – et la couleur qu'on lui apporte, selon les émotions et les sentiments que ces événements viennent remuer en nous.

Chers amis, reprenons du pouvoir sur l'écriture de nos journées, et laissons-nous bercer par l'essentiel!



La rentrée

Par : Jacqueline Joubert

L'été c'est fini... enfin!

Je sais! J'entends déjà ce que vous pensez, ou pire encore, ce que vous dites, les mots « fini » et « enfin » ne peuvent pas être dans la même phrase quand on parle de l'été, mais laissez-moi vous expliquer le « fin » et le « enfin ».

Je suis certaine que vous allez comprendre mes arguments.

Les bons côtés de l'été : soleil, chaleur, parfois un peu trop, BBQ pour ceux qui ont encore un jardin, les amis et la famille qui nous rendent visite, les journées plus longues et lumineuses et que dire des fruits, légumes et des fleurs dans nos jardins, et puis quand on sort, à part les lunettes de soleil, on a besoin de ne rien oublier, tuque, foulard et mitaines. Je sais de quoi je parle, je suis née au bord de la mer méditerranée dans un pays chaud où on étrennait notre manteau d'hiver au mois de novembre, même s'il faisait quinze degrés, ce qui faisait bien rire mon père! Ah! Les femmes et la mode! J'oublie certainement un million de choses fantastiques qui fait que l'été est une saison de rêve pour beaucoup, mais, MAIS! J'ai tout de même hâte à l'automne malgré le temps qui rafraîchit, les journées plus courtes, le soleil moins chaud, les couches de vêtements à rajouter, la voiture à faire réviser espérant qu'elle démarre tout l'hiver. Tout cela je le sais, bien sûr, mais soyons sérieux...

Ce qui me rend aussi impatiente, c'est de vous retrouver, vous rencontrer dans les couloirs quand vous voulez vous inscrire à nos cours, car je suis sûre que c'est impossible que vous ne trouviez pas une activité qui vous allume, avez-vous bien regardé la liste d'activités proposées ? Il y a pour tous les goûts, les classiques et les spéciales, vous pouvez solliciter votre tête ou votre corps, et pourquoi pas les deux. Le choix va être difficile, car l'équipe des loisirs a pensé à tout le monde, et n'oubliez pas qu'au début de chaque mois on vous propose conférences, cinémas, activités culinaires et artistiques, sans oublier nos grandes fêtes de la rentrée, celle de Noël, celle offerte à nos indispensables bénévoles et etc...

Comprenez-vous pourquoi je suis très sérieuse si je vous dis que je suis heureuse que l'été soit fini !

J'ai très hâte de vous croiser, de vous parler et de vous dire combien je suis impatiente de vous revoir. Bonne rentrée.

- Jacqueline Joubert
Présidente du CA

« L'été qui s'enfuit est un ami qui part »

- Victor Hugo

« Où puiserait-on la joie débordante des retrouvailles s'il n'y avait pas de séparation »

- Francois Garaguon

Un dernier moment

Par : Lara Cardoso

L'été se termine, et avec lui vient la tristesse de vous dire au revoir. Une si petite histoire, mais remplie de si beaux souvenirs. Nous avons parcouru ensemble tant de chemin en si peu de temps.

D'abord étrangers, nous sommes devenus connaissances, puis amis... et finalement une famille. Une famille différente, certes, mais qui démontre combien nous comptons les uns pour les autres.

Nous avons partagé des morceaux de nos vies, parfois en riant, parfois en pleurant. Nous avons vécu des activités, des ateliers, des sorties au cinéma, du macramé, des dîners amicaux, et tant d'autres moments.

Vous nous avez accordé votre confiance, et nous vous avons offert la nôtre. Vous nous avez accueillis à bras ouverts, si bien que nous n'avions plus envie de partir.

Cette lettre est un petit mot pour vous remercier d'avoir été là pour nous, de nous avoir encouragés à poursuivre nos rêves et d'avoir écouté nos histoires. Merci pour les fleurs, les bracelets, les lettres, chaque sourire et pour nous avoir fait rentrer chez nous le cœur rempli d'amour.

