

# L'Entre♥Nous

ÉDITION HIVER 2026



Centre communautaire  
des aînés et aînées  
de Longueuil





« Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous. »

— Dalai Lama

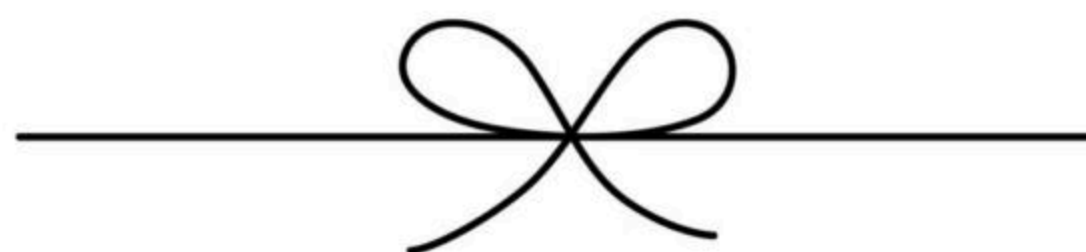






# Bonne année à toutes et à tous : faisons vivre le Centre, ensemble

Par : Stéphanie Hartmann



En ce début de nouvelle année, toute l'équipe du Centre souhaite vous offrir ses meilleurs vœux. Que cette année soit remplie de santé, de petits bonheurs du quotidien et, surtout, de liens significatifs. Une nouvelle année, c'est aussi un moment privilégié pour prendre un pas de recul, regarder le chemin parcouru... et réfléchir ensemble à la suite.

Le Centre, ce n'est pas qu'un lieu où l'on vient participer à des activités. C'est avant tout un espace collectif, un milieu de vie qui se construit jour après jour grâce à l'implication, aux idées et à la voix de ses membres. C'est là que l'action communautaire autonome prend tout son sens.

L'action communautaire autonome, c'est croire que les personnes concernées sont les mieux placées pour parler de leurs réalités, de leurs besoins et de leurs aspirations. C'est reconnaître que chaque personne a une expertise précieuse : celle de son vécu. Au Centre, cette approche se traduit concrètement par une volonté de faire avec, et non faire pour.

S'exprimer, au Centre, peut prendre mille formes. C'est proposer une nouvelle activité, partager un besoin, participer à un comité, donner son avis lors d'une discussion, ou simplement oser dire : « J'aurais une idée... ». Ces paroles, parfois simples, sont souvent le point de départ de projets porteurs.

S'impliquer ne signifie pas nécessairement s'engager à long terme ou prendre de grandes responsabilités.





L'engagement peut être ponctuel, souple et adapté à chacun. Donner un coup de main lors d'un événement, accueillir une nouvelle personne, participer à une réflexion collective ou soutenir un projet en cours sont autant de façons de contribuer à la vie du Centre.

C'est ensemble que le Centre évolue. Les comités, les activités, les projets spéciaux et les orientations futures se nourrissent des échanges et de la participation des membres. Cette dynamique collective permet de créer un milieu qui ressemble réellement aux personnes qui le fréquentent, un milieu vivant, inclusif et ancré dans la communauté.

L'action communautaire autonome, c'est aussi défendre des valeurs fortes : la participation citoyenne, la solidarité, le respect, l'équité et le pouvoir d'agir. En s'exprimant et en s'impliquant, chaque membre contribue à faire vivre ces valeurs, à petite ou à grande échelle.

En cette nouvelle année, nous souhaitons vous rappeler que le Centre est votre espace. Un lieu pour se rencontrer, pour créer des liens, pour réfléchir, pour agir et pour faire une différence, ensemble. Vos idées, vos opinions et votre présence comptent.

Que cette année soit une occasion de continuer à bâtir un Centre à notre image : chaleureux, engagé et profondément humain.







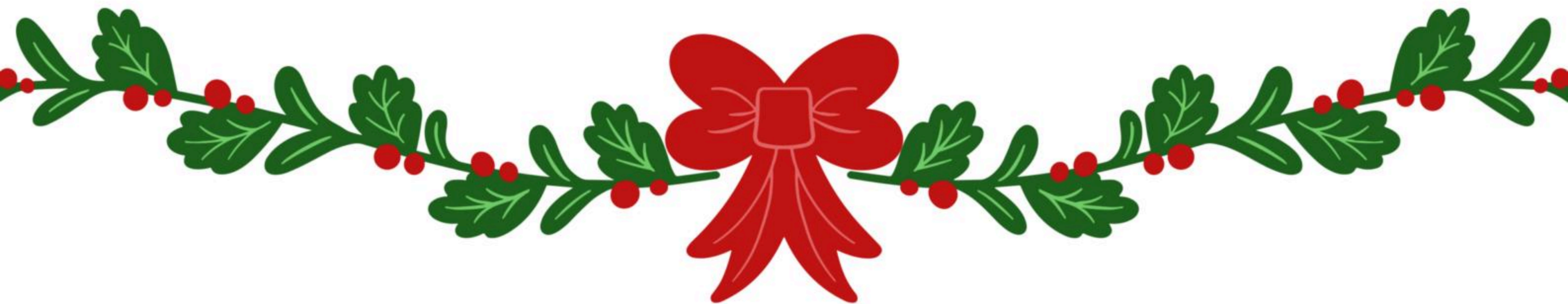
Bonjour à vous tous, chers membres ,

Une nouvelle année commence. Je vous la souhaite la plus douce et sereine possible, sans oublier, bien sûr, un maximum de santé, un hiver pas trop froid, un printemps précoce, un été pas trop chaud et un automne lumineux.

Oui, je sais que j'exagère, mais on peut toujours rêver : c'est encore la seule chose qui ne coûte rien.

Avez-vous passé un beau temps des fêtes? Si, comme le mien, il a été calme, je suis certaine que vous aussi avez eu des moments de joie et de vraie *fiesta*. Oui, le mot n'est pas exagéré : « *fiesta* »! C'est exactement ce que l'on a fait au party de Noël du Centre. Si vous étiez là, vous savez de quoi je parle : ce soir-là, grâce au disco, on avait tous 16 ans, ce qui ne peut faire que du bien, même si nos genoux et nos hanches protestent, cela vaut la peine de les ignorer et de profiter de ces moments de joie. C'est une véritable potion magique, promis!





Notre belle équipe qui avait organisé toutes ces festivités avait donc bien mérité ces quelques jours de vacances. Mais attention, les voilà tous revenus en super forme pour vous organiser une année de feu!

Vous en perdrez le souffle, je vous le garanti. En plus de nos activités régulières, il y aura beaucoup de nouveautés qui vous intéresseront, j'en suis certaine. Sans compter que chacun des employés sera toujours là pour vous écouter et vous aider sans jugement.

Voilà donc une belle année qui s'annonce et j'espère que vous serez nombreux à venir en profiter. J'ai hâte de vous y retrouver!

**Jacqueline Joubert**

**Présidente du CA**

Ne laissez personne venir à vous qui ne reparte meilleur et plus heureux.

-Mère Teresa



# Le Café L'Entre-Nous : une porte ouverte sur le CCAAL

Clara Mercier



Le 3 février 2025, notre organisme ouvrait le Café L'Entre-Nous. Cet espace chaleureux géré par des bénévoles – Micheline et Réjean – a le mandat d'offrir aux membres du CCAAL un lieu pour se rencontrer et tisser des liens, contribuant ainsi à briser l'isolement.

Au fil du temps, le Café L'Entre-Nous est devenu un rendez-vous hebdomadaire pour plusieurs aînés. Il constitue également une véritable « porte d'entrée » pour les nouveaux membres qui souhaitent découvrir les services et activités du CCAAL, facilitant ainsi leur intégration.

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!**

**Le Café est ouvert les mercredi et vendredi, de 13 h 30 à 15 h 30.**



# Témoignages :

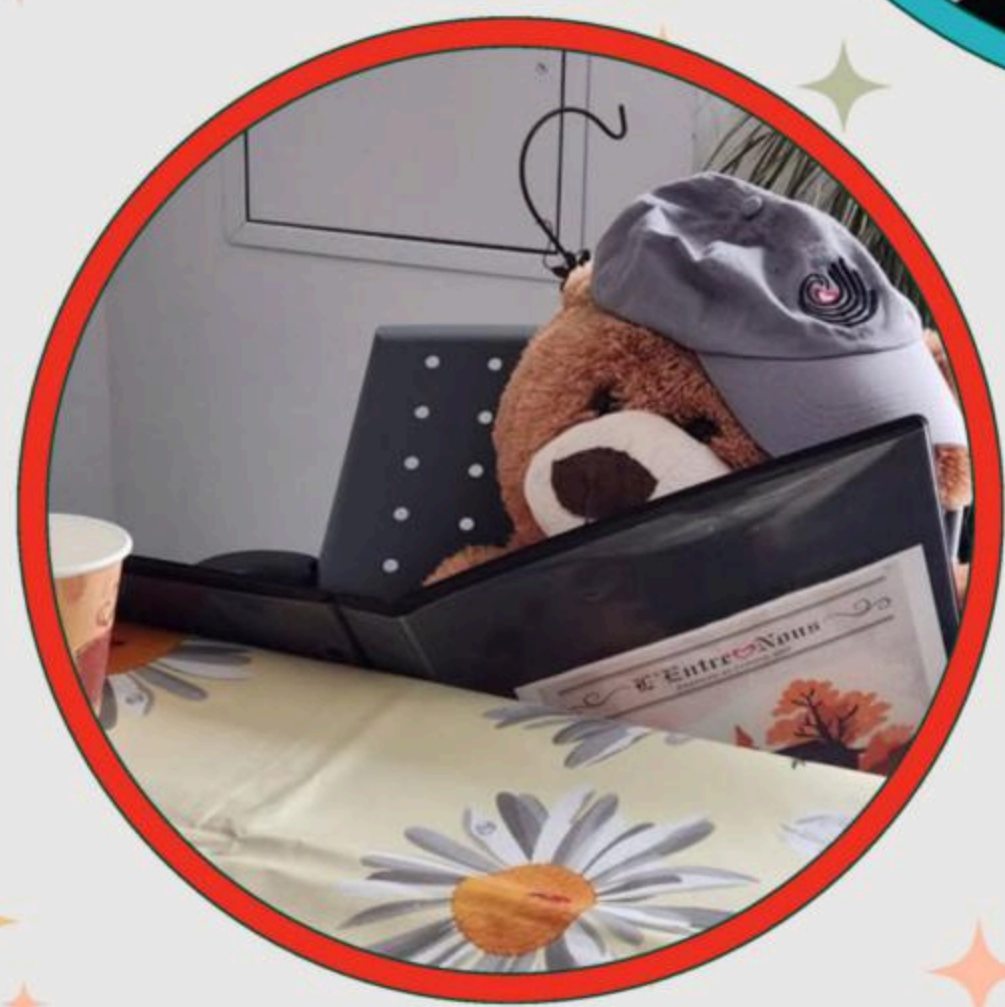
« C'est le lieu où je me suis fait des ami(e)s et que je m'épanouis en plus de rire et d'avoir de bonnes conversations et des échanges très enrichissants. »

« Je suis libre d'y aller quand je suis disponible et le temps que je veux y rester. »

