LE VERSANTÉ

2023, no. 2

MERCI AUX PERSONNES SUIVANTES POUR LEUR PARTICIPATION :

André ''Dédé'' Racicot
Diane Fouquet
Émilie St-Jean
François Dubé
Jim
Marco Morneau
Nicolas Marquis Kirchberger
Pascal Labonté

IMPORTANT – IMPORTANT – IMPORTANT – IMPORTANT – IMPORTANT - IMPORTANT

A G A

Assemblée générale annuelle

Mardi le 6 juin 2023

À 18h00, au local 207

164 rue Cowie

SORTIE DU PROCHAIN JOURNAL : Mi-juillet

DATE LIMITE POUR REMETTRE VOTRE ARTICLE : Vendredi 30 juin

COMMENT ?

PAR ADRESSE COURRIEL : leversante23@hotmail.com

Dans la boîte aux lettres à cet effet, installée au Centre de jour.

TRANCHES DE VIE

Par Pascal Labonté

REGARDE TOUT CE QUE TU AS TRAVERSÉ JUSQU'À PRÉSENT. REGARDE TOUT CE QUE TU AS ENDURÉ, RÉUSSI, TRANSCENDÉ ET SOIS FIER DE TOI.

Mon père, Gilles

REGARDE TOUTES LES ÉPREUVES PAR LESQUELLES TU ES PASSÉ. REGARDE TOUT CE QUE TU AS SOUFFERT. SOIS FIER DE TOI.

SI TU ES ENCORE LÀ, C'EST PARCQU'À CHAQUE FOIS TU AS SU, PAR TON COURAGE, TE RELEVER. ALORS REGARDE …

JE T'♡ PAPA

Ma grand-mère paternelle, Yvette

Ma mère, Suzanne

LA PAGE À DÉDÉ
André ''Dédé'' Racicot

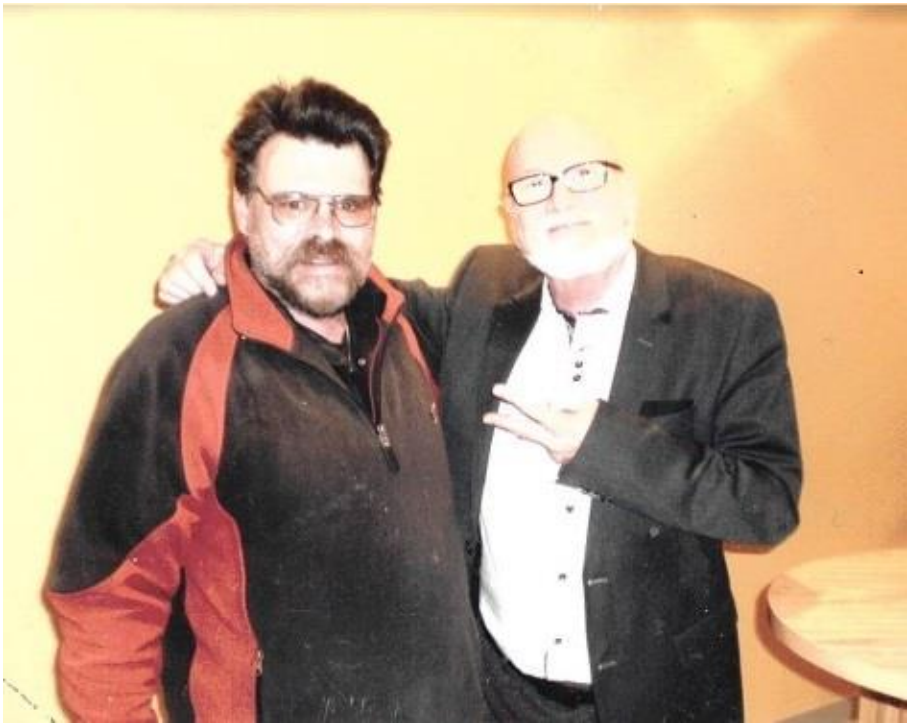
L'ÂGE DE VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE EN ÂGE HUMAINE

L'âge de minet en années humaines

Âge e minet	Équivalent chez les humains
6 mois	10 ans
1 an	15 ans
2 ans	23 ans
3 ans	26 ans
4 ans	32 ans
5 ans	36 ans
6 ans	40 ans
7 ans	44 ans
8 ans	48 ans
9 ans	52 ans
10 ans	54 ans
11 ans	60 ans
12 ans	64 ans
13 ans	68 ans
14 ans	72 ans
15 ans	76 ans
16 ans	80 ans
17 ans	84 ans
18 ans	88 ans
19 ans	92 ans
20 ans	96 ans
21 ans	100 ans