Lara Cardoso, la « stagiaire », étudiante



Mon rôle en tant que stagiaire en sexologie

Par : Maeva

Bonjour! Je m'appelle Maeva et je suis nouvellement stagiaire au CCAAL. Je suis actuellement à ma troisième et dernière année de mon baccalauréat en sexologie. Je serai avec vous du mois de septembre 2025 jusqu'en avril 2026.

Au cours de mon stage, je vais être présente lors de certaines activités du centre, pour discuter avec vous et apprendre à vous connaître. Je ferai aussi des ateliers sexologiques sur diverses thématiques. Si vous avez des idées ou des demandes, n'hésitez pas à venir m'en faire part!

De plus, je vais contribuer au journal du CCAAL avec une chronique sexologique. Le thème que j'ai choisi pour le journal de la session d'automne 2025 est « La sexualité dans sa globalité ». J'ai fait cette chronique en guise d'introduction à la sexologie. Elle a pour objectif de vous faire apprendre quelque chose de nouveau sur la sexualité ou encore de vous aider à mieux comprendre en quoi elle consiste. Si vous avez des questions ou si vous avez envie de parler d'un certain sujet abordé dans la chronique, encore une fois, sentez vous à l'aise de venir me parler :)

Dans le cadre de mon stage, je vais aussi offrir des rencontres de soutien et d'accompagnement individuel. Si vous aimeriez prendre un fixer une rencontre avec moi pour parler d'une situation qui vous affecte ou d'une difficulté, je suis là pour vous écouter et pour vous aider. Voici des sujets pour lesquels vous pourriez vouloir venir me voir :

Difficultés amoureuses

- Difficultés émotionnelles ou relationnelles
- Intimité, amour, communication
- Jalousie, estime de soi, dépendance affective
- Violence conjugale, deuil, séparation
- Image corporelle, anxiété de performance, stress
- Relations extra-conjugales

Difficultés sexuelles liées à la santé

- Ménopause, andropause, impacts sexuels des ITSS
- Maladies chroniques (cancer, diabète)
- Problèmes gynécologiques ou urologiques
- Handicaps et autres conditions physiques

La sexualité dans sa globalité

Le saviez-vous? La sexualité est un concept vaste qui regroupe différentes dimensions qui s'influencent entre elles. Bien que la sexualité soit souvent réduite à sa dimension biologique, elle inclut également d'autres composantes affectives, psychoaffectives, socioculturelles et morales qui interagissent ensemble.

Dimension biologique

La dimension biologique englobe tout ce qui relié au corps humain. D'une part, comment notre corps se **développe**, évolue et change tout au long de la vie. D'une autre part, comment notre corps **fonctionne**, par exemple en matière de réponse sexuelle. Finalement, il est aussi question de **santé sexuelle**, soit les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et **santé reproductive** (par exemple : contraception).

Dimension morale

Les valeurs, les **principes** et les **croyances** développés au cours de la vie d'une personne ont un impact sur sa perception de la sexualité. Ils orientent ses **choix** et son **jugement**, dans le but de l'aider à déterminer ce qu'elle juge comme acceptable ou inacceptable.

Dimension relationnelle

La dimension relationnelle est en lien avec notre besoin d'être en **relation** avec les autres et notre capacité à **communiquer**, **résoudre** des conflits et à **négoier** avec ces personnes.

