

# L'Âme d'Osmosø

JOURNAL # 76

FÉVRIER, MARS & AVRIL 2024

Organisation pour la Santé Mentale Œuvrant à la Sensibilisation et à l'Entraide  
Un milieu de vie accueillant et stimulant où tu es accompagné vers ton mieux-être.

*25 ans d'entraide et de rayonnement!*

MEMBRES

MISSION



ENTRAIDE

PAR & POUR



4765, 1<sup>re</sup> Avenue  
Locaux S-10 & S-50  
Québec (Québec) G1H 2T3

(418) 624-8504

Courriel : [osmose\\_1@videotron.ca](mailto:osmose_1@videotron.ca)  
Internet : [www.osmose1.com](http://www.osmose1.com)

Mardi au vendredi de 10 h à 17 h



Page Facebook : <https://www.facebook.com/OsmoseEnSanteMentale/>

# SOMMAIRE

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| • ÉDITORIAL                    | P. 2       |
| • LA SANTÉ MENTALE, PARLONS-EN | P. 3       |
| • L'INSPIRATION DU MOMENT      | P. 4       |
| • INFO-OSMOSE                  | P. 5 - 6   |
| • INFORMATIONS EN VRAC         | P. 7       |
| • ANNIVERSAIRES                | P. 8       |
| • QUI SUIS-JE?                 | P. 9       |
| • ÉTOILES D'OSMOSE             | P. 10 - 13 |
| • DESSIN DE GHISLAINE          | P. 14      |

## ÉQUIPE DU JOURNAL

ROSELINE BOUCHARD

AUDREY FLEURENT

JACINTHE FRADETTE

STÉPHANE GAGNÉ

AUDREY ANN TREMBLAY

## Prochaine date de tombée : 8 mars 2024.

Le journal « L'Âme d'O.S.M.O.S.E. » vous offre un espace d'expression et l'opportunité de partager vos écrits avec les autres membres de l'organisme et même davantage. Nous serons heureux de recevoir vos commentaires concernant votre appréciation des textes que vous lisez. Nous profitons également de l'occasion, pour remercier toutes les personnes impliquées dans le processus d'élaboration de ce journal.

# ÉDITORIAL

Le repos de la période hivernale (qui n'est pas toujours si reposant pour la plupart d'entre nous!) se déroule paisiblement. Je vous invite à vous offrir des moments de repos car votre corps en a besoin et vous le méritez! Pendant ce temps un processus de germination s'active imperceptiblement dans la nature et à l'intérieur de nous. Ensuite viendra un autre temps où la magie du déploiement de la nature se manifestera à nouveau sous nos yeux émerveillés lors du printemps. Je souhaite que vous choisirez de prendre le temps d'apprécier ce spectacle impressionnant qui vous est offert gratuitement. La vie est faite de saisons et de différents cycles. Ces cycles stimulent des mouvements de transformations intérieures qui constituent une invitation à s'harmoniser davantage avec notre nature profonde. O.S.M.O.S.E. arrive également au terme d'un cycle de 25 ans qui lui aura permis de définir sa couleur particulière et d'atteindre un bel équilibre, une harmonie, une grande vitalité et une belle maturité (pour son jeune âge). C'est dans cette perspective que nous pouvons envisager le prochain cycle de 25 ans avec enthousiasme et confiance. C'est également ainsi que nous souhaitons continuer à permettre le déploiement du potentiel de chacun tout en le laissant éclore et fleurir pour qu'il révèle la plénitude de lui-même. Que les prochains cycles de la vie soient fructueux pour votre épanouissement!

Je vous souhaite une très belle année à l'occasion du 25<sup>ème</sup> anniversaire de votre groupe d'entraide!

Stéphane Gagné

# La santé mentale parlons-en

## Vivre et profiter pleinement du temps qui est devant nous

Une nouvelle année qui débute, de nouveaux projets peuvent voir le jour. Une année nouvelle représente l'occasion de vivre de nouvelles étapes. Une année, c'est 365 jours et 8760 heures de disponible pour réaliser ce qui est important pour soi.

À l'échelle d'une semaine, j'ai 168 heures et si j'enlève les heures que je dois dormir, cela me donne aux alentours de 105 heures.

Comment est-ce que je souhaite vivre ma semaine? Qu'est-ce que je souhaite prioriser?

C'est vrai que le temps passe si vite! Comment je peux faire afin de vivre et de ressentir que je ne cours pas après le temps.

On a le pouvoir de choisir beaucoup de chose dans notre vie, mais parfois, on se sent limité par diverses contraintes. C'est vrai, nous avons des choses à respecter, des rendez-vous, des réalités propres à chacun et chacune, etc.

Pour cette nouvelle année, je souhaite à tous et chacun de saisir l'instant présent et de chérir les moments qui sont important à vos yeux.

Le temps passe vite, on le dit si souvent! Choisissons de disposer de notre temps, dans les activités, les relations, les emplois, les passe-temps qui nous font réellement du bien.

Il restera nos obligations, mais lorsque nous avons déjà pris du temps pour soi, pour son bien-être, nous sommes déjà en meilleure état afin de s'occuper des autres tâches à réaliser.

Et vous, ce mois-ci, qu'elle sera votre priorité? Qu'elles seront les éléments sur lesquelles vous allez porter votre attention afin de profiter du précieux temps que vous avez?

Audrey

# L'INSPIRATION DU MOMENT

## LE COULOIR DE LA VIE

Selon certains, il y a le couloir de la mort et le couloir de la vie.

Dans le couloir de la vie, plusieurs portes se côtoient les unes aux côtés des autres. Chacune possède une serrure barrée. Pour accéder à son déverrouillage, une clé spéciale est requise. Cette clé c'est nous qui la possédons.

Nous venons au monde avec un trousseau vide : c'est-à-dire vide de sens, vide d'expériences et vide de connaissances. Mais au fil de notre vie, un vrai trousseau se forme par des expériences que nous vivons et des connaissances que nous apprenons. Alors s'ajoute un sens à notre vie et de là se formeront les clés qui ouvriront les portes de notre chemin.

La vie est un couloir qui s'avère parfois être un labyrinthe. Ce labyrinthe se nommerait-il la faiblesse? Il pourrait aussi se nommer facilité, mollesse, lