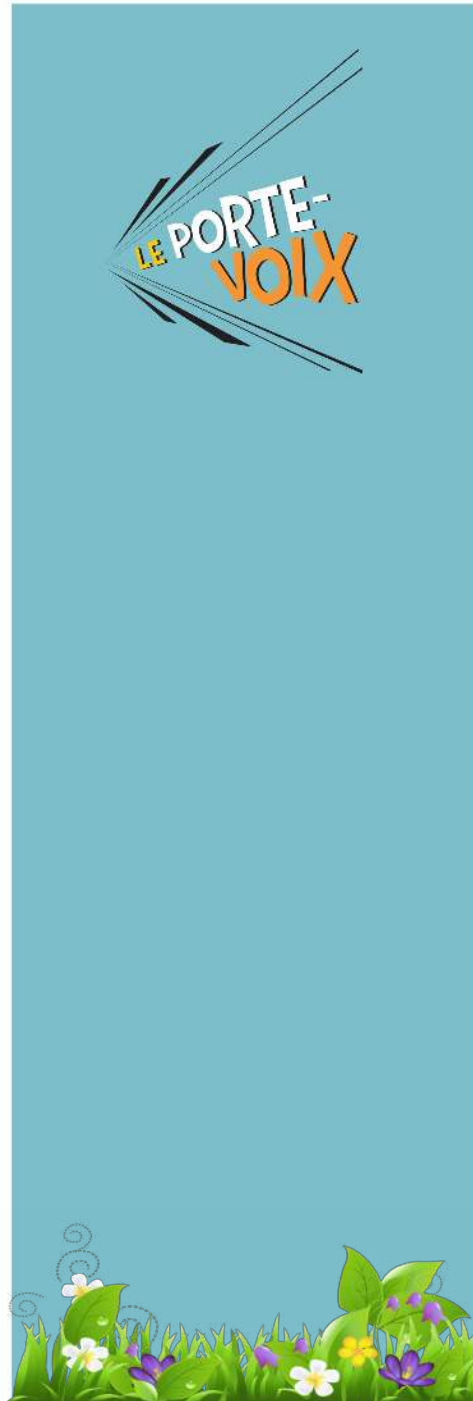




Vers l'équilibre
4217, rue Ontario Est
Montréal (Québec)
H1V 1K2
(514) 251-1200
www.verslequilibre.ca
infovl@verslequilibre.ca





Administration
Marie-Christine Roy

Mise en page
Lorraine Hamel

Support technique
Manon Lambert

Révision des textes
Line Robitaille

Chroniqueurs et collaborateurs

Luc Mallette
Marie-Christine Roy
Mario Salinas
Madeleine Jacob
Marilyne St-Georges
Gilles Leblanc
Lyne Dauphine L.
M. B.
Nathalie Paquet
Lydia
Céline Hébert
Pascale David
La Britt Bée

**L'équipe de
Vers l'équilibre
vous souhaite
un bel été !**

Pour progresser ensemble !

Ci-joint, un chèque ou mandat de poste au montant de \$ _____

Payable à l'ordre de *Vers l'équilibre*
4217, rue Ontario Est, Montréal (Qc) H1V 1K2

Je désire un reçu officiel : oui ___ non ___

Prénom : _____ Nom : _____

Numéro d'enregistrement de charité : 12915-6949RR0001

CONTE

Ll était une fois, une fée qui était enfermée dans une maison imaginaire. Elle regardait par la fenêtre imaginaire le magnifique paysage de nuages rosés et lilas, de prés verdoyants et de vallées rougissantes.

Elle était une fée des arcs-en-ciel et se sentait très seule derrière sa fenêtre imaginaire. Elle voulait de tout son cœur pouvoir être dans cette merveilleuse nature.

Elle cherchait sans fin du regard l'apparition d'autres êtres magiques ou de ses petits amours, les êtres humains, si beaux et extraordinaires dans leurs imperfections.