Dimension psychoaffective

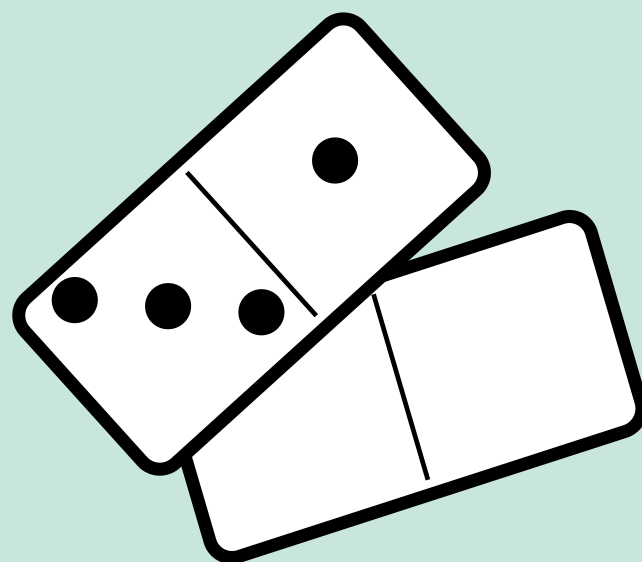
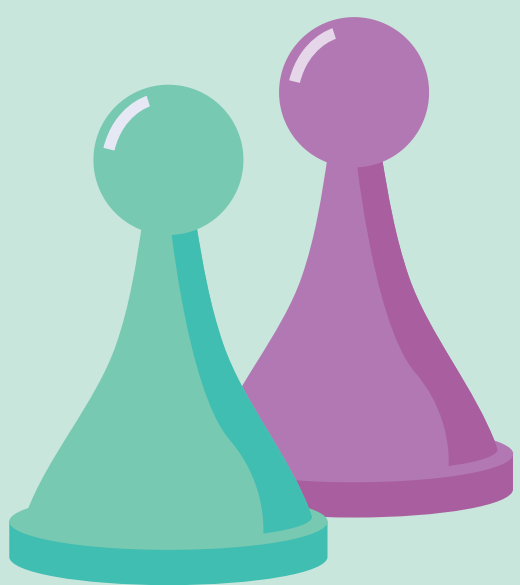
La dimension affective réunit entre autres l'**expression** de ses émotions, ses sentiments et ses désirs et le développement de son **imaginaire** et de son **intimité affective**. Elle comporte aussi la **satisfaction** et la **capacité de s'affirmer** de la personne en lien avec son image corporelle, son identité de genre, son orientation sexuelle et romantique et son expression de genre.

Dimension socioculturelle

La dimension socioculturelle regroupe les **messages** transmis par les normes sociales et par les pratiques culturelles. Elle englobe aussi les aspects du cadre **juridique**, soit les droits et libertés et droits sexuels des personnes en ce qui a trait aux violences sexuelles, au consentement ou encore à la production et à la distribution de contenu à caractère sexuel.