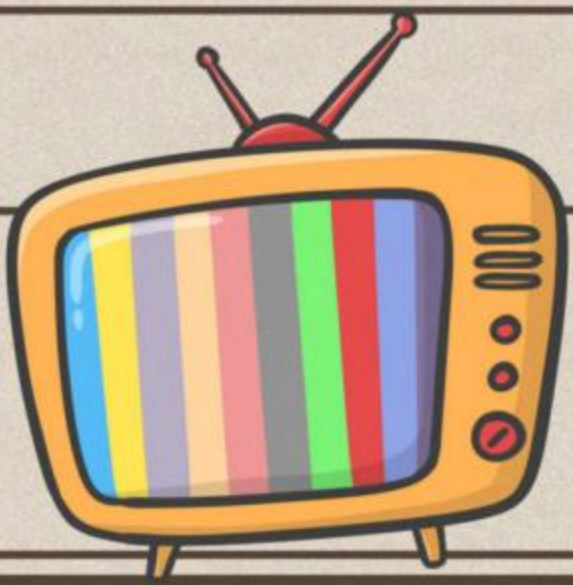
« Personnellement, j'y vais toujours après mon cours de mise en forme, question de reprendre mon souffle, en bonne compagnie. »

« On placote, on rit, on a du plaisir. Ça compte beaucoup pour moi de me sentir bien dans un groupe. C'est un premier pas vers la sortie de la solitude. Merci. »

« Il me permet de rencontrer des gens et j'ai du plaisir à écouter parler, rire. C'est bon pour le moral. »







# SUGGESTION SÉRIE TÉLÉ

Quand l'hiver s'installe et que les journées raccourcissent, on apprécie les petits moments de réconfort à l'intérieur – une couverture sur les genoux, une boisson chaude à la main, et pourquoi pas une bonne série à découvrir ou à partager.

C'est le moment idéal pour se divertir, rire, s'émouvoir et, surtout, rester connecté à ce qui nous fait du bien. Que ce soit seul, en couple ou entre amis, laissez-vous emporter par ces suggestions de séries à savourer tout au long de la saison froide!

## Mégantic

La série Mégantic, produite en 2023, s'inspire des événements réels survenus lors de la tragédie ferroviaire du 6 juillet 2013 et impliquant le plus grand déversement pétrolier terrestre en Amérique du Nord. La série va au-delà de ce que tout le monde a pu voir, ou entendre, dans les médias.



À voir sur plusieurs plateformes: Videotron, Amazon prime, Apple TV

Elle pose un regard profondément humain sur ce drame qui a bouleversé le Québec, le Canada et le monde entier. Chaque épisode suit les destins de Méganticois marqués par des deuils et des traumatismes, mais aussi par la solidarité, le courage et l'héroïsme.





# Les Pays d'en haut



Les Pays d'en haut est une fresque historique immersive, richement scénarisée, qui revisite la colonisation du Québec à travers des destins intimes et puissants. Elle conjugue amour, pouvoir, religion, et enjeux sociaux dans une esthétique soignée.

À voir sur [ici.tou.tv](https://ici.tou.tv)

C'est un incontournable pour qui souhaite découvrir l'âme du Québec d'autrefois, sans compromis.



## À propos d'Antoine



À propos d'Antoine est bien plus qu'une série familiale — c'est une plongée tendre, drôle et bouleversante dans le quotidien d'une famille recomposée qui apprend à vivre avec les défis, les imprévus et les petites victoires qu'apporte le polyhandicap. Inspirée de faits réels et portée par une authenticité désarmante (puisque Antoine joue son propre rôle), la série marie avec finesse l'humour et l'émotion, offrant des moments d'une sincérité rare à l'écran.



À voir sur Netflix, illico+, TVA+

Entre crises à gérer, éclats de rire partagés, maladresses touchantes et gestes de pur amour, À propos d'Antoine célèbre la force des liens humains et la beauté des différences.



# Quand l'hiver approche...

## pensons à nous réchauffer autrement

Par : Véronique Brisson



Quand les jours raccourcissent, que le vent se fait plus mordant et que les premiers flocons dansent doucement à la fenêtre, on sait que l'hiver est à nos portes. C'est une saison qui amène son lot de beauté — les paysages givrés, les silences apaisants, la lumière pâle du matin — mais aussi ses défis, surtout quand on vieillit un peu. L'hiver peut nous ralentir. Et c'est bien ainsi. Ce n'est pas une course. C'est un moment pour se replier un peu, pour prendre soin de soi avec douceur, pour écouter son corps et respecter son rythme. Ralentir ne veut pas dire s'effacer, et encore moins s'isoler.

S'isoler, non. Se recentrer, oui.

Avec le froid et les trottoirs glacés, on sort parfois moins. Les visites se font plus rares. Le téléphone ne sonne pas toujours. Et tranquillement, sans s'en rendre compte, on s'isole. Pourtant, l'être humain — peu importe son âge — a besoin de liens pour s'épanouir.

Alors, restons en lien. Appelons un ami, même juste pour quelques mots. Participons aux activités du CCAAL. Acceptons l'invitation à un café, même si ça demande un peu d'effort. Ou proposons-nous-mêmes

une petite rencontre : un bingo à la maison, un film en bonne compagnie, un tricot à deux, ou même un appel vidéo avec les petits-enfants.



Demander de l'aide, c'est faire preuve de sagesse

Si vous vous sentez plus seul·e, plus triste, plus fatigué·e cet hiver, sachez que ce n'est pas une faiblesse. Et surtout : vous n'êtes pas seul·e. Il existe des services pour vous accompagner, vous écouter, vous visiter. Parfois, une simple demande peut faire toute la différence.

Un mot pour finir

L'hiver passera, comme il passe toujours. En attendant, faisons-en une saison de lenteur bienveillante, de gestes tendres envers soi-même et les autres. Gardons nos cœurs au chaud, même si le vent souffle fort. Et souvenons-nous : le lien humain est le plus beau des manteaux.

Se réchauffer, ce n'est pas seulement une question de couvertures

Se réchauffer, c'est aussi prendre soin de son moral. C'est cuisiner un bon potage pour soi-même, écouter une vieille chanson qui nous fait sourire, lire un roman enroulé dans une couverture, ou écrire ses pensées dans un cahier.

C'est allumer une petite lumière le soir pour chasser la grisaille.

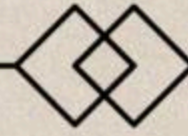
C'est se permettre de dire « aujourd'hui, je prends soin de moi » — même si ce n'est que de se reposer ou de regarder la neige tomber en silence.





# Déménagement à Châteauguay, le 1er mai 1962

Par : Jocelyne LeBlond



Nous sommes fin avril 1962. C'est branle-bas de combat depuis plusieurs semaines rue Oxford à NDG. La famille LeBlond s'apprête à déménager, et pas n'importe où, dans une maison, Notre maison, à Châteauguay-Centre. (Au Québec, les déménagements se font le 1er mai [1866-1974]). Micheline m'explique : « La maison que p'pa et m'man ont acheté est celle de Châteauguay. Pour s'y rendre, nous traversons un village « indien ». » Un village indien? je suis plus timorée qu'elle et je ne veux pas habiter près des Indiens. Micheline poursuit : « Et y'a même un cimetière de chiens indiens sur le bord de la route. » Un cimetière de chiens! Ben voyons donc! C'est trop fou pour être vrai. Je la crois tout de même. L'automne précédent, certains dimanches après-midi, maman et papa s'étaient absentés pour visiter les « maisons modèles » de plusieurs villes ou villages, surtout de la couronne sud de Montréal, notamment Dorion, Châteauguay, La Prairie et Sainte-Catherine. À la suite de la recommandation d'amis de longue date, les Patry, le choix de nos parents s'était arrêté sur la maison et le coin de pays qu'était Châteauguay. Les Patry, d'ex voisins à NDG en bas des tracks, résidaient depuis trois ans à Châteauguay, tout près de l'école Marguerite-Bourgeoys. Pour les visites qu'ils effectuaient, les parents acceptaient parfois la présence d'un des enfants pendant que notre tante Delphine gardait les autres flos rue d'Oxford. Jean-Claude étant au collège, c'est surtout Micheline qui les avaient accompagnés dans leurs visites, avec la consigne très stricte d'être plus que sage. Un certain dimanche, papa avait justement « ramassé » Micheline pendant une visite juste parce qu'elle posait trop de questions. Le dimanche suivant, c'est moi qui accompagnais papa et maman. En plus du mot d'ordre parental, Micheline m'avait bien avertie d'être muette. Je m'étais tenu les fesses serrées toutdu long.



Résultat : je n'avais rien vu qui retienne mon attention, alors que Micheline me décrivait en long et en large les maisons visitées. En général et bien que toutes avaient son aval, Micheline dépeignait avec force détails sa préférée du jour jusqu'à en gribouiller un plan.

Nos parents sont plus nerveux qu'excités. Bien que ce soit leur quatrième déménagement, il n'en reste pas moins que celui-ci est de loin le plus important. Ils emménagent avec cinq enfants dont un bébé, plus de meubles, plus d'effets personnels, plus de responsabilités, plus d'un défi, notamment financier. Sur ce plan, tante Delphine les a aidés – pas surprenant, maman a toujours été sa sœur chouchou. En contrepartie, et bien qu'elle n'habite pas avec nous, elle a sa chambre attitrée dans la nouvelle maison. Ça fait des semaines que maman chantonne gaiement « Elle avait des bagues à chaque doigt, des tas de bracelets... » (Le Tourbillon) puis « Allez venez Milord, vous asseoir à ma table... » (Milord) et d'autres chansons plus traditionnelles, tout en emballant effets, vaisselle, vêtements, etc. dans des cartons aux marques bigarrés fournis par Pops, l'épicier du coin de la rue. Ça ne l'empêche pas de vaquer à son « ordinaire » et de prendre soin de notre bébé, Ginette, qui vient d'avoir trois mois. Nous sommes le vendredi 27 avril; la fréquentation scolaire à l'école primaire Saint-Raymond pour Micheline, Yvon et moi s'est terminée aujourd'hui. Ça fait drôle. C'est comme si nous « tombons » en congé et pas nos amis qu'on ne reverra plus beaucoup ou plus du tout à partir du 30 avril ou du 1er mai. Quant à Jean-Claude, pensionnaire au collège des Pères Servites-de-Marie à Ayer's Cliff dans les Cantons-de l'est, les autorisations de sorties sont des plus restrictives. Nos parents n'ont pas obtenu cette autorisation d'absence. L'époque est au strict respect des règlements. Déjà qu'ils ont réussi de peine et de misère la sortie de Jean-Claude en février dernier pour le baptême du bébé : c'est son parrain!



Pour un p'tit de première année, Yvon a été choyé. Un enseignant de 7<sup>e</sup> année, M. Plamondon, lui a offert une superbe niveleuse de terre en métal ocre, un super beau cadeau. Micheline et moi avons reçu chacune... notre bulletin.