Puis, un jour, un petit papillon vint lui parler à l'oreille et là... oh ! magie, elle se rendit compte que la maison et la fenêtre étaient virtuelles et qu'elle pouvait passer à travers, ce qu'elle fit avec joie et bonheur.



La Britt Bée

EN QUESTIONNEMENT

Quand tu crois que ta vie a été un échec, des épreuves souvent assimilées ou pas, digérées ou pas, alors tu te questionnes.

Qu'est-ce que j'aurais dû faire de plus ou de moins ? Là reviennent les questions : « J'existe pourquoi ? Je suis qui au juste ? Où ma vie s'en va-t-elle ou pire, ai-je raté de quoi ? Où je m'en vais ? Suis-je heureuse ? Où ai-je pris le temps de penser surtout à moi, à mes besoins, à la femme que je suis ? »

Ouf ! Encore aujourd'hui, je suis toujours en questionnement.

Pascale David

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président du conseil d'administration.....	4
Mot de la directrice générale	5
Témoignages de membres participants du conseil d'administration	6
Douce mélancolie	7
Préjugés, valeurs de mes valeurs	8-9
Le confinement.....	10
Vers l'avenir	10
Aux limites de ma résistance.....	11
Vers la fin de la COVID.....	11
Le caméléon.....	12-13
Reconfinement	13
Gains pour rien	14-15
Mon jardin	16
Vers l'équilibre.....	17
Conte	18
En questionnement	18

**Dans le but d'alléger le texte,
le masculin est parfois utilisé
en englobant le féminin.**



MOT DU PRÉSIDENT

L'an dernier, à pareille date, je me demandais comment amorcer un bilan d'une année amputée de plusieurs semaines par la première vague de la Covid-19, sans savoir qu'elle serait suivie d'une seconde, puis d'une troisième vague. Je me demandais qui serait en mesure de prévoir l'impact réel de cette contagion sur nos vies et sur celle de notre organisation. Un an plus tard, il est toujours difficile d'amorcer cette analyse.

Posons toutefois un premier jalon, du point de vue de l'organisation. *Vers l'équilibre*, comme tous ses partenaires communautaires, a dû apprendre à manœuvrer entre les écueils des annonces gouvernementales quotidiennes, les consignes sanitaires changeantes, le décalage entre l'application de certaines mesures et les objectifs poursuivis par celles-ci, et finalement entre notre volonté d'offrir nos services aux participants et l'impossibilité factuelle de réaliser notre mission au quotidien lors du confinement total.

Bien sûr, *Vers l'équilibre* s'est réinventé, selon l'expression consacrée, avec des services à distance, tels que le suivi téléphonique, les ateliers sur la plateforme Zoom, le suivi en personne à l'extérieur et les ateliers donnés dans un parc du quartier. Aucune des trois sessions n'a ressemblé à la précédente, au fil des courants sanitaires et des vagues covidienues. Heureusement, nous avons pu continuer à soutenir les participants, sous une forme ou une autre, et cela a été aussi salutaire pour nous que pour eux.

Il a fallu cette crise planétaire pour qu'on parle enfin de l'importance de la santé mentale au niveau national. On en a parlé partout, sur toutes les tribunes, ce qui n'a pas empêché certaines personnes de sombrer dans l'anxiété ou la dépression, dans les excès ou dans le complotisme, dans la violence conjugale ou intrafamiliale. La trame de fond de toutes les problématiques sociales, on ne le dira jamais assez, c'est la santé mentale. On peut postuler que cette pandémie aura mis la santé mentale sur la sellette durablement, au plan social.

Quant à pouvoir prédire l'impact de cette pandémie mondiale sur nos vies personnelles, il faudrait une boule de cristal ou être visionnaire. Nos interactions sociales seront-elles durablement influencées par les nouvelles habitudes acquises pour se protéger, ou notre nature profonde sera-t-elle plutôt avide de rapprochements ? L'humanité tirera-t-elle une leçon de cette épreuve de force qui s'apparente à un marathon, ou voudrons-nous revenir dès que possible à notre confort d'avant ? Est-ce que la solidarité et la poursuite du bien commun seront de nouveau des moteurs de changement social, ou verrons-nous poindre le repli sur soi comme un nouveau mode d'être au monde ?

Dans tous les cas, nous pouvons affirmer sans craindre de se tromper que beaucoup de gens, au sortir de la pandémie, seront en recherche d'*équilibre*. Plus que jamais, les ressources en santé mentale seront sollicitées, et de celles-là, celles du communautaire, par leur accessibilité et leurs services à échelle humaine, retrouveront le chemin du cœur des citoyens en quête de sens et de mieux-être. *Vers l'équilibre*, encore et toujours, garde ses portes grandes ouvertes pour toute personne souhaitant se rétablir en notre bienveillante compagnie.

Luc Mallette, président du conseil d'administration

VERS L'ÉQUILIBRE

Vive mes émotions... Vive ces émotions

Encore perplexe, encore complexe

Regretter, retourner, repenser

Si seulement j'avais su, si seulement j'avais pu

Emprisonnée dans ma tête

Querelles perpétuelles

Univers à la dérive

Illusions constantes

Liberté... folie

Intérieure rebelle

Beauté extérieure

Richesse en expériences

Encore trop tôt pour mourir

Pascale David



MON JARDIN

Il était une fois, au printemps 2021...

Aujourd'hui, je laboure la terre de mon jardin. Que vois-je ? Toutes ces pierres et toute cette mauvaise herbe que je dois enlever. (Toutes ces pierres et la mauvaise herbe sont des événements de ma vie non résolus.) 😞

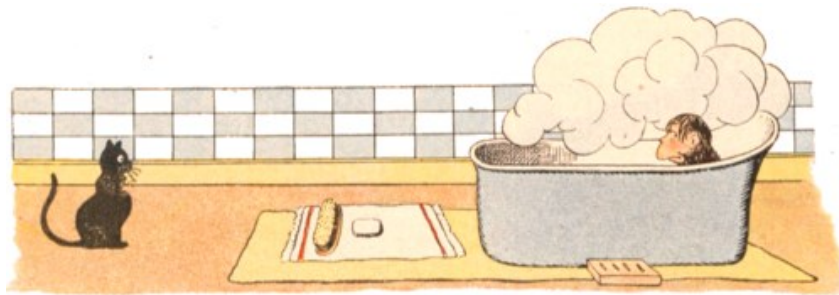
Voici une première pierre : 😞

Lorsque je suis fâchée, je laisse ce sentiment s'estomper et lorsque je vois plus clair, je cherche un aspect positif à tout cela. 🤔

C'est comme on dit : « En modifiant mon attitude face aux événements stressants, je m'aide à mieux vivre ceux-ci de façon positive. J'accepte ce qui est aujourd'hui. »

Voici une pierre d'enlevée. Maintenant, au tour d'une autre...

Ouf !!! C'est la fin de la journée. C'est le temps de prendre soin de moi.



Céline Hébert

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Ce rapport d'activités, tout comme l'année qu'il se propose de relater, ne sera pas comme les précédents. En effet, à l'instar de la population québécoise, individus et familles, *Vers l'équilibre* a dû s'abstenir de « voir ses proches, faire des repas familiaux ou des activités extérieures ». Du fait du confinement, des mesures sanitaires, dont la distanciation sociale, nous avons dû, à chacune des trois sessions, expérimenter de nouvelles façons d'accomplir au mieux notre mission malgré les contraintes. Au plan de la gestion, il m'a fallu réfléchir, jauger, consulter, évaluer la balance des risques et des bénéfices, dans un contexte de totale incertitude. Les connaissances sur le virus nous arrivaient au compte-goutte, alors que les consignes fluctuaient au gré des informations disponibles sur les risques encourus.

L'apparition du virus s'est d'abord manifestée comme une surprise que personne n'avait vu venir, puis rapidement s'est dessinée la crise sanitaire proprement dite. Mais une crise, cela ne dure pas...un an et demi ! C'est donc une course de fond qu'il a fallu assumer malgré nous, tout en restant collés sur l'ici et maintenant, afin d'offrir le meilleur soutien possible, dans un contexte hautement anxiogène pour l'équipe et nos participants.

Je vous le dis en toute simplicité : je suis extrêmement fière de la manière dont *Vers l'équilibre* a su naviguer dans cette tempête sanitaire. D'abord en ne répondant pas à la panique. Puis en suivant scrupuleusement les consignes de la Santé publique au fur et à mesure des ajouts, malgré nos réticences ou au contraire, malgré nos inquiétudes. En ralentissant le rythme du travail pour conserver nos énergies, tout en mettant en place de nouveaux services en virtuel ou à distance, **sans expérience et sans mise à l'essai préalable**. Avec le désir de faire au mieux pour nos participants comme principal guide de nos choix. Nous les avons consultés, comme toujours, et avons pu ainsi soutenir une cinquantaine d'entre eux sur une base hebdomadaire, même lors de la fermeture complète, au printemps 2020. L'équipe a fait preuve d'une grande adaptabilité devant les contraintes, ainsi que d'une volonté sans faille de donner le meilleur d'elle-même dans un contexte particulièrement difficile, avec des ressources personnelles parfois durement éprouvées.

Je suis aussi contente d'avoir maintenu toutes nos activités administratives, en temps et heure, dont nos réunions du conseil d'administration, notre AGA, la rédaction du rapport d'activités et la préparation du rapport financier audité, entre autres. Ainsi, nous avons conservé un certain rythme, sans cumul de retard et en conservant au mieux notre motivation pour traverser ce marathon. Car à chaque semaine, c'était de nouveau la perspective d'une fermeture et d'un reconfinement qui nous pendait au bout du nez.

Vous remarquerez que ce rapport d'activités ne contient aucune photo de la vie démocratique et participative de la ressource, contrairement à l'habitude. Comme la totalité des rencontres de concertation, des réunions hebdomadaires de l'équipe et celles du CA se sont faites par Zoom, aucune photo n'a été prise pour vivifier ces pages. Peut-être est-ce aussi que, inconsciemment, nous ne souhaitons pas tant que ça nous souvienne de l'année 2020-2021, qui restera l'*annus horribilis* dans nos mémoires. Nous n'en sommes pas encore complètement sortis, mais ça y est, nous pouvons percevoir au loin le fil d'arrivée de ce marathon planétaire.

Marie-Christine Roy, directrice générale

TÉMOIGNAGES DE MEMBRES PARTICIPANTS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Moi, Mario, je suis tellement fier de faire partie du C.A. de *Vers l'équilibre* parce que ça me permet de me valoriser et aussi participer à nos rencontres, c'est tellement agréable ! Par rapport à mes ateliers, ça aussi c'est une étape importante dans ma vie, parce que ça me permet d'acquérir de nouveaux outils pour affronter la vie. Merci à *Vers l'équilibre* de me permettre de vivre ces expériences très enrichissantes pour moi. Merci mille fois *Vers l'équilibre* !

Mario Salinas

Jusqu'à maintenant, ma participation aux ateliers me permet d'observer et d'identifier mes capacités, mes fragilités ainsi que mes besoins. Le fait d'avoir un lieu d'apprentissage et d'échanges en personne, qui reste ouvert malgré la pandémie mondiale, a constitué pour moi une ressource inestimable qui a transformé une situation de réel isolement social en un rituel hebdomadaire attendu et rassurant. En effet, j'ai pu y constater le suivi rigoureux des mesures sanitaires exigées par la Santé publique et la bienveillance habituelle du personnel sans cesse renouvelée pour en assurer le respect de sorte que les participants acceptaient d'emblée les restrictions.

Enfin, en acceptant l'invitation reçue de la directrice générale de participer au CA de *Vers l'équilibre* j'ai pu profiter d'une plateforme idéale (quoique virtuelle actuellement) pour mieux me familiariser avec le fonctionnement administratif de l'organisme, en lien avec ses partenaires, et j'y ai trouvé un stimulant intellectuel de nature à répondre à mon besoin d'aider la cause de la santé mentale en réalisant des activités valorisantes avec des personnes professionnelles et chaleureuses que j'apprécie de plus en plus au fur et à mesure que je les côtoie.

Madeleine Jacob

Cette perte a affecté plusieurs autres domaines de mon existence : mon budget pour la nourriture venait d'en prendre pour son rhume; finis les deux repas par jour. Certains liens d'amitié avec mes collègues se sont perdus. J'avais mis du temps à les construire.

Pour seul rayon de soleil : mes aptitudes artistiques. Elles pouvaient m'aider à envisager l'avenir sous un meilleur jour. Pour ce faire j'ai donc participé à un concours d'autoportrait organisé par le Musée des beaux-arts de Montréal et L'Itinéraire. Je l'ai d'ailleurs facilement gagné. Ce partenariat visait à sortir de l'ombre des artistes souffrant d'une problématique en santé mentale. Malheureusement, *zéro pis une barre*.

Je me retrouve dorénavant à survivre bien en-deçà du seuil de pauvreté. Où, de nos jours, pouvons-nous *aller chier* avec un revenu annuel de 14 000 \$ par an ? Si quelqu'un connaît une réponse digne et honorable à cette question, qu'il me la fasse savoir au plus sacrant.

Il y a trois ans, j'ai perdu tous mes gains, acquis durant ces sept longues années. Ayant combattu la misère humaine (la mienne) toute ma vie, j'ai tenté à maintes reprises de renverser l'ingrate décision gouvernementale. Après quatre tentatives infructueuses, j'ai dû m'avouer vaincu. D'une certaine manière, l'aide sociale m'a forcé à la retraite.

Pour me résumer, j'ai mal vécu les changements drastiques apportés à l'aide sociale. Et ce malgré le bien fondé de la décision du premier ministre Couillard de vouloir combattre l'austérité.

En ce qui me concerne, cet homme politique est très loin d'avoir réussi à m'éloigner de ma profonde pauvreté financière. Et pour ceux à qui échappe encore le vrai sens du mot austérité, en voilà quelques synonymes : difficulté, raideur, dureté, rigidité, sévérité et pour finir... aridité.

Si l'auteur-comédien-caricaturiste parisien Henri Monnier vivait à notre époque, il s'exclamerait encore en disant : « *Ce sont toujours ceux qui auraient le plus besoin d'argent qui en ont le moins* ».

Gilles Leblanc

GAINS POUR RIEN !

Il y a dix ans, j'ai occupé avec succès les postes de commis de bureau et de préposé aux archives durant sept années : des postes à temps partiel que j'ai créés moi-même en arrivant à L'Itinéraire. Financée par l'aide sociale, cette *job* s'inscrivait dans la catégorie INSO (insertion sociale si vous préférez), aujourd'hui nommée PAAS Action.

Je touchais un revenu additionnel à l'aide sociale de 1,65 \$ l'heure, à raison de 20 heures par semaine. Ce salaire ridiculement bas me donnait 135 \$ par mois.

Ma participation à ce programme devait me permettre de retourner sur le marché régulier de l'emploi, et ce moyennant un travail sur mes difficultés émotionnelles et ma capacité de développer des relations significatives avec mon entourage. Comme moi, tous les participants ont suivi toutes sortes d'ateliers. Ces derniers nous enseignaient, par l'entremise d'un intervenant, à mieux vivre avec nous-mêmes et avec autrui.

Il va de soi que je n'ai pas atteint tous mes objectifs personnels. De plus, il n'y avait pas assez de postes en INSO à Montréal comparativement aux besoins de la clientèle. Alors l'aide sociale n'a pas renouvelé ma participation au programme, afin de l'offrir à quelqu'un qui se morfondait depuis trop longtemps à son domicile, dans un probable isolement nuisible.