E₁



B₃

S₁

E₁

C₂

T₆

I₁

O₄

N₁

J₈

E₁

U₁

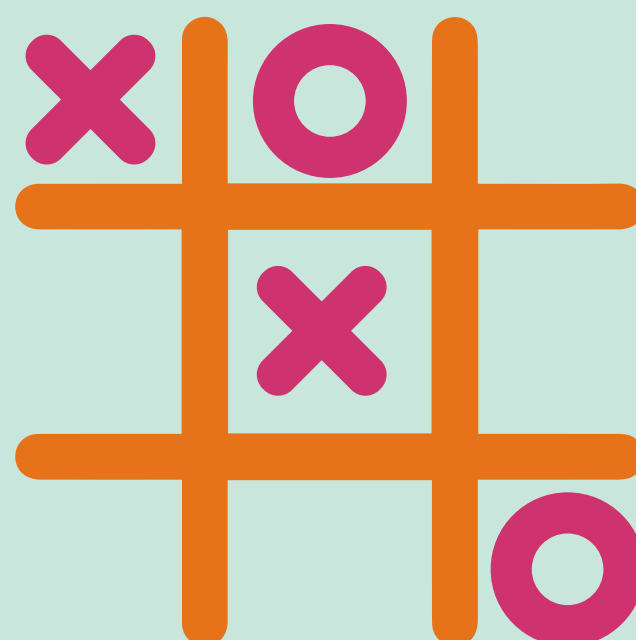
X₁₀

H₄

I₁



E₁



H₄

V

MOTS CACHÉS

A ABATTAGE ACCORD AFFAIRE AGENT ALIMENTATION ANIMAL ANNÉE AUTOMNE AVIS	C CARCASSE CARIBOU CHASSEUR CHIFFRE CLAN COMPTE CONCENTRÉ CONVENTION CRIS	ESSAIS ESTIME ÉVALUER ÉVOLUTION	M MARCHÉ MARQUER MIGRATION MILLIER MINISTÈRE MOYENS	POURVOIRIE PRÉVU PROJET PROVINCE	T TÊTE TRAITER TROUPEAU TUER
B BAFOUER BAIE JAMES BESOIN BÊTE BON BUT	D DENSITÉ DÉVELOPPEMENT DOLLARS	F FAÇON	N NATION NOURRIR NOUVEAU-QUÉBEC	Q QUOTAS	V VENDRE VIANDE VILLAGE
	E EMBALLE ÉQUIPÉS	G GIBIER GOÛT	O OBTENU	R RECENSEMENT RÉGION RESTAURANT	
		I IDÉE INSPECTEUR	P PÈSE POIDS	S SITE SPORTIF SUBSISTANCE SYSTÈME	
		L LÉGAL LIEU LOI			

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

Sudoku facile

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

Le Sudoku est un jeu de réflexion avec des chiffres. On joue sur une grande grille divisée en petits carrés.

Le but : remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, sans répéter le même chiffre :

dans une ligne,

dans une colonne,

et dans un petit carré de 3x3 cases.

Au départ, quelques chiffres sont déjà placés pour vous aider. En observant bien, vous devez déduire où placer les autres, en utilisant la logique (pas besoin de mathématiques!).

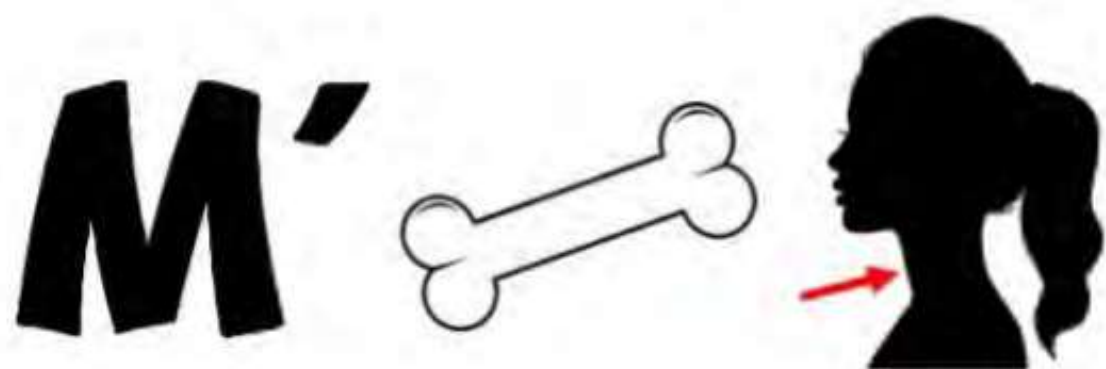
Prenez votre temps, regardez chaque ligne, chaque colonne et chaque carré : un seul chiffre peut aller à une place précise.