L'âge de pitou en années humaines

Âge de pitou	Équivalent chez les humains
6 mois	10 ans
8 mois	13 ans
10 mois	14 ans
1 an	15 ans
18 mois	20 ans
2 ans	23 ans
3 ans	26 ans
4 ans	32 ans
5 ans	36 ans
6 ans	40 ans
7 ans	44 ans
8 ans	48 ans
9 ans	52 ans
10 ans	54 ans
11 ans	60 ans
12 ans	64 ans
13 ans	68 ans
14 ans	72 ans
15 ans	76 ans
16 ans	80 ans



2016
On voit ici Dédé photographié avec Patrick Norman après un spectacle au Palace.

COIN LECTURE

Merci à la personne qui nous suggère ce livre.

[redacted]

1945. Barcelone se réveille après neuf années de guerre. Dans une ruelle étroite, deux silhouettes émergent du petit jour ; un père, libraire, et son fils de dix ans s'en vont sacrifier à un rituel centenaire. Bientôt, le cimetière des livres oubliés leur ouvrira ses portes.

Parmi les rayonnages, le jeune Daniel choisira un volume, un seul. Ce sera ''L'Ombre du vent''. Dès lors, la recherche de son auteur, Jullian Carax, obsédera Daniel jusqu'à façonner le cours de son existence.

Note : Vous pourrez commenter la lecture de ce livre via la page Facebook des Amis qui aiment l'Autre Versant. Merci.

Choisir ses pensées : le pouvoir de prendre le contrôle de sa vie

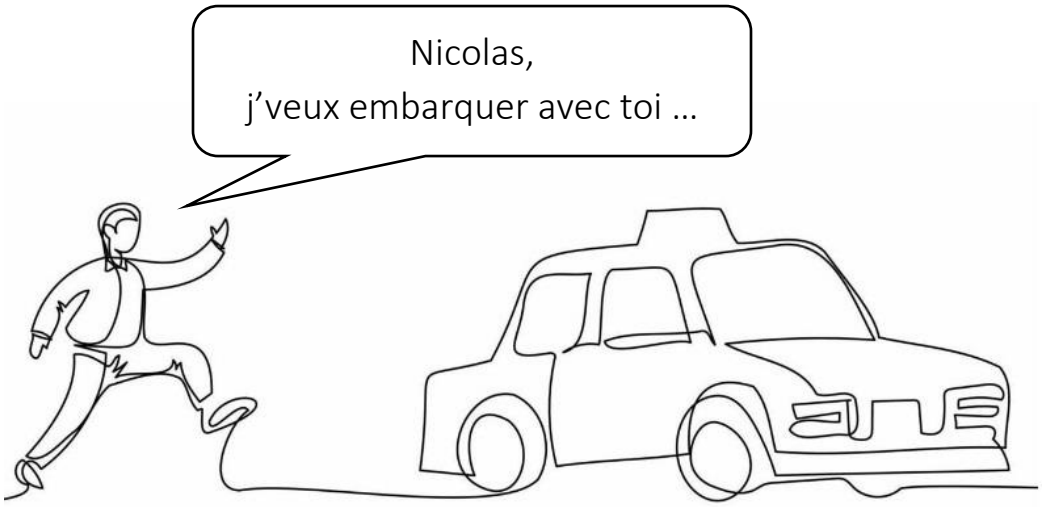
Salut ! quoi de neuf les amis ? C'est votre ami Nicolas ici, qui vient vers vous avec un vrai discours sur vos pensées. Je sais qu'il est parfois difficile de rester dans un état d'esprit positif, surtout lorsque les taxis négatifs ne cessent d'arriver. Mais laissez-moi vous dire que vous avez le pouvoir de choisir les taxis dans lesquels vous voulez monter et ceux que vous voulez laisser passer.

Imaginez-vous à la station de taxis, et chaque taxi qui passe est une pensée. Si une pensée craintive s'arrête et que vous montez dans le taxi, vous allez faire une course effrénée. Ce sera cahoteux, inconfortable et tout simplement pas amusant. Mais si tu vois ce taxi négatif s'arrêter et que tu ne sautes pas dedans, il va passer tout près et disparaître à l'horizon.

Il existe toutes sortes de taxis qui vous amènent à des endroits comme la dépression, la confusion et la jalousie. Mais aucun de ces taxis ne peut vous faire tomber si vous ne montez pas à bord. La station de taxis elle-même est en fait assez agréable, c'est comme un état de méditation où les pensées traversent votre esprit sans causer de chaos.

Je vous lance donc un défi : prenez le contrôle de vos pensées et ne montez que dans les taxis positifs. Vous n'avez pas à laisser les pensées négatives dicter votre vie. Restez dans cette confortable station de taxis et regardez les taxis négatifs passer. Croyez-moi, cela en vaut la peine. C'est parti !

Nicolas Marquis Kirchberger



CHANSON ÉCRITE SUR LES PROCHES AIDANTS

Par Émilie St-Jean

When you were born
You were happy and yelling at life
Biting in it
But then our life changed
Someone took your soul

But i know how strong you are
You're a magician
We fight like super heros
Life is beautiful
I tell you everyday
You tell me with your eyes

You're a figther
You're my everything
My sun and my cloud
Everyday is so different

But i know how strong you are
You're a magician
We fight like super heros
Life is beautiful
I tell you everyday
You tell me with your eyes

Yesterday we were home all happy and cosy
Today we're at hospital
All plug up
Someday, tomorrow,maybe
we'll be back home safe and cosy again
Don't give up
My love is always there
And i know your's is too

Everyday we figth together
Everyday we take life to the fullest
I hate to see you suffer
But i lnow how strong you are

But i know how strong you are
You're a magician
We fight like super heros
Life is beautiful
I tell you everyday
You tell me with your eyes

I have to be there all the time for you
But we're happy to do it

You tell me with your eyes
With god we can fight everything together
He gives us the force and peace to fight
You grew up to be strong
And biting in life again.
Like i know you can do

SEA OF DREAM

Par Jim

J'ai trouvé mon chemin

Avec mon band, j'ai fait ma place

Dans le monde du showbusiness

Qui veut voir ma sirène de mes rêves

Où est-elle ? Qui est-elle ? Allô mon chou !

Mais, je veux ce qui a de mieux.

Qu'elle est belle la mer

Une merveille du monde

Ramène son succès véritable qui amène son trésor

Je bourdonne de courage, je veux la trouver

Le dard pénètre sa peau, je suis fou d'elle

Je t'amènerai courir les magasins

Où est-elle ? Elle s'est sauvée pour retrouver son habitat

J'ai pas de bateau, peine perdue

Au revoir chère princesse !

Jim

LE PHILATÉLISTE

Bonjour,

Je collectionne les timbres-poste. J'ai participé à l'encan de timbres et monnaies et à une visite à Montréal.

Je continue un projet de trains miniatures pour un jeune autiste.

Mes deux passions aussi, je vais participer à Pro-Def en défense des droits en santé mentale.

Ça fait du bien le changement à l'Autre Versant. Des nouveaux visages.

Je suis ouvert à discuter.

François Dubé

MON RIDEAU DE DOUCHE

Mon rideau de douche comporte deux parties, un premier rideau en tissu, plus décoratif qu'autre chose et un second rideau en plastique pour l'étanchéité, blanc, cheap. Je sais ça fait deux rideaux mais j'appelle quand même ça mon rideau de douche. J'ai laissé ma chatte, Rosie, s'amuser avec le rideau en plastique, qu'elle a mis en lambeaux. Je l'ai laissé déchirer, griffer un bon bout de temps pour qu'elle en arrive à ce résultat, je l'ai même encouragée. Preuve à l'appui.

Pas grave. De toute façon, je prends rarement une douche, je préfère prendre un bain, pis c'est un rideau en plastique cheap, pas cher. Sauf que c'n'est pas très beau, j'aurais pu l'enlever, mais ça ne me tentait pas ; faut décrocher le premier rideau en tissu – crochet par crochet, douze (12) fois. Même chose pour le second rideau qui est à jeter – crochet par crochet, douze (12) fois. Ensuite faut raccrocher le nouveau rideau, aussi cheap que l'ancien, aux douze (12) crochets – un par un. Et même chose pour le rideau du dessus, en tissu, plus décoratif qu'autre chose – aux douze (12) crochets – un par un. Nop ! Trop long, j'ai décidé d'enrouler le rideau autour de la ''pôle'' à rideau de douche. V'là !

Un jour que je me prélassais dans le bain, je me suis mise à mieux observer mon rideau de douche enroulé tout croche autour de lui-même, je lui trouvais un drôle d'air, faut dire ici, que sans mes lunettes tout est flou et tout peut avoir un drôle d'air.

Donc, je suis là à regarder mon drôle de rideau et j'y vois, un visage, en fait, c'est un demi-visage, vu de profil. Et bin !

Je pouvais mettre mes lunettes et en avoir le cœur net, mais je ne me suis pas empressée de les remettre, je sais que je pourrais être déçue que mon bonhomme ne soit en fait qu'un paquet de tissu enroulé n'importe comment, tout croche.

Je ne pouvais rester dans le bain ad vitam aeternam. La curiosité l'a emporté. J'ai mis mes lunettes, j'ai regardé vers le plafond, oooon. J'ai souri.

TADAM !