Cette perte d'emploi m'a vraiment mis dans la *marde* jusqu'au cou. Je me trouvais à perdre, sans l'avoir vu venir, un montant d'environ 200 \$ par mois, incluant la carte de transport. Je ne pouvais donc même plus payer mon petit logement. C'était un tout petit un et demi. Mais c'était tout de même mon petit chez moi, rien qu'à moi.

J'ai donc été jeté à la rue par le gouvernement. N'eussent été de l'humanisme et du professionnalisme de Geneviève (travailleuse sociale en poste à L'Itinéraire à l'époque), je dormirais sur des bancs de parcs du centre-ville actuellement. Grâce à elle, j'habite maintenant dans une HLM pour un prix qui respecte mon minable budget.

DOUCE MÉLANCOLIE

Je regarde ma vie en gris
 Tellement je souffre
 Parfois je crie
 Je crois que j'ai besoin d'une amie
 Je deviens triste, je n'ai plus envie

Je me comporte bizarrement
 Mais moi j'veux juste être comme avant
 Déprime sors donc de mon lit
 Univers redonne-moi ma vie

Je réfléchis à tous mes amis
 Ils semblent heureux, ils me sourient
 Y a mon amie Virginie
 Faut que j'l'appelle, que j'me confie

Moi j'ai peur le soir
 De perdre tous mes pouvoirs
 Je travaille fort pour garder espoir
 Je répète des mantras dans le noir

Je ne me reconnais plus vraiment
 Je dois me parler tout doucement
 Pourquoi ça prend tant de temps
 Moi je suis prête à tout moment

Marilyne St-Georges



PRÉJUGÉS, COULEURS DE MES VALEURS

Les couleurs sont comme les préjugés! Elles apparaissent sous plusieurs teintes. Leurs allures influencent le regard et les perceptions des gens. Le positif et le négatif en font partie. Rien de néfaste, ni de nuisible.

Je viens à peine d'apprendre que l'inventeur de l'ampoule électrique, Thomas Edison, partageait mon opinion sur le succès lié au travail. Il le voyait tout comme je perçois la réalisation d'une œuvre d'art. C'est à-dire 1% d'inspiration et 99% de transpiration.

Dans cette perspective, je dirais que ceux qui achètent mes toiles s'approprient en réalité le total des efforts que je mets à les concevoir. Résultat, ils font l'acquisition d'un procédé artistique unique, soit le mien. Je me permets d'affirmer en toute modestie que l'art n'est pas un loisir pour moi, mais un ensemble de tâches semblables à un gigantesque casse-tête chinois, bon à me donner d'énormes migraines. Une vraie [«câliss de job»!](#)

Je ne crois pas être, en ce moment de ma vie, aussi prestigieux que fut cet illustre personnage historique qu'est Thomas Edison. Cette comparaison doit toutefois servir d'exemple pour illustrer le fait que des personnes différentes peuvent partager le même point de vue, ou un même préjugé si vous préférez le voir ainsi. Il avait le génie d'un inventeur et moi l'inspirante curiosité d'un artiste inconnu, arrogant et un peu fou.

Je peux aussi opter pour un autre point de vue, soit celui qui prétend que la vie est pleine de défaites amères! Malheureusement, et pour beaucoup d'entre nous, la maturité nécessaire pour comprendre cette théorie n'est pas encore intégrée au moment de nos insuccès. Alors pour donner suite à un échec, il n'est donc pas rare d'examiner les causes de celui-ci, de ressasser notre décision. Soyons donc lucide, et prenons la responsabilité de ne jamais oublier qu'une bonne stratégie n'est pas

qu'on dit, ce qu'on pense... il y aura toujours quelqu'un pour nous critiquer ou être en désaccord avec nous. Alors autant être soi-même, se faire plaisir et se respecter. J'aspire maintenant à être plus heureuse et en accord avec moi-même.