Les 7 différences

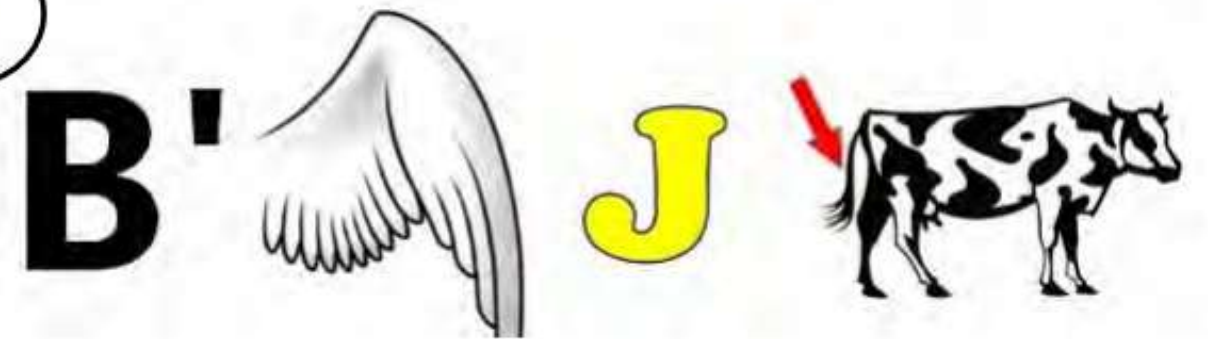


Rébus

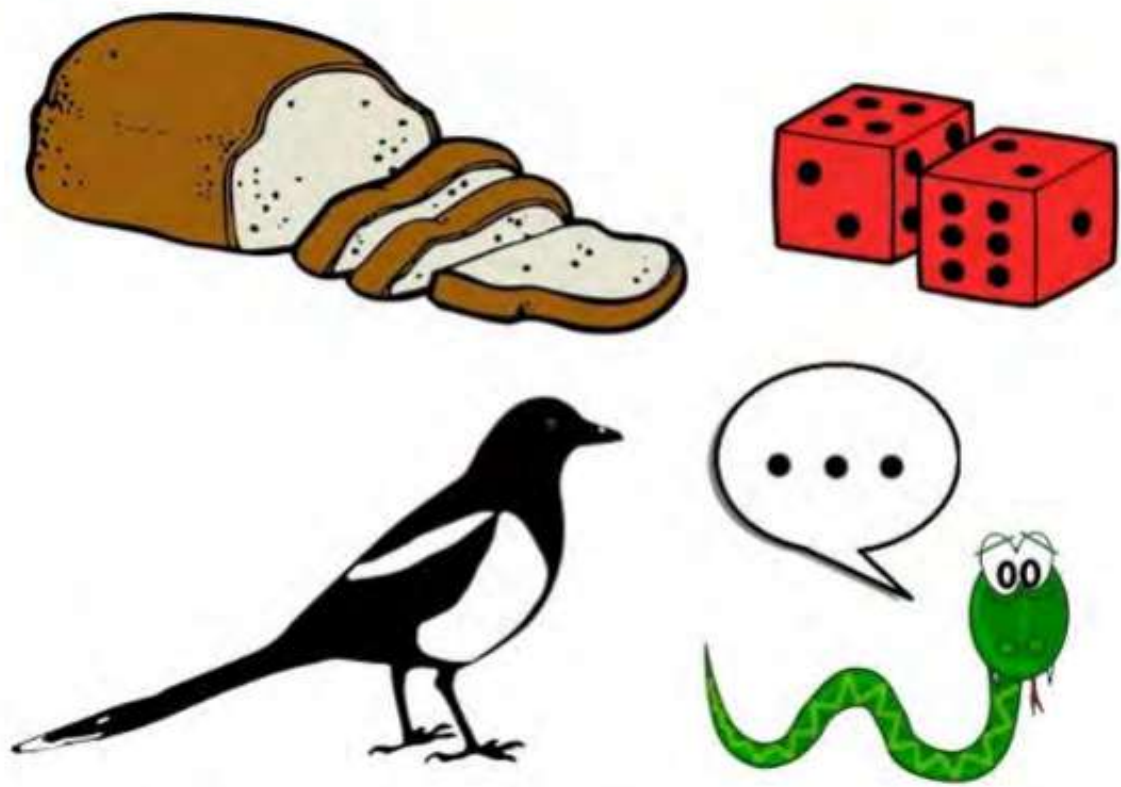
9



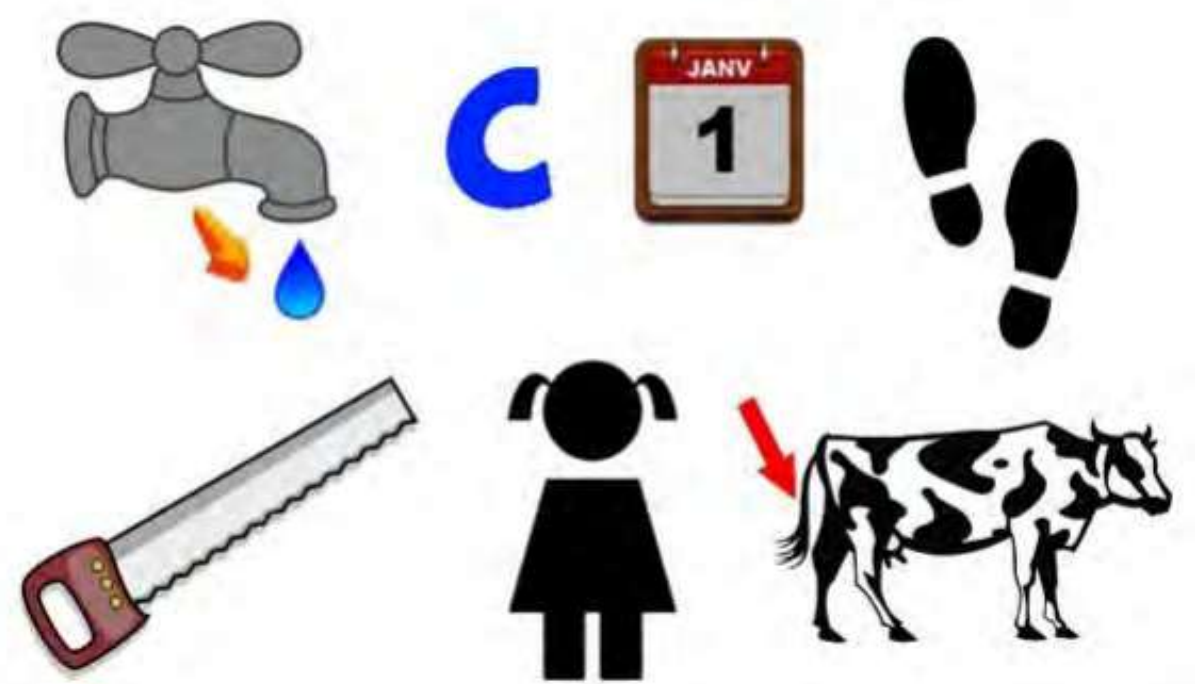
11