Micheline et moi avons reçu chacune... notre bulletin. Comme la scolarisation de Micheline n'a pas été d'la tarte à l'école Saint-Raymond, elle est ravie de la quitter. Elle trouve l'aventure du déménagement à venir excitante et c'est ce qui l'occupe en ce moment. L'enthousiasme de Micheline est d'ailleurs contagieuse, car je sautille comme une puce. Nous devrions aider; l'inconscience enfantine nous montre plutôt figure inutile, énervés que nous sommes tous. Les journées du 30 avril et du 1<sup>er</sup> mai se déroulent en plusieurs déplacements. Maman, Micheline et moi sommes du troisième voyage du 30 avril. Toutes les trois sommes entassées à l'avant d'un vieux pick-up brinquebalant, rempli d'ameublement et d'effets familiaux dans sa boîte. Micheline et moi au côté d'un chauffeur que nous ne connaissons ni d'Ève ni d'Adam, nous taisons. C'est bien le seul moment de la journée qui nous trouve coite. Fatiguée à l'os, maman n'est pas non plus loquace. Sur place, je découvre notre maison, la maison « modèle ». D'abord, l'entrée du 97, rue Éthier est en terre battue avec de la gravelle par-ci, par là. L'entrée entièrement couverte de gravelle viendra l'an prochain. Heureusement, les deux journées du déménagement sont ensoleillées. Il a plu hier et le terrain est particulièrement glaiseux. Le terrain de façade est grand, avec beaucoup de pelouse. On nous demande de nous enlever des jambes de déménageurs de fortune : des amis et deux collègues chauffeurs d'autobus de la shop Saint -Henri. Nous éprouvons toutes les difficultés du monde à obtempérer, car on veut la « visiter ». Micheline la nomme bungalow. D'immenses cartons plats couvrent les planchers de bois franc. La maison compte quatre chambres.



Celle des parents est immense (pas vrai, mais tellement plus que rue d'Oxford). De grandes fenêtres éclairent chacune des chambres. C'est un gros plus. On en compte également une immense dans le salon et une moyenne dans la cuisine. Y'en a même une plus petite dans la salle de bains. C'est le rêve! belle salle de bains, avec tuile bleu poudre, bain avec douche, wow!

Micheline et moi nous poursuivons nos découvertes. Trottant plutôt que marchant, nous descendons au sous-sol. C'est spécial un sous-sol de maison neuve. À ma connaissance, nous n'en avons jamais vu. Tout de béton. Ici aussi, de petites fenêtres bordent les quatre côtés. Des poteaux de fer noir soutiennent quelque chose comme le plafond ou le plancher. Les déménageurs y ont placé plusieurs meubles et bien des boîtes de carton, ce qui limite notre trajet. Nous ne nous y attardons pas longtemps, car une seule ampoule éclaire le sous-sol et c'est sombre, pas mal sombre. Ce lundi-là, le brouhaha du déménagement se poursuit environ deux heures après notre arrivée. L'heure du retour à Montréal approche. Une discussion animée entre papa et maman laisse entrevoir la possibilité que Micheline et moi restions rue Éthier pour la nuit. Micheline et moi seules dans la nouvelle maison toute une nuit : ayoye! trop chouette! Ensemble, nous serons exemplaires de tranquillité. Nous – Micheline parle pour nous deux – ne craignons ni les uns (voleurs) ni les autres (petites et grandes bibites). Surtout, nous respecterons toutes les consignes. Après tout, nous sommes de grandes filles. Du moins, Micheline l'est assurément. À coup de câlineries, de promesses, etc., nous supplions nos parents de nous accorder leur confiance. Oui, nous resterons à l'intérieur; non, nous n'ouvrons à personne. Oui, nous fermerons les fenêtres. Oui, je vais obéir à Micheline (sauf si elle rajoute des consignes). Oui, nous nous coucherons tôt, ensemble, etc.



Bien que consciente de devoir sécuriser le contenu de la maison, maman hésite beaucoup. Elle nous trouve trop jeunes. Et elle est fatiguée. À bout d'arguments, elle accepte pourtant la solution de nous y laisser dormir après bien des si et des mais. Faut comprendre que l'installation du téléphone fixe est prévue pour la fin de la semaine, ce qui signifie qu'ils ne peuvent se rassurer par un appel. L'envers est aussi vrai si nous avons un pépin.

Rapidement, nous soupons tous de sandwiches préparés par les Patry. Maman nous installe un lit de fortune à partir du vieux « confortable » en satin bleu à envers rose et de quelques autres couvertures sur le plancher en bois franc de la chambre destinée à tante Delphine. Même si papa la presse de quitter, maman double ses consignes de sécurité, hésite de nouveau... Ils finissent par partir à bord de notre Oldsmobile'53 familiale. Yeah! Et nous lâchons notre fou. Nous courons de pièce en pièce. Nous sautons. Nous chantons. Nous dansons. Nous jouons à des jeux que seule Micheline a la créativité d'inventer. Très lentement, nous nous calmons. Pas question de se coucher. Pas de rideaux, pas de stores dans les fenêtres, y fait clair longtemps-longtemps fin avril, début mai, à Châteauguay! Alors, nous placotons.

Micheline dessine des projets d'aménagement de notre chambre qui sera située à l'arrière de la maison, près de la salle de bains. Nous rêvons de l'habiller autrement qu'avec de vieux rideaux et de la décorer avec nos saintes images à nous. Le compas dans l'œil en prend un coup parce que nous plaçons notre lit à un bien étrange endroit (impossible). Poupées, jeux et jouets trouvent aussi un espace dans la chambre, c'est certain. En revanche, nous oublions d'y installer notre commode, pourtant essentielle pour ranger nos vêtements. Plus tard, Micheline vérifie les deux portes d'entrée, s'assure de fermer les fenêtres. L'endormitoire se fait attendre. Nous nous racontons « des peurs » en attendant que la fatigue l'emporte sur l'adrénaline.



Nous essayons notre lit de fortune uniquement après le coucher du soleil et je m'endors bien tard, après Micheline. Nous dormons peu. Notre réveil est absolument matinal parce que la clarté pénètre de partout et tôt. Toute cette luminosité est inhabituelle pour nous. Sur rue Oxford, maison début du XXe siècle, à trois étages dont nous occupions le rez-de-chaussée, les rayons de soleil matinaux se faisaient rares dans des logements vétustes et peu entretenus par un propriétaire anglais.

Faut croire que la nuit a été courte pour les parents aussi, car ils arrivent vers 8 h avec Yvon; maman tient Ginette dans ses bras; tante Delphine est aussi de la partie. Au tour de tante Delphine de découvrir notre nouvelle maison et sa chambre. Au tour d'Yvon de courir partout, de sauter et de la trouver grande. Quelques minutes plus tard, le camion brinquebalant arrive avec un dernier voyage à décharger. Il contient enfin nos commodes et nos lits, les matelas, la bassinette du bébé, le « set » de chambre à coucher des parents. Le tout nous apparaît désarticulé. Notre nouvelle vie commence ici, à Châteauguay.

Ginette vient d'avoir trois mois. Yvon aura 7 ans en juin. Micheline marche sur ses 12 ans et j'essaie de la rattraper le mieux possible en courant vers mes 10 ans.





---

Poème par : Clara Mercier

---

Il neige un silence cotonneux  
Le froid me picote les joues et les jambes  
raides de longues heures assises.  
J'avance, mes pensées déambulant  
dans un dédale de choses à faire.

La fin de la journée et son filtre bleu-orangé  
enveloppe les toits et les rues de janvier  
m'invite à me laisser bercer  
par cette blanche promesse de poésie...





# Montréal

Par : Nicole Vandebossche

Tous les jours  
Par ma fenêtre  
Montréal!

Montréal  
Royale  
M'offre son mont  
Et sa croix

Ses gratte-ciel  
Noirs et gris  
Sa bulle  
transparente  
Et son phare  
Nocturne

Entre Elle et le sud  
Jacques Cartier, le pont  
Dresse une dentelle  
De poutrelles vertes

Le fleuve se cache  
Rapidement révélé  
Par un bateau  
qui glisse

Par-dessus l'île  
Molson crie son nom  
Et sur Ste-Hélène  
La tour de Lévis  
Émerge gaillarde  
De la forêt





# INSOMNIE

*Par: Anonyme*

Pas de panique les amis. Nous sommes rendus là. Non seulement la vieillesse nous altère la beauté, la souplesse, l'énergie, la santé, mais elle nous arrache le sommeil morceau par morceau.

Bon, ok, il y a le médecin qui a reconnu nos plaintes, il a sympathisé et nous a donné la fameuse requête à remettre au pharmacien. Ce dernier a compris notre morosité et regard implorant concernant notre malheur. Il va donc nous remettre le petit flacon magique dans lequel il y a la potion magique qui nous fera sombrer dans les bras de Morphée.

Ce dernier nous recevra avec condescendance et nous bercera le mieux possible. Ok. Mais il y a un prix à payer pour tout. Le réveil sonne et nous voilà gommé d'une substance pas normale et qui se fera indispensable avec le temps si vous décidez d'y être fidèle indéfiniment. La journée à occuper sera meilleure sûrement et plus productive si vous en décidez ainsi.

Bon, grand bien fasse pour ceux et/ou celles et la plupart d'entre nous, car il y a ceux et celles qui ne savent pas encore si c'est la meilleure solution pour un problème qui vient avec notre vieillissement, qu'on le veuille ou pas.

Je suis de ceux et celles qui n'ont pas encore décidé de son moindre mal ou pas. Présentement en état de décision, je réfléchis et surtout la nuit. Car voyez-vous, je ne dors pas beaucoup. Des fois, presque pas. Cauchemar pensez-vous? Oui et non. Il se passe des choses dans votre tête dans ce silence inquiétant. RIEN, il ne se passe rien. Pas de bruit, même les oiseaux dorment. Sauf peut-être un écureuil qui a traversé la rue. Un délinquant animal probablement. Enfin, le cerveau n'étant pas sollicité par quoi que ce soit, pas d'action, nous sommes le seul acteur de ces nuits habitées seulement par notre imagination, souvenirs, regrets, chimères bien à propos en cette nuit de l'Halloween! Mais lorsque la fatigue du lendemain nous terrasse, nous sommes encore en état un peu ralenti, non productif et indécis.

Le bilan de ces heures quand même douces, calmes et méditatives, peuvent être riches en réflexions révélatrices et réalistes. Je dirais même décisives après quelques nuits similaires qui incitent à des heures dans le noir, si on n'allume pas, bien entendu. Mais cela peut être bienfaisant et confrontant face à soi.



La journée à venir sera organisée et déjà structurée au réveil, pardon, au lever et du temps gagné. Vous pouvez être déjà de bon pied et prêt pour le programme établi. Évidemment, l'énergie sera vite consommée et la productivité moindre. Sûrement, mais est-il encore nécessaire de peupler nos heures d'une productivité remarquable rendu à notre étape de vie. Un petit roupillon après le repas du midi est tellement réparateur et agréable, quoique difficile d'y mettre fin en vue d'une prochaine nuit. Entre nous, c'est peut-être le coupable de nos sommeils réduits, mais pas toujours. Certaines insomnies sont tout simplement normale à cause de notre âge vénérable.