J'ai encore du cheminement à faire à plusieurs niveaux mais je suis contente. Car chaque petit pas compte et je trouve que celui-là en est un gros de franchi. J'ai passé de caméléon multicolore à bleu. Pourquoi bleu? Simplement parce que c'est ma couleur préférée et que je veux rester moi-même. 😊

Merci à toute l'équipe de *Vers l'Équilibre* de m'avoir apporté de merveilleux outils qui me serviront pour la vie! J'ai hâte de poursuivre mes apprentissages avec vous. Car pour moi, vous nous apprenez les bases de la vie! Merci!

Lydia



RECONFINEMENT

C'était encore plus dur pour moi d'arrêter de nouveau d'aller au restaurant avec ma mère ainsi qu'avec mon ami de mon cours de communication, d'aller voir les magasins, mais surtout de ne plus avoir de cours à *Vers l'équilibre*.

Ne plus vous voir en personne m'a manqué ! J'étais contente de participer aux cours sur Zoom mais ce n'est pas comme être sur place pour vous parler et vous voir.

En souhaitant qu'il n'y ait pas un troisième confinement.

Lyne Dauphine L.

LE CAMÉLÉON

J'ai passé ma vie à vouloir faire plaisir aux autres. Jeune, à mes parents, complètement différents l'un de l'autre, avec des attentes bien opposées. En grandissant, toujours à mes parents, à mes grands-parents, à mes amis, à mes chums, à mes professeurs, à l'école... bref, j'ai été un caméléon. Un caméléon qui change de couleurs selon son environnement, son entourage, ce qu'on lui demande. Qui tente de plaire à tous, d'accomplir toujours plus pour se démarquer, qui produit la couleur demandée dans toutes les situations... mais qui oublie sa propre couleur.

En thérapie, on me demandait : "Mais toi, que veux-tu?", "Qui es-tu?", "Qu'est-ce qui te ferait plaisir À TOI?" ... Je me sentais dans le néant, je n'arrivais pas à répondre. Ces questions, je me les répète pratiquement tous les jours et j'essaye d'y répondre. C'est un combat intérieur quotidien. À force de vouloir répondre aux attentes des autres et de changer constamment pour y parvenir, j'ai oublié qui j'étais. J'ai oublié qui je suis et ce que je veux dans la vie car je n'ai pas appris à me connaître moi!

Des petits êtres dépendent maintenant de moi et ont beaucoup d'attentes envers moi. Comment répondre à leurs attentes sans tout leur donner et m'oublier à nouveau?

C'est un combat intérieur, oui, mais j'y parviens enfin. Je commence à trouver mes propres couleurs et à les laisser transparaître sur ma peau. Je commence à mieux me connaître et à respecter mes besoins, mes valeurs et mes limites. J'apprends à dire non et à accepter que dire non, c'est me respecter!

Vouloir plaire aux autres? Oui, si ça me plaît aussi! Au risque de paraître égoïste par moment, maintenant j'accepte de ne pas plaire à tout le monde. Et c'est bien correct comme ça! Car en fin de compte, peu importe ce qu'on fait dans la vie, ce

toujours couronnée de réussite. Et ne pas abandonner une stratégie solide à cause d'un seul mauvais résultat. Cela nous amène surtout à perdre notre vigilance et notre vivacité d'esprit et ce malgré les années d'expériences que l'on a derrière soi.

En dépit des époques qui se succèdent, certaines idées préconçues demeurent très virulentes et corrosives! Par bénédiction, le vingtième siècle a vu naître les préjugés positifs. Il était grandement temps, car la société évolue seulement lorsque les idées reçues transforment de manière bénéfique les mentalités. Je dirai pour ma part que : «le bon sens va dans tous les sens»!

Mes humeurs vont souvent de pair avec mes préjugés. Je choisis le climat de mon tempérament, tout comme je décide d'une couleur. C'est en quelque sorte un point de référence qui nous dissocie de nos semblables, tout comme il peut nous associer à ces derniers.