10



12



Mots croisés

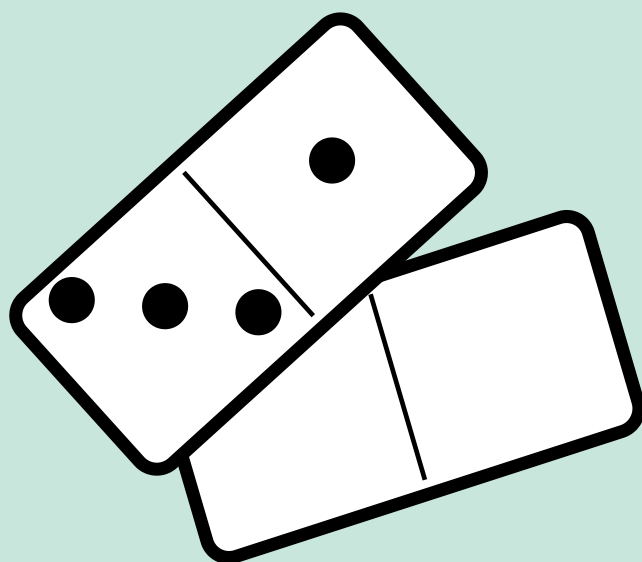
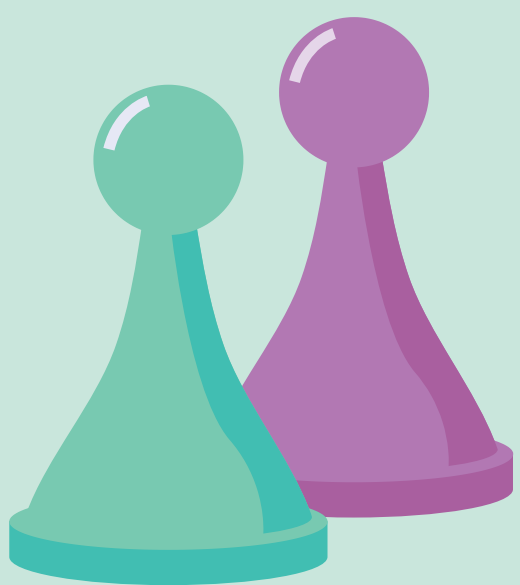
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