MON RIDEAU DE DOUCHE

RAPPEL

Merci à la personne qui nous soumet les consignes de sécurité.

Que faire en attendant les secours ? Lorsque vous appelez le 911, respectez les consignes suivantes :

- Restez calme ;
- Donnez l'adresse et le lieu de l'accident ;
- Précisez l'urgence et l'état de conscience de la victime ;
- Si vous êtres à la maison, déverrouillez la porte ;
- Trouvez la carte d'assurance maladie, médicaments, allergies, etc. ;
- Éloignez les animaux ;
- Libérez le passage, escalier pour les secouristes ;
- Ne tentez pas de bouger la victime à moins que sa vie soit en danger immédiat ;
- Ne lui donnez ni à manger, ni à boire pour éviter les nausées et vomissements ;
- Si l'accidenté porte un casque, ne tentez pas de le retirer ;
- Couvrir la victime d'une couverture pour l'aider à conserver sa chaleur corporelle ;
- Si la personne ne respire plus et que vous avez suivi un cours de secourisme, tentez les manœuvres de réanimation que vous maîtrisez.

VOTRE TROUSSE DE PREMIERS SOINS

- [ ] Thermomètre
- [ ] Pince à épiler
- [ ] Ciseaux
- [ ] Loupe
- [ ] Boules d'ouate
- [ ] Coton tiges
- [ ] Poire en caoutchouc
- [ ] Manuel de premiers soins (Croix Rouge)
- [ ] Pansements adhésifs
- [ ] Compresses de gaze
- [ ] Rouleaux de gaze
- [ ] Bandages élastiques
- [ ] Lotion de calamine
- [ ] Hydrocortisone
- [ ] Glace

P.S. Il y a différents types de trousse : de secours, d'urgence, d'urgence pour la voiture, d'urgence pour la maison, etc. On peut ajouter des items comme des numéros de téléphone d'urgence, etc.

POULET CATALINA AUX CANNEBERGES

Diane Fouquet

Bonjour à tous,

Des invités arrivent à l'improviste et vous voulez les garder pour un bon souper, pas de problème. Vous aurez besoin de :

4 cuisses de poulet, bien lavées. Enlevez la peau et le foie.
Mettre dans un plat.
Ajouter une enveloppe de soupe à l'oignon, répartir également sur les cuisses.

Dans un bol, mettre 1 tasse de vinaigrette Catalina, mettre 1 canne de canneberges. Bien mélangez ensemble. Puis étalez sur les cuisses de poulet.

Mettre au four à 350ºF pendant au moins une heure. Servir sur riz et avec une salade.

Bon appétit !

OYEZ ! OYEZ !

BESOIN DE BRAS POUR M'AIDER À DESCENDRE D'UN ÉTAGE MES BOÎTES.
SAMEDI, LE 8 JUILLET À 13H00.
SI INTÉRESSÉ, VEUILLEZ ME CONTACTER.

MERCI

DIANE FOUQUET

HUMOUR
Suggestion de Marco Morneau

APRÈS LE MARIAGE

AVANT LE MARIAGE

JEUX – MOTS CACHÉS

Du temps pour moi...

La vie...

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

AMOUR
BIENVEILLANCE
BONHEUR
CALME
CHOIX
CONFIANCE
CORPS
COURAGE
ESPOIR
ESPRIT
EVEIL
FORCE
GRATITUDE
PAIX
PROJETS
REFLEXION
REPOS
RESILIENCE
SANTE
SILENCE

QUESTIONNAIRE POUR S’AMUSER – STATISTIQUE

Je vous propose de détacher cette feuille du journal (format papier) et d’y répondre si ça vous tente. Pas besoin d’écrire votre nom. Je ferai une compilation des réponses, comme ça, pour le fun. Vous n’avez qu’à déposer le questionnaire, une fois complété, dans la boîte aux lettres installée au Centre de jour. Merci !

À quoi penses-tu le soir en te couchant ?

S’il fallait que tu ne manges qu’une seule chose pendant un mois, ce serait quoi ?

Ta destination idéale pour partir en voyage serait laquelle ?

Si tu retournais aux études, ce serait dans quel domaine ?

Tu es une personne matinale ou couche-tard ?

Tu es plutôt chien ou chat ?

T’as un million de dollars, tu en fais quoi ?

Es-tu plutôt grande, moyenne ville ou village, campagne ?

Parles-tu plus d’une langue ? Si oui, lesquelles ?

De quel instrument de musique joues-tu ou aimerais jouer ?

Est-ce que tu fais les choses au fur et à mesure ou es-tu du genre à reporter, retarder ?

Quel est ton choix : une personne qui fait ton ménage ou une personne qui fait tes repas ?

Quelle est ta plus grande peur / phobie ?