Notre coloris informe l'autre sur notre objectif, ou il lui dévoile nos intentions. Il agit comme un message télégraphié à l'avance, nous faisant perdre l'effet de surprise. Il n'est donc pas nécessaire de savoir lire entre les lignes pour décoder des informations aussi claires qu'évidentes!

Nos pensées sont comme les teintes d'une même couleur. Elles sont pourvues d'innombrables nuances. Pour plaider en leur faveur j'affirme que les couleurs témoignent de nos idées, et semblent posséder le pouvoir de trahir nos émotions les plus profondes, voire intimes.

La couleur est un véritable langage, complet et complexe! Il est connu et retransmis de génération en génération, et ce depuis des temps immémoriaux. L'époque où l'humanité traversait sa préhistoire n'est pas si loin de nous, de notre prétendue modernité. Nous ne vivons peut-être plus dans des grottes ou dans les arbres, mais ce sont nos divergences d'opinions qui nous ont poussés à vivre en communautés. C'est donc pour le bien de tous et chacun que les préjugés se doivent d'être différents d'un individu à l'autre!

Gilles Leblanc

LE CONFINEMENT

Comment je me suis sentie durant le plus gros du Coronavirus 2019 ?
J'avais de bons et de mauvais jours.

Je m'ennuyais de ne pas voir ma mère une fois par semaine. Mais le plus dur c'est quand je suis partie en vacances du 13 au 26 avril derniers. Je voulais aller magasiner un nouveau cellulaire, du linge, aller au restaurant avec ma mère et mes amis et aller voir ma grand-mère et mon grand-père maternels au cimetière. Je m'ennuyais de *Vers l'équilibre*, de toute l'équipe (Suzanne, Laurie, Marc, Manon, Lorraine, Marie-Christine) et des participants.

Je me suis demandé : « Comment serons-nous après cette épidémie ? » Est-ce que nous aurons appris quelque chose ? Moi, oui ! J'ai appris que lorsque mes achats ne pressent pas, je n'ai pas besoin de sortir et ainsi je ne dépense pas pour rien. J'ai aussi appris que je pogne les nerfs facilement. Finalement, j'ai appris à prendre mon temps et à arrêter de toujours courir pour tout.

Lyne Dauphine L.



VERS L'AVENIR

Je sais maintenant qu'avec le temps, l'énergie et la bonne foi...
tout peut être possible.

Malgré toutes mes craintes et mes peurs... je vois l'avenir.

Positif et possible !

Merci à la vie !

Nathalie Paquet

AUX LIMITES DE MA RÉSISTANCE

Résilience et folie sont mes sœurs d'armes à l'intérieur. Il y a aussi harmonie qui regarde et veut s'enfuir. Droiture pleure. Je n'existe plus, les trois sont mélangées.

Harmonie veut gagner, veut s'enfuir, veut créer. Folie, folie, la mienne ou la leur. Résilience se bat contre la leur. Droiture a peur de flancher et de ne plus contenir la mienne.

Je, est à la croisée de son respect. Conviction, vertu, futur et honnêteté ne sont pas résiliables. Là est la limite de ma résilience.

MB



VERS LA FIN DE LA COVID 19

Ces derniers 14 mois de la COVID m'ont fait vivre beaucoup de choses, notamment mes humeurs qui changeaient souvent. Aussi de m'arrêter de toujours jongler et de passer à l'action, d'aller voir pour un autre travail, un autre logement, de prendre soin de moi et surtout de continuer mes cours à Vers l'équilibre.

J'ai reçu mon premier vaccin le 3 mai dernier. Quand je me suis rendue là, j'ai pensé que les restaurants rouvriraient et que je pourrais aller déjeuner avec maman. Ça m'a encouragée à me faire vacciner. J'ai aussi pensé que les restrictions et le confinement seraient levés. En terminant, je souhaite que les salles à manger des restaurants ouvrent à la fin du mois de juin.

Lyne Dauphine L.