Cependant, il y a un « mais », bien sûr. Rien n'est parfait. Comparé à ceux qui se lèvent tout gommés par la substance ingérée la veille au soir, ils ont bien dormi, ceux-là. Mais il faut voir les yeux encore voilés par les rêves étranges parfois ou heureux selon la personnalité; cette dernière étant ô combien diversifiée dans notre humanité. Il faudrait comparer l'état de quelqu'un au réveil après l'ingestion d'un somnifère et un autre qui n'a rien pris et qui a passé sa nuit à pester, ou pas, après avoir décidé d'entreprendre les prochaines 24 heures, dans les deux cas ci-haut décrits, avec un résultat pas meilleur l'un comme l'autre.

Cela dépend de notre caractéristique innée de se buter, résister, pester, composer ou accepter ce que la vie nous offre comme compromis pour poursuivre notre voyage, soit avec une béquille, un bras confortant, une envie féroce de continuer à se battre contre une réalité indéniable. Je me sou mets ou je ramasse ce qui me reste de combativité et d'illusion et je choisis de m'appuyer sur une béquille bienfaisante et qui deviendra un compagnon de nuit peut être indispensable selon l'usage que j'en ferai.

Je ne conseille à personne de rechercher une nuit sans sommeil, ce qui est contre nature, mais si cela vous arrive, vous serez surpris par les révélations qui meublent ces heures. Je ne parle pas de cauchemars, mais des éléments significatifs de votre vie passée, présente, peut-être stimulatrices et probablement de bon conseil si vous y prêtez considération.

Au bout du compte, vous aurez peut-être décidé de faire honneur à ceux qui ont travaillé sans relâche pour le soulagement de ceux qui souffrent d'insomnie chronique. À eux, merci! Que Morphée vous accompagne le plus longtemps possible, sollicité ou pas et habité des plus beaux rêves.



# Ratatouille

## Ingrédients

- 1 aubergine, coupée en cubes
- 1 gros oignon, haché
- 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 225 g (1/2 lb) de champignons blancs, coupés en quartiers
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment fort broyés
- 2 poivrons jaunes, épépinés et coupés en cubes
- 2 courgettes, coupées en cubes
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés, égouttées
- 4 branches de thym frais
- 10 g (1/4 tasse) de basilic ciselé



@RICARDO

## Préparation



- Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, dorer l'aubergine et l'oignon dans 60 ml (1/4 tasse) de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Réserver dans un bol.
- Dans la même casserole, dorer les champignons avec le piment dans le reste de l'huile. Réserver avec les aubergines.
- Dans la même casserole, dorer les poivrons et les courgettes. Ajouter de l'huile au besoin. Remettre le mélange d'aubergine dans la poêle. Ajouter les tomates et le thym. Bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement de 15 à 20 minutes. Retirer les branches de thym et ajouter le basilic. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec des pâtes, du poisson ou du poulet grillé ou en pizza.

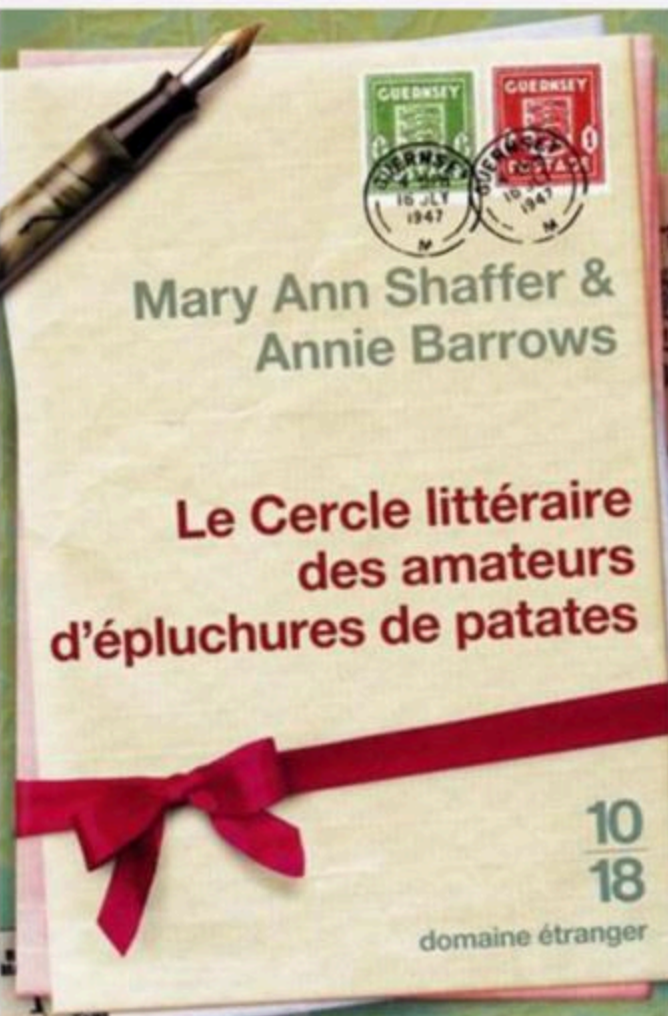


# Suggestions de livres



Annie Barrows | Mary Ann Shaffer -

## Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates



Tandis que Londres se relève douloureusement des drames de la Seconde Guerre mondiale, Juliet Ashton, jeune écrivain, compte ses admirateurs par milliers. Parmi eux, un certain Dawsey, habitant de l'île de Guernesey, qui évoque au hasard de son courrier l'existence d'un club de lecture au nom étrange : «Le Cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates»... Passionnée par le destin de cette île coupée du monde, Juliet entame une correspondance intime avec les membres de cette communauté. Et découvre les moyens fantaisistes grâce auxquels ces amis bibliophiles ont résisté à l'invasion et à la tragédie. Jusqu'au jour où, à son tour, elle se rend à Guernesey. Pour Juliet, la page d'un nouveau roman vient de s'ouvrir, peut-être aussi celle d'une nouvelle vie...

////////////////////////////////////

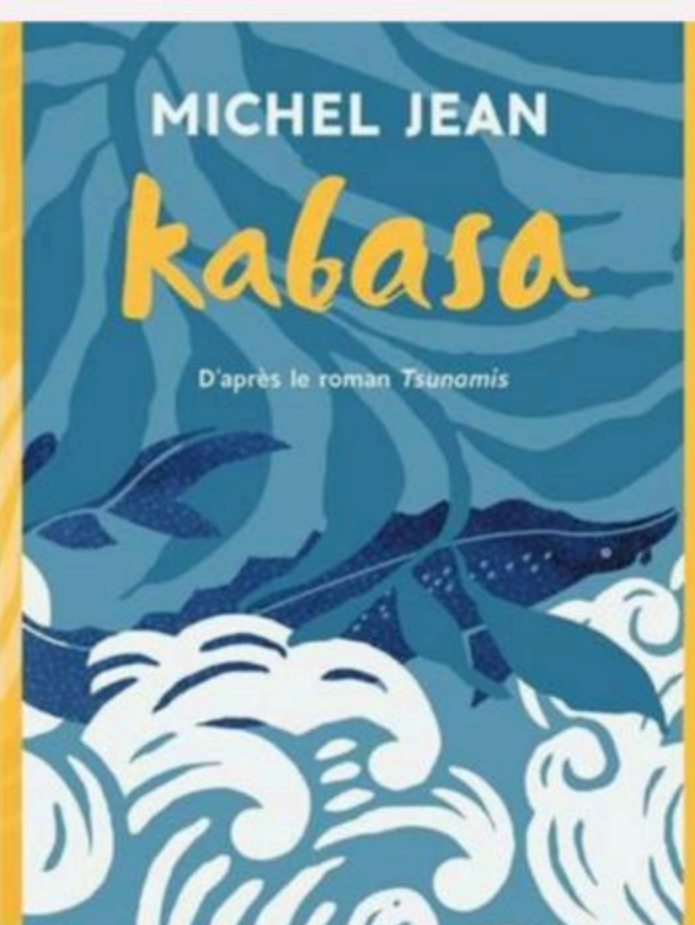


Boucar Diouf - Déconnecter

## Pour se rebrancher aux racines de notre humanité

Avec l'humour qu'on lui connaît et sa profonde connaissance de l'être humain, Boucar Diouf nous offre un livre qui est un véritable cri du cœur. Il y dépeint une humanité à la dérive dans le virtuel, déconnectée de ses racines. Comme un remède, il nous implore de retrouver le contact essentiel avec le vivant : embrasser les arbres, chérir les plantes et fouler la terre, rappelant que nous avons passé 99 % de notre histoire en symbiose avec la nature.

////////////////////////////////////



Michel Jean - Kabasa

Envoyé au Sri Lanka après le tsunami de 2004, le journaliste abénakis Jean-Nicholas Legendre, endeuillé par la perte de sa femme et de sa fille, voit sa rencontre avec les Tigres tamouls raviver sa réflexion sur la situation des Premiers Peuples au Québec et l'amener à se réconcilier avec la vie.







# Les bienfaits d'être sexuellement actif.ves

par Maeva, stagiaire en sexologie

Il existe de nombreux avantages à maintenir son activité sexuelle (masturbation, relations sexuelles avec partenaires, etc.) en vieillissant. Prendre son temps, donner de la place à son plaisir, découvrir son corps au delà des organes génitaux, faire preuve de créativité ainsi que de favoriser la qualité plutôt que la quantité de ses rapports sexuels sont des éléments qui favorisent une vie sexuelle épanouie.

- S'engager dans des activités sexuelles peut avoir des effets bénéfiques sur l'estime de soi, tels que se sentir désiré et désirable, vivant.e et plusieurs autres émotions qui améliorent le moral.
  - Le fait d'avoir des rapports sexuels entraîne la libération d'endorphines et brûle des graisses. Ces deux phénomènes peuvent diminuer l'anxiété et agir comme analgésique.
  - Si nous sommes dans une relation avec un ou des partenaires, la sexualité peut renforcer le sentiment de connexion et d'intimité dans la.les relation.s.
  - Le fait d'être actif.ve sexuellement pourrait même libérer des substances qui renforcent le système immunitaire.
- 
- 





---

## Organisme à connaître

---

### **ESPACE Proche Aidance : un soutien essentiel pour ceux qui prennent soin d'un proche**

À Longueuil, l'organisme ESPACE Proche Aidance (ASAPAL) offre un soutien précieux aux personnes qui accompagnent un conjoint, un parent, un ami ou un proche vivant une perte d'autonomie.

Leur mission est simple, mais essentielle : prévenir l'épuisement des proches aidants. L'organisme propose une variété de services pour briser l'isolement et offrir un espace de répit et d'échange. On y retrouve notamment un service d'écoute et de soutien psychosocial, où il est possible de parler de ses défis, de ses émotions ou d'un moment difficile en toute confidentialité.

ESPACE Proche Aidance organise également plusieurs activités de groupe, comme des ateliers d'écriture, des cafés-rencontres, des visionnements de films suivis de discussions, ainsi que des conférences sur des thèmes utiles (notariat, sécurité des aînés, ressources communautaires, etc.). Certains groupes sont même spécialement dédiés aux hommes aidants, afin de leur offrir un lieu où se sentir compris et soutenus.

Des événements sociaux, tels qu'un repas de Noël ou une fête de rentrée, permettent aux membres de partager des moments chaleureux et de créer des liens durables.