1. Atteindre le rivage. Protection de doigt.
2. Se remplissent à la station.
3. Elles tiennent leur chronique sur le Web.
4. Guides de cheval. Elle est parfois ondulée.
5. L'étain au labo. Doux et caressant.
6. Sapeur-pompier. Flot des montagnes.
7. Ouest-est. Finit par dire oui.
8. Os du bras. Pronom personnel réfléchi.
9. Ils blondissent en été. Condiment.
10. Enveloppe de roue. Récif des mers chaudes.
11. Détruis tout. Pourvu d'organes de vol.
12. Belle saison. Désagréables au goût.

↕ VERTICALEMENT

- A. Grands végétaux. Attrape brusquement.
- B. Imité l'agneau. Il s'accroche bien aux cheveux. Donc bien visible.
- C. Tentons. Bien embarrassé.
- D. Roi par intérim. Choisie par le peuple.
- E. Compacts, denses. Argile jaune ou rouge. Bien à elle.
- F. Elle croqua la pomme. Fit un trou.
- G. Ils voyagent en stop. Dessin sur un mur.
- H. Qui est loin de tout. Le moment de la sérénade.
- I. Le bruit de la sonnette. Elle est mise sur le cheval.
- J. Plus qu'importantes, capitales.

E₁



B₃

S₁ E₁ C₂ T₆ I₁ O₄ N₁

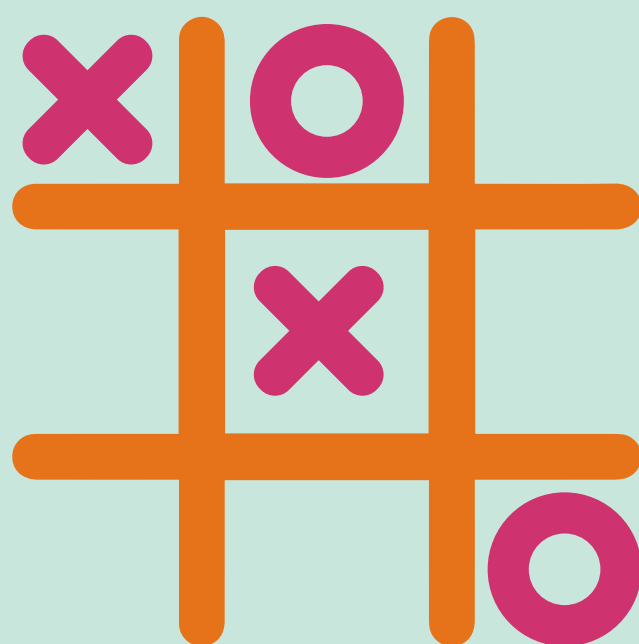
S₈ O₁ L₁ U₁₀ T₆ I₁ O₄ N₁ S₈

H₄

I₁



E₁



H₄

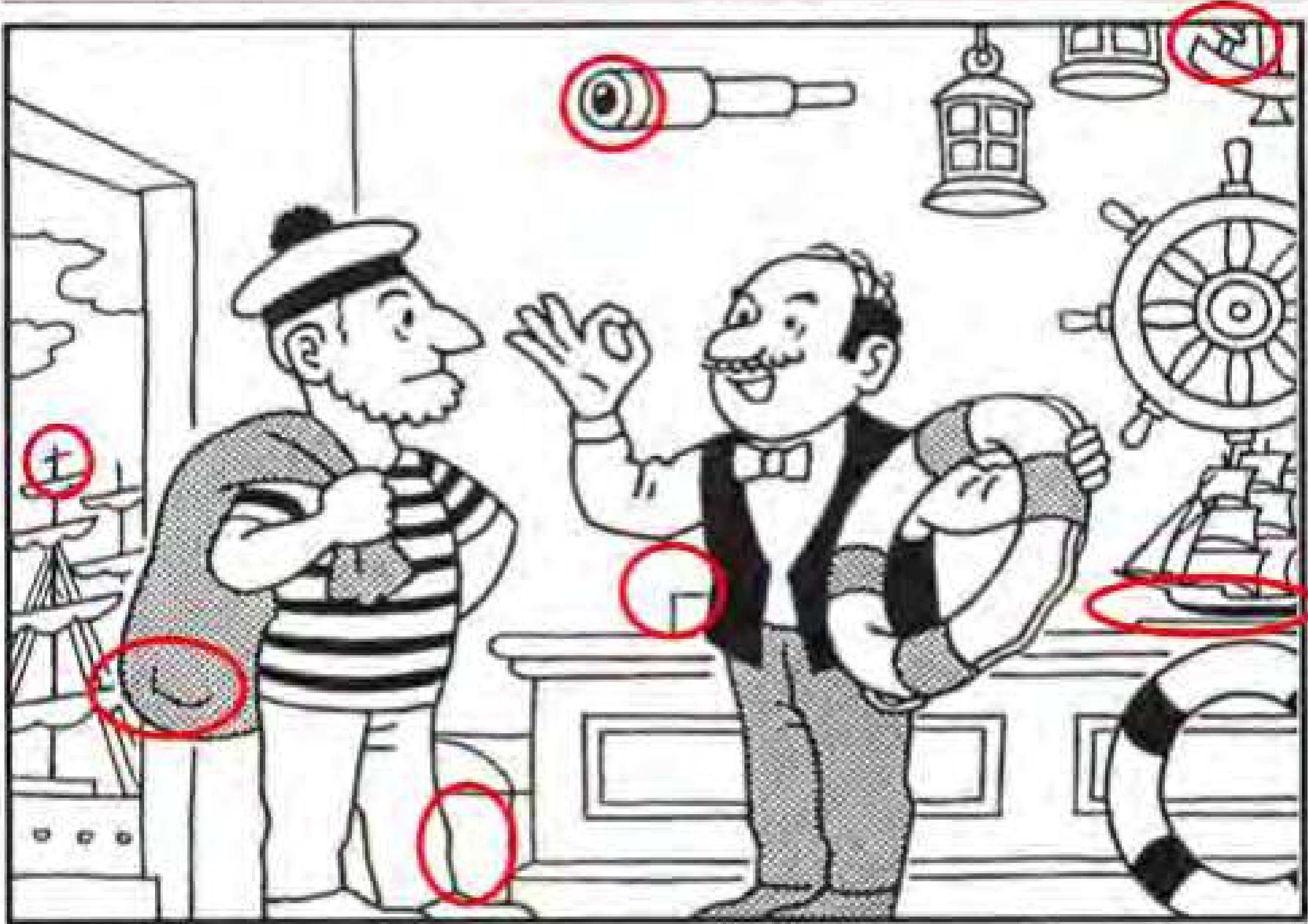
V

MOT CACHÉ : PRODUCTIVITÉ

Sudoku

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

Les 7 différences



Rébus

- 9. MOSCOU
- 10. PAIN D'EPICES
- 11. BELGIQUE
- 12. OCEAN PACIFIQUE

Mots croisés

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	A	B	O	R	D	E	R		D	E
2	R	E	S	E	R	V	O	I	R	S
3	B	L	O	G	U	E	U	S	E	S
4	R	E	N	E	S		T	O	L	E
5	E		S	N		C	A	L	I	N
6	S	P		T	O	R	R	E	N	T
7		O	E		C	E	D	E		I
8	H	U	M	E	R	U	S		S	E
9	A		B	L	E	S		S	E	L
10	P	N	E	U		A	T	O	L	L
11	P	E	T	E	S		A	I	L	E
12	E	T	E		A	I	G	R	E	S