En soutenant les proches aidants, l'organisme contribue directement au bien-être des aînés, puisque des aidants mieux outillés et moins isolés peuvent offrir un accompagnement plus serein et de meilleure qualité.



---

Pour joindre ESPACE Proche Aidance  
Téléphone : 450 928-0776  
Adresse : 17, rue Sainte-Catherine, Longueuil





# L'arbre qui cherchait la Lumière

Par : Lise Massé

Il était une fois un arbre qui ne vivait que la nuit et dormait tout le jour. Chaque nuit, lorsqu'il s'éveillait, c'était pour trouver solitude et désolation. Tout était si noir... et si froid. Alors, il demandait au vent de le déraciner et de l'amener très haut dans le ciel pour se rapprocher du soleil et trouver un peu de lumière et de chaleur. Et le vent s'empressait de faire ce que l'arbre lui demandait. Mais chaque fois, le retour sur terre était brutal et l'arbre se brisait quelques branches, sans compter ses racines qui se desséchaient peu à peu. Après de longues années, l'arbre n'en pouvait plus: il était épuisé, découragé et malade. Il n'avait même plus la force de demander au vent de l'amener là-haut et la seule pensée du retour sur la terre le terrifiait. Il était désespéré.

C'est alors qu'il sentit une présence. Un enfant s'approchait de lui avec tendresse. Du corps de ce petit être émanait une intense mais douce lumière.

- Mais qu'as-tu donc, bel arbre? Puis-je faire quelque chose pour toi?

Et l'arbre se mit à raconter à l'enfant sa vie de misère.

L'enfant lui dit alors :

- Ne sais-tu pas que les rayons du soleil parviennent jusqu'à la terre?

Mais l'arbre n'avait jamais vu le jour.



L'enfant se mit alors à expliquer au vieil arbre tous les secrets de la vie. Il parla si longuement que bientôt le jour se leva sous le regard émerveillé de l'arbre. L'arbre dit à l'enfant :

- Je dois remercier Dieu de tant de bienveillance. Je vais demander au vent de m'emporter vers Lui.

Et déjà le vent, prompt à exaucer les demandes de l'arbre, se mit à souffler très fort. L'enfant dut s'accrocher aux branches de son ami pour le retenir.

- Non, dit l'enfant. Reste ici. Regarde-moi! Regarde-moi!!

Le vent cessa de souffler et l'arbre posa sur l'enfant un regard interrogateur:

- Pourquoi veux-tu m'empêcher de...

Et soudain, l'arbre se tut.

Dans le regard de l'enfant, comme dans un miroir, il venait de voir tout l'Amour du monde.

Plus un mot ne fut prononcé.

L'arbre sentit une grande paix l'envahir. Il saisit soudain le sens profond de ces mots mystérieux que l'enfant avait prononcés plus tôt.

- Il existe, au plus profond de toi, un espace de Sérénité et de Plénitude. Cesse de chercher au-dehors ce qui a toujours été à l'intérieur.



# Salon des métiers d'art du CCAAL

À la suite du beau succès de notre Salon des métiers d'art et des magnifiques découvertes d'artistes, nous avons eu envie de mettre en lumière nos créateurs. Cette vitrine vous permettra de mieux les connaître, de découvrir leur parcours et d'entrer dans l'univers de leurs créations. À chaque parution du journal L'Entre-Nous, nous vous inviterons à rencontrer un artiste ou une artiste différent(e).







# Présentation de notre artiste

Josette Laplante



## L'artiste en nous

Petite j'étais émerveillée de voir ma tante bien-aimée transformer une serviette de table en papier en une belle fleur pour ensuite me l'offrir.

J'admirais ses sculptures faites avec de vieilles branches ainsi que ses peintures et dessins. Elle avait toujours un projet artistique en marche.

Pour elle, tout était beau : le ciel, les fleurs, la branche, les oiseaux, les chats et j'en passe. Oh regarde...

Elle fut ma bougie d'allumage créatrice et m'encourageait à participer à tous les concours artistiques scolaires.

La rentrée sur le marché du travail a quelque peu ralenti mon élan artistique. N'empêche que je rêvais du jour où je dessinerai, ferai de la peinture et plein de choses artistiques. C'est la naissance de mon fils qui me ramena à ces moments d'émerveillements, ce Oh regarde... Histoires à raconter, bricoles à fabriquer, dessins sur le frigo, visites de musée, cinéma, musique. Il avait, à ce qu'on dit, «tout un coup de crayon», de lui fournir du papier et des crayons et de le laisser aller. Et bien comme quoi on ne sait jamais... Cela le mena au Cirque du Soleil en tant qu'illustrateur et créateur de contenu. Privilégiée que je fus de voir ces dessins devenir personnages et de pouvoir l'accompagner dans ce monde d'émerveillement. Ma bougie d'allumage repris vie.



De faire de la peinture figurait dans mes projets de retraite, de la peinture abstraite en plus. Les cours offerts par la Ville étaient des cours de peinture standard, paysage, boisés, etc. Je m'inscris tout de même et par une grande chance, Lorraine, la professeure, était une pro en peinture abstraite. Elle me prit donc à part du groupe et pendant que les autres peignaient des paysages elle me montrait comment faire de l'abstrait. Grâce à elle, je faisais enfin ce que je souhaitais faire. Par la suite je m'inscris à plusieurs ateliers juste pour le plaisir d'essayer, dont un avec un professeur plutôt expressif ce qui me permis d'explorer davantage mes capacités.

J'en retiens qu'il ne faut surtout pas avoir peur d'essayer. De maintenir notre émerveillement allumé en se trouvant des moyens pour permettre à notre créativité de s'exprimer. Qu'elle soit en cuisine, en déco, photo, dessins, mode peu importe, nous en avons tous d'une façon ou d'une autre. Bonnes et belles créations à vous.





A white line drawing of a violin is positioned on the left side of the header. To its right, several golden stars of varying sizes are scattered across the background.

# Concert sous les chandelles

par le Groupe Izanto

*Suggestion  
sortie*

Depuis plus de vingt ans, Concerts sous les chandelles transporte les gens d'ici dans une ambiance unique où la musique et la lumière des chandelles se rencontrent. Si vous aimez la musique classique, les airs de film, ou simplement une atmosphère sereine et inspirante, ces concerts sont faits pour vous.

Imaginez une église ancienne, les lueurs des chandelles, des musiciens talentueux jouant les plus belles œuvres, un narrateur qui partage anecdotes et émotions, et vous, confortablement installé(e), immergé(e) dans un moment hors du temps.





**Des programmes variés vous attendent** : Vivaldi, Hommage aux grands compositeurs, air de Broadway, musiques de films, événements thématiques comme « Concert hanté » ou « Spécial Noël ».

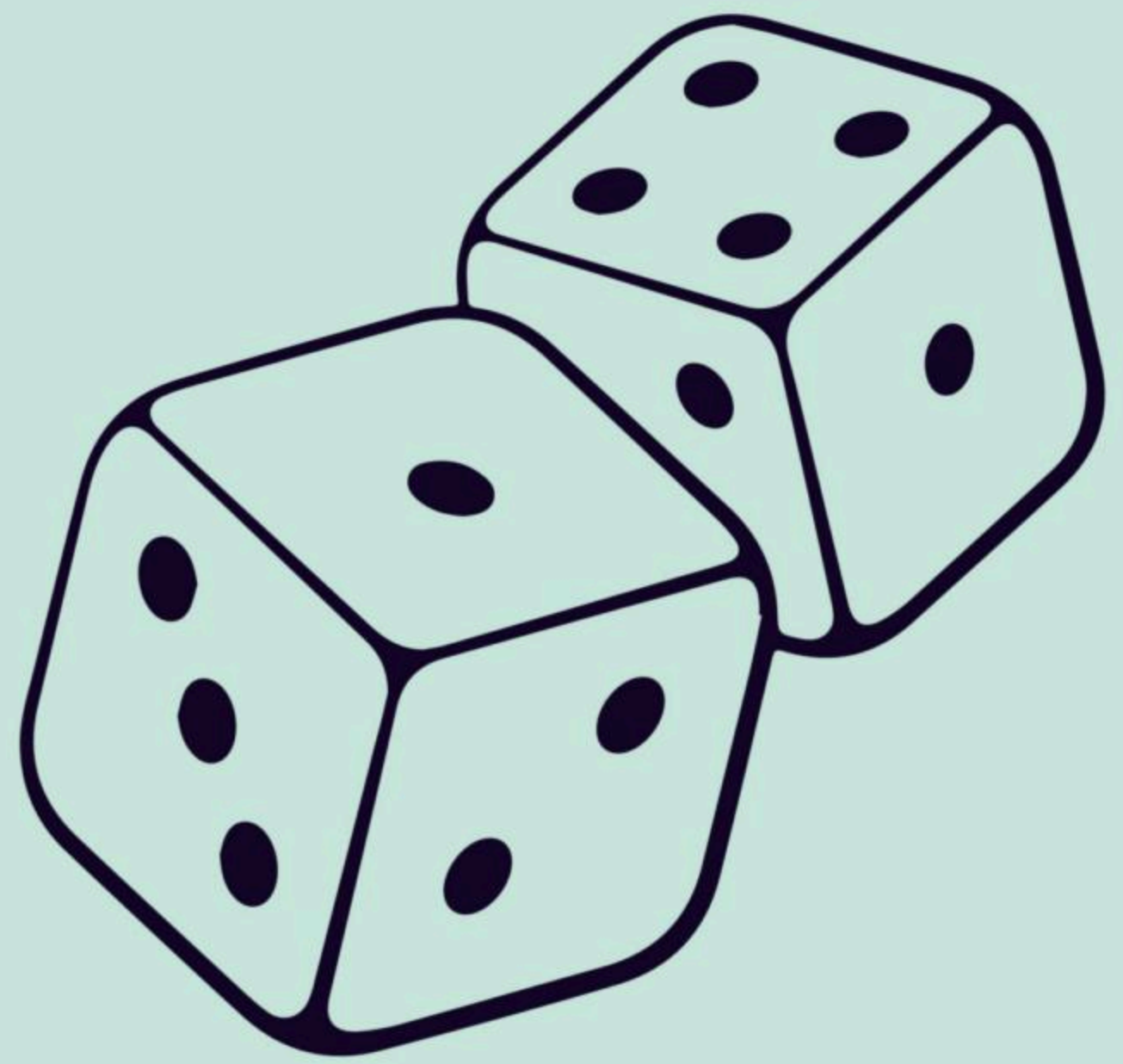
Quand? Dès l'automne 2025, dans **plusieurs lieux enchanteurs du Québec.**

Comment se procurer des billets? Très simplement en ligne via la billetterie officielle : **<https://concertchandelle.com/>**

Prochaine programmation fin Janvier



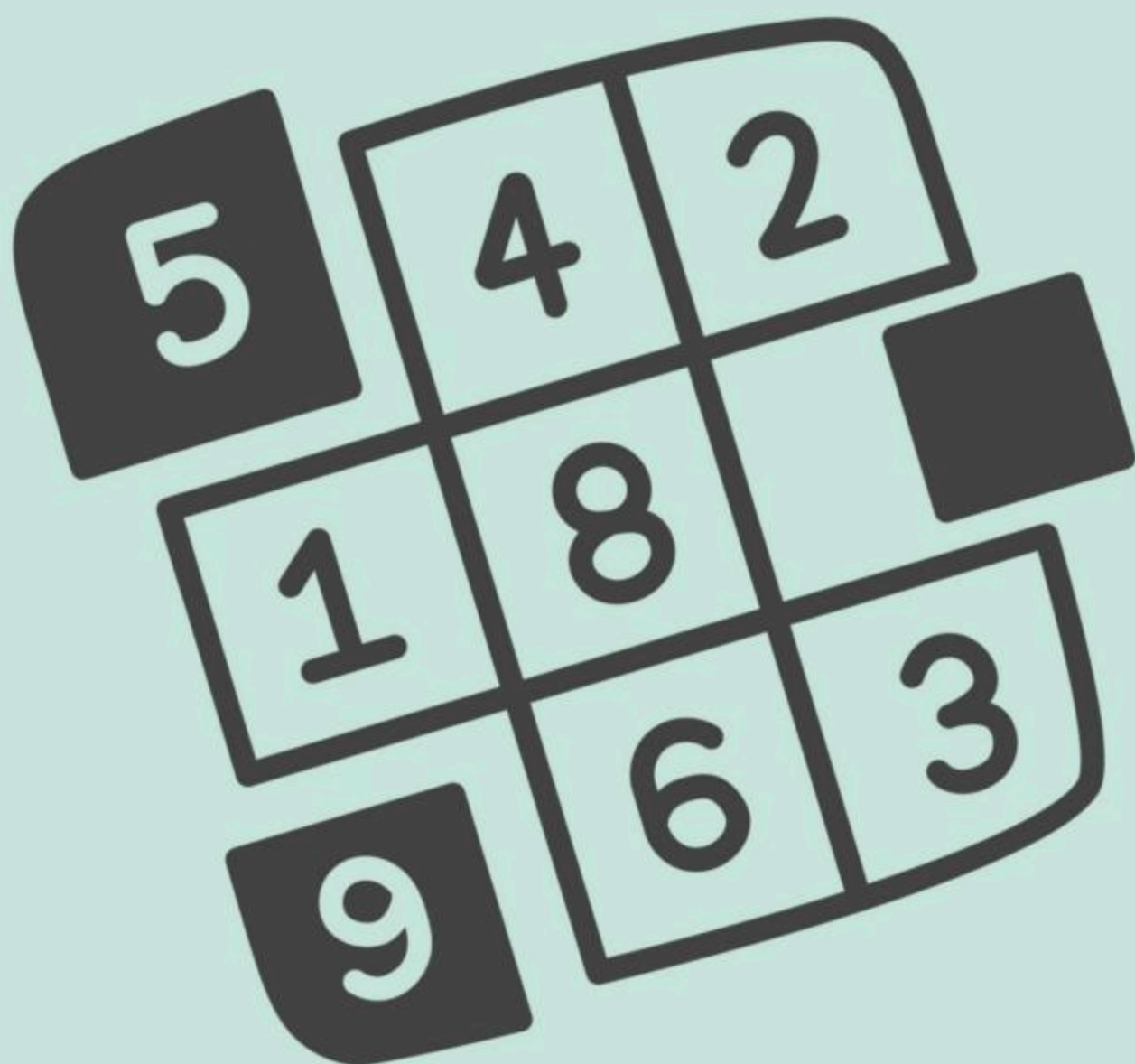
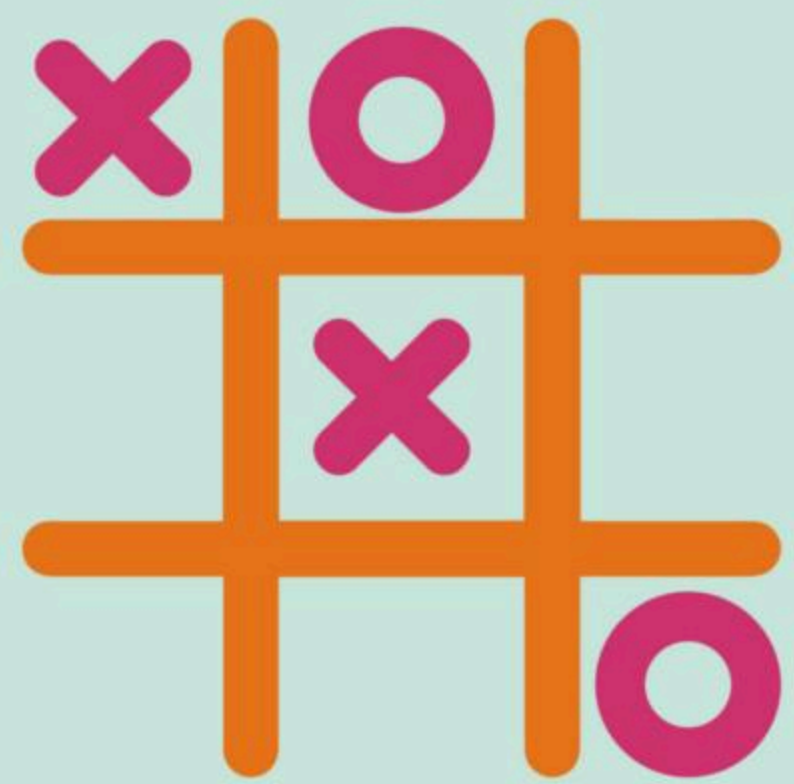




# Section



# joux





# Sudoku

1

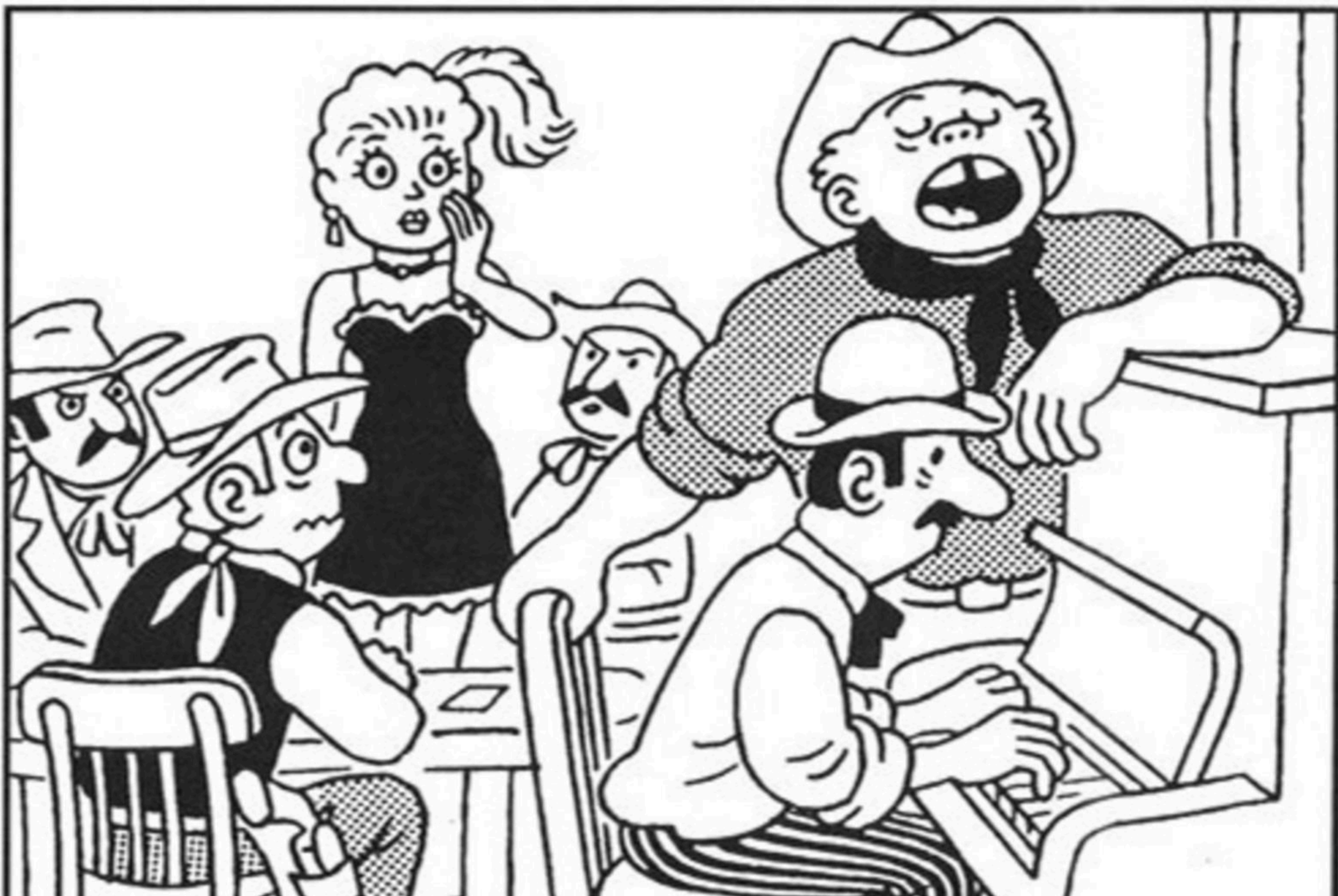
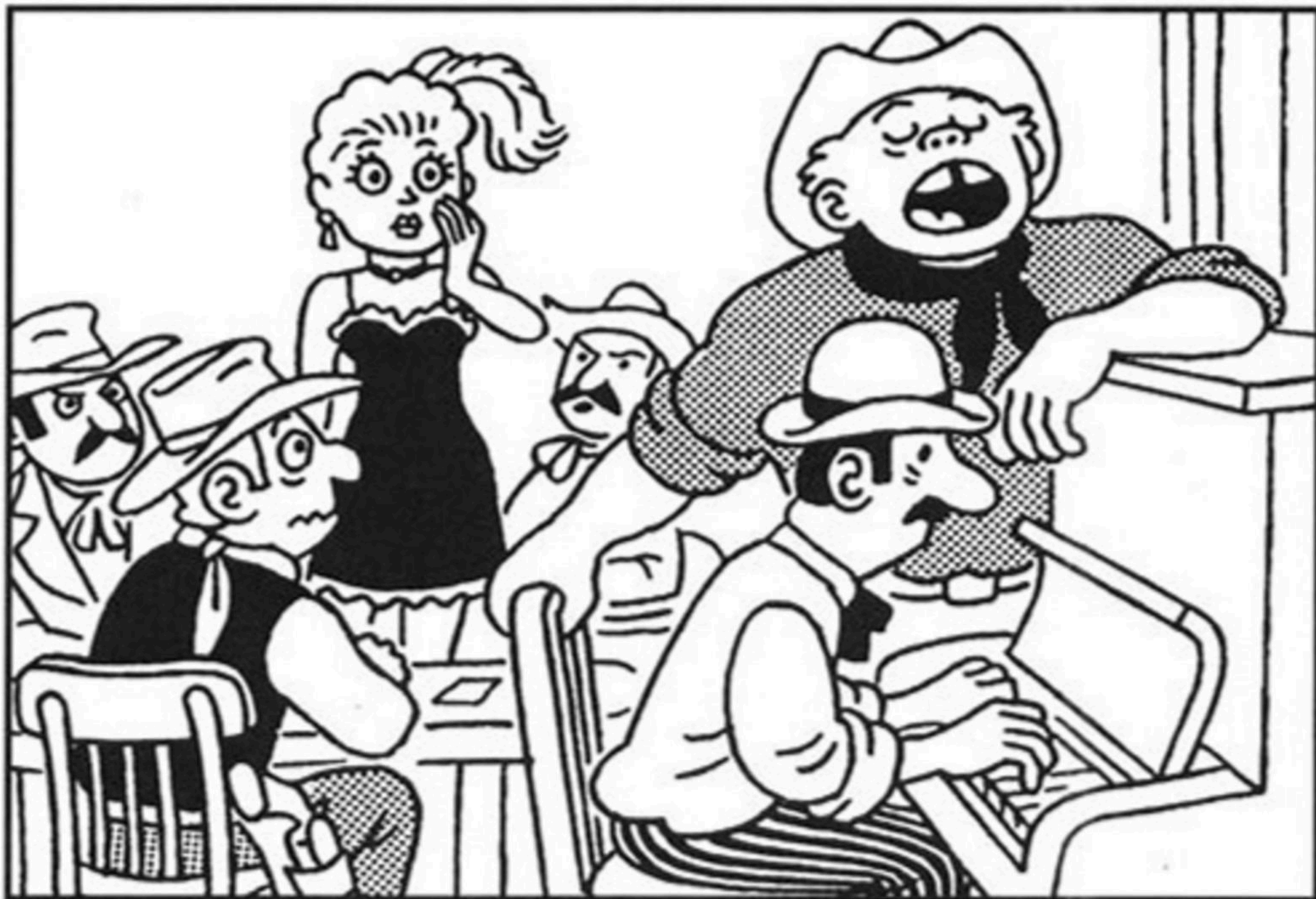
	4	2	7					1
	5							8
	6		8	4		9	5	2
2			6	3		4	9	
6								3
	9	8		2	7			6
9	2	7		8	4		6	
4							8	
5					2	1	7	

2

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

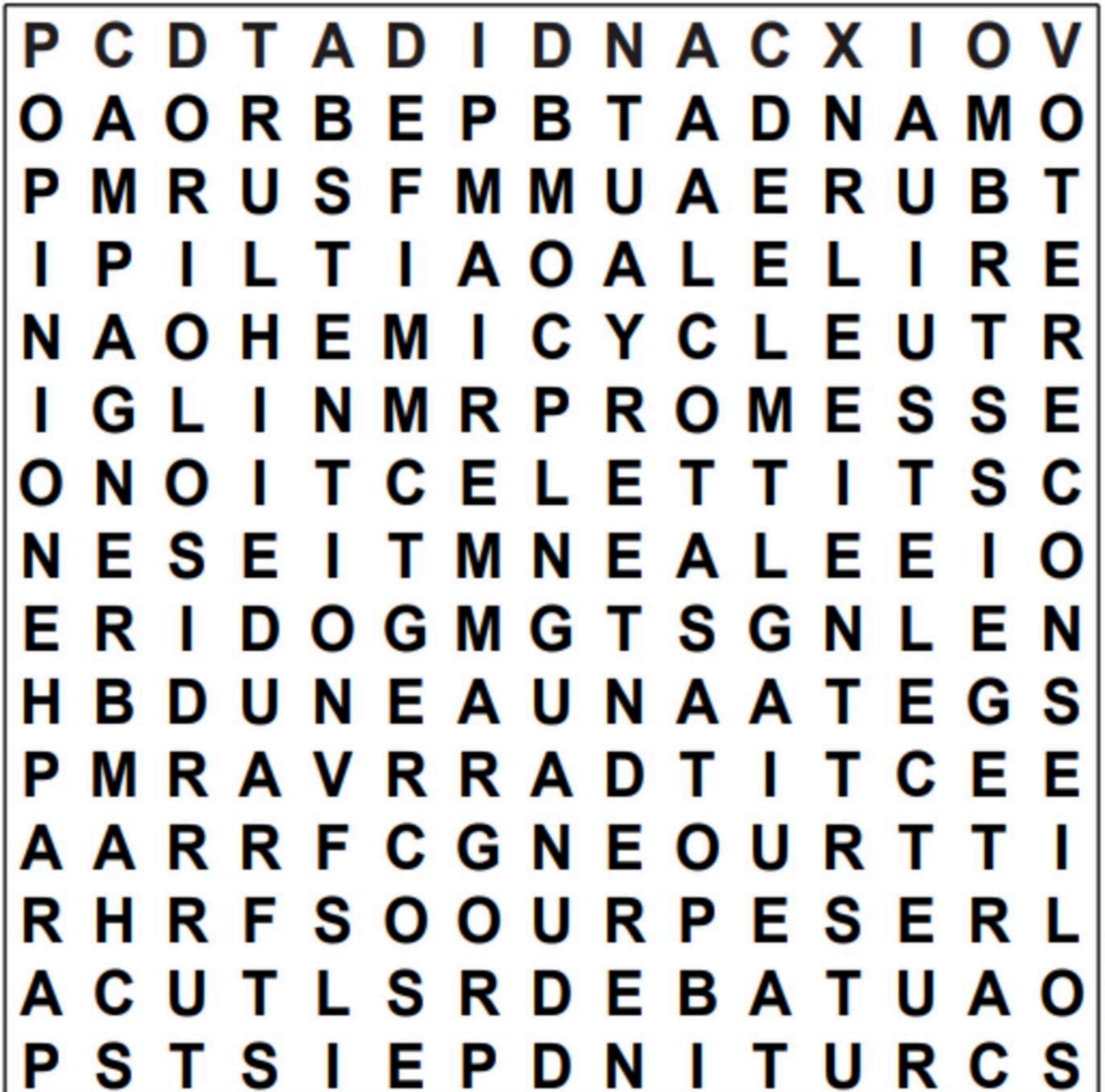


# Les 7 différences





# MOTS CACHÉS



ABSTENTION  
 BULLETIN  
 BUREAU  
 CAMP  
 CAMPAGNE  
 CANDIDAT  
 CARTE  
 CHAMBRE  
 CONSEIL  
 COUT  
 DEBAT  
 DEFI  
 DEPUTE  
 DROIT

ELECTEUR  
 ELECTION  
 ELIRE  
 FRAUDE  
 HEMICYCLE  
 ISOLOIR  
 LISTE  
 MAIRE  
 MANDAT  
 OPINION  
 PARAPHE  
 PARLEMENTAIRE  
 PARTI

PESER  
 PROGRAMME  
 PROMESSE  
 RANG  
 SCRUTATEUR  
 SCRUTIN  
 SENATEUR  
 SIEGE  
 SLOGANS  
 SONDAGE  
 SUFFRAGE  
 TOUR  
 VOIX  
 VOTER



# Mots croisée

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



# Mots croisée

## ↔ HORIZONTALEMENT

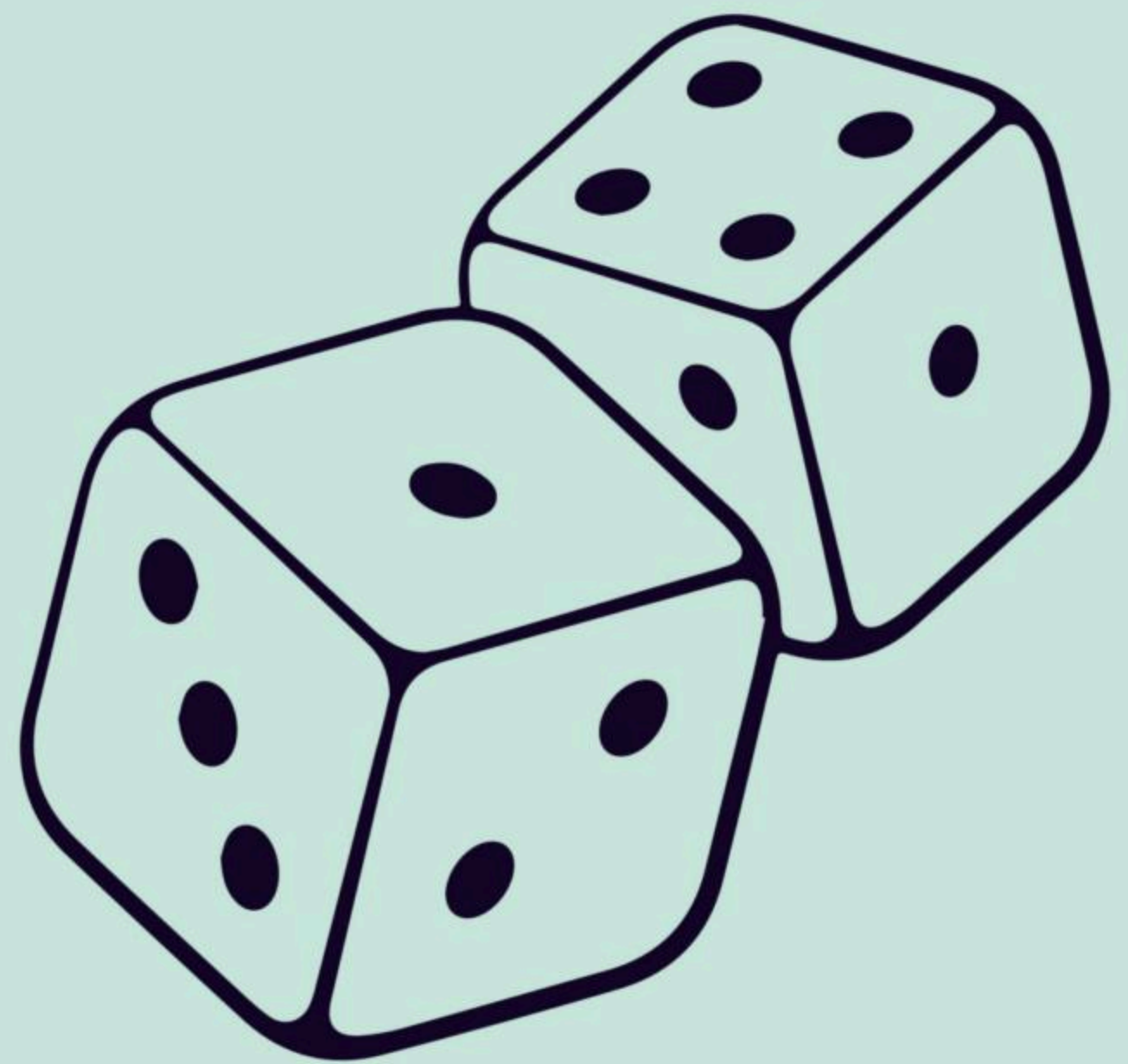
A- A+

1. Rayures graphiques.
2. S'enticher soudain (s').
3. Au goût rafraîchissant.
4. Bue à coups de langue. Un mois à la plage.
5. Marque une appartenance. Sorte de cale.
6. Celui-ci ou celui-là. Donne un coup de main.
7. Piquant des plantes. Symbole de l'astate.
8. Arbre de Provence. De la joie au stade. Voile de vitesse.
9. Défait à la base. Figure emblématique.
10. Tissa. Premier mot de bébé.
11. Pâtes à biscuits.
12. Socle pour jouer au golf. Direction pour les vacances.  
Précède un verbe pronominal.

## ↕ VERTICALEMENT

- A. Pièce d'entrée. Chef aux fourneaux.
- B. C'est avant midi. Animal de la crèche. Flan aux pruneaux.
- C. Dessert aux fruits. Une feuille à lire.
- D. Cris de mécontentement. Sonnet, par exemple.
- E. Boîte à scrutin. Sa pointe a du goût. Le temps qui passe.
- F. Rongeur nuisible. Aérai la terre. Cela laisse le choix.
- G. Ébouillante. Chef de clan mafieux.
- H. Tire dans la balle. Franchis le seuil.
- I. Lauréate du vote. Arrêts d'inspiration.
- J. Vaniteuse.

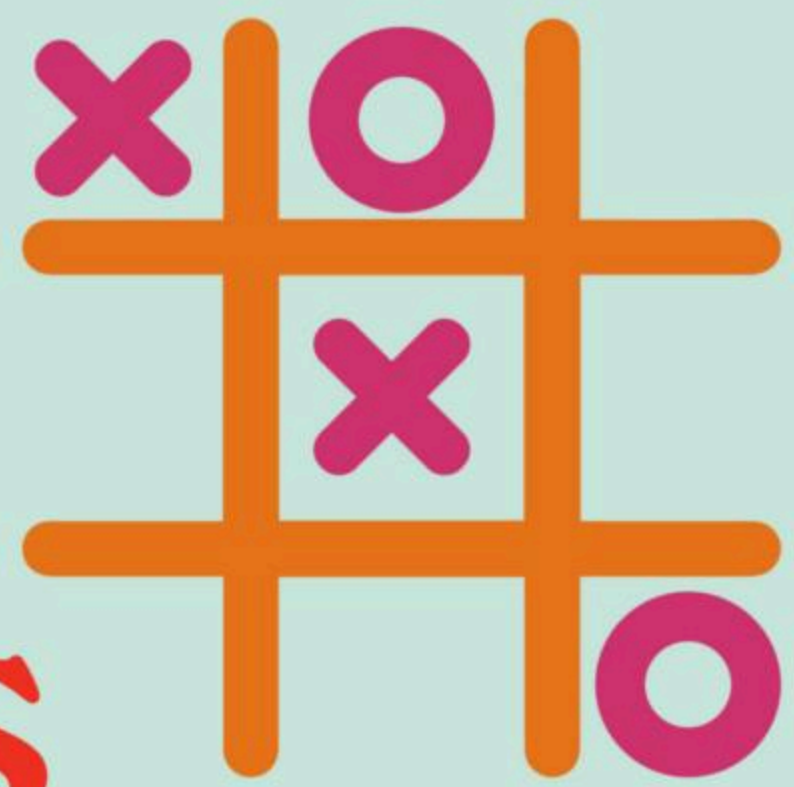




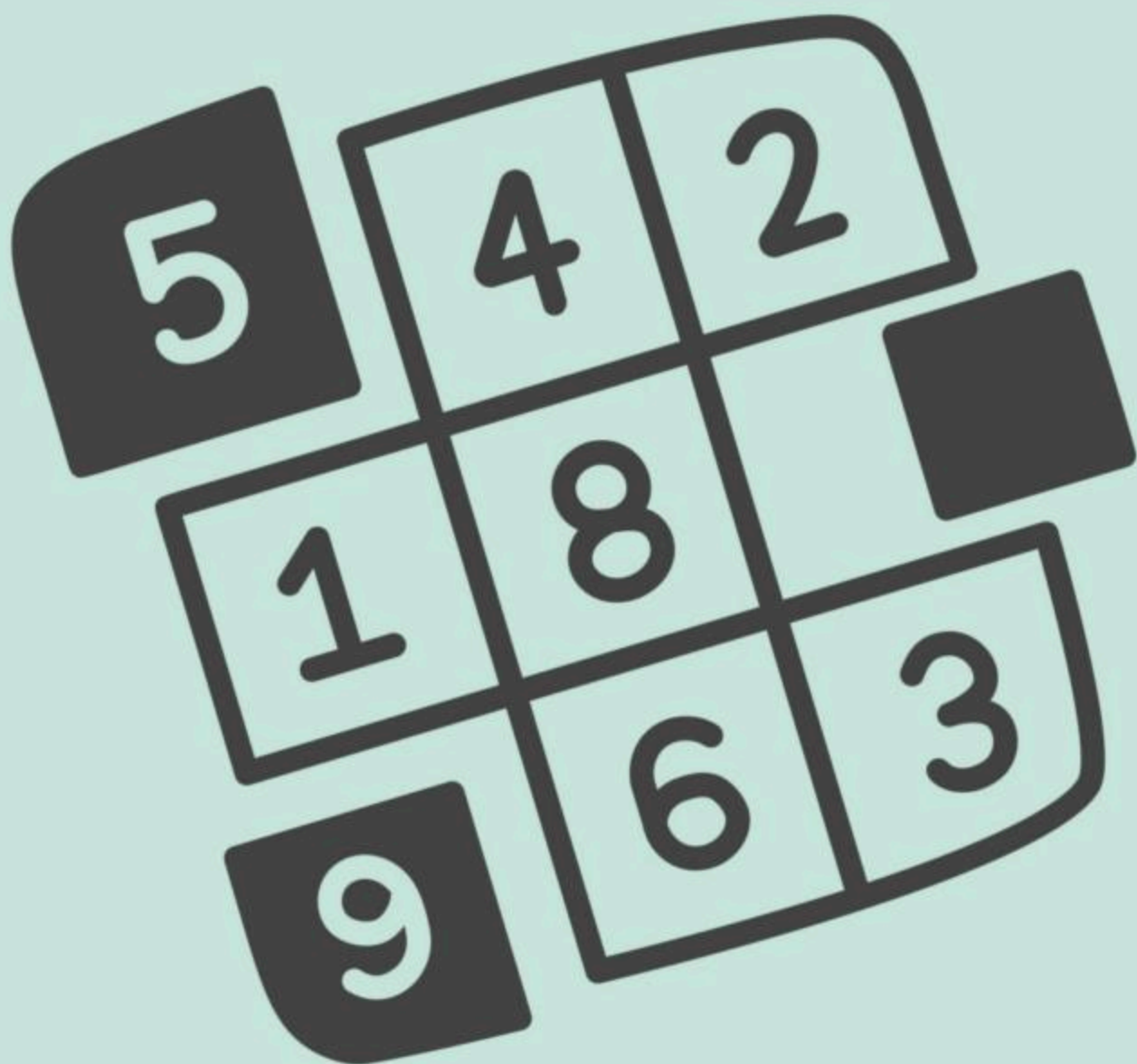
# Section



# jeux



# Solutions





# Sudoku

1

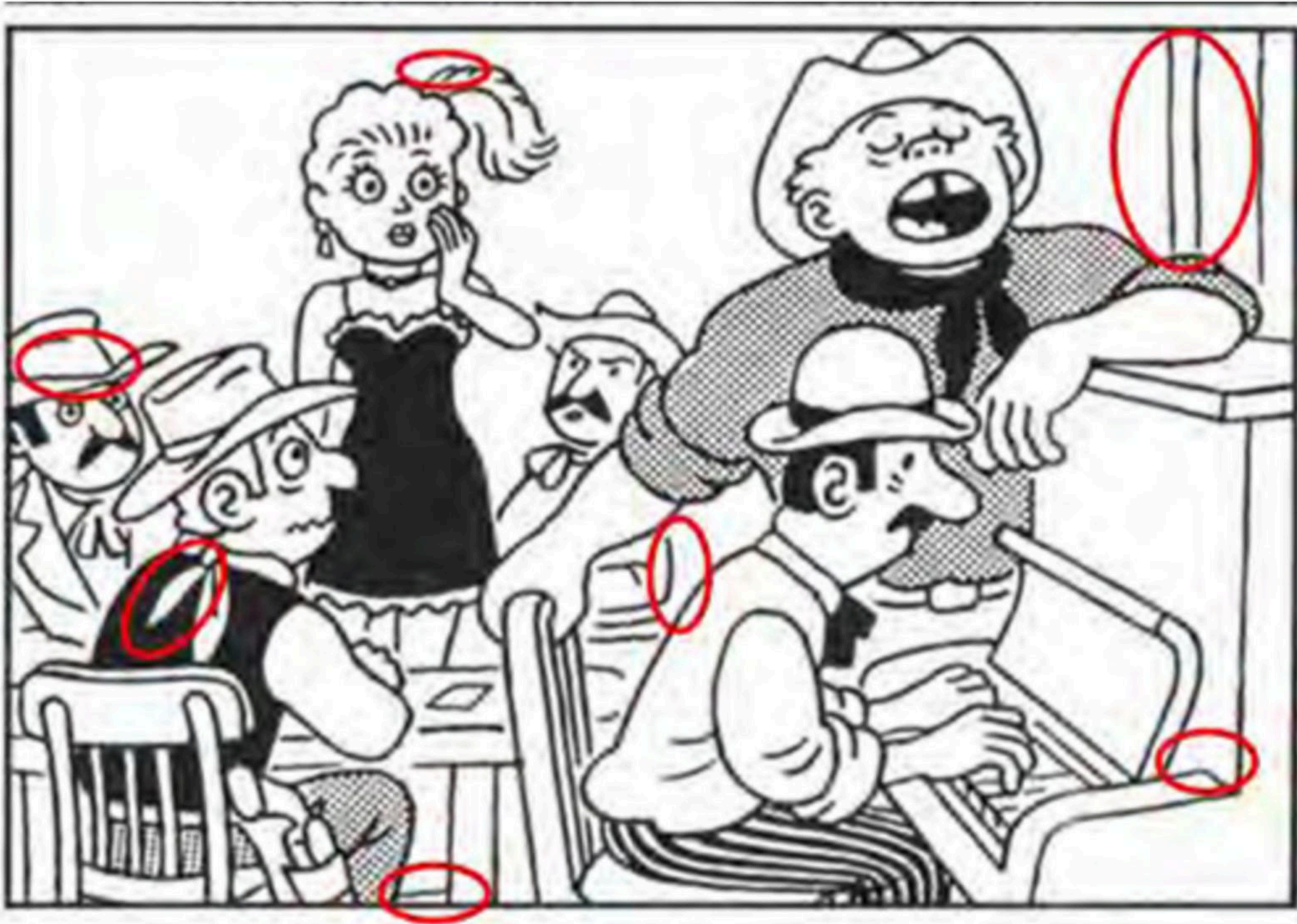
8	4	2	7	5	9	6	3	1
1	5	9	2	6	3	7	4	8
7	6	3	8	4	1	9	5	2
2	1	5	6	3	8	4	9	7
6	7	4	9	1	5	8	2	3
3	9	8	4	2	7	5	1	6
9	2	7	1	8	4	3	6	5
4	3	1	5	7	6	2	8	9
5	8	6	3	9	2	1	7	4

2

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



## Les 7 différences



### MOTS CACHÉS

La phrase-mystère est : DROIT DE VOTE



# Mots croisés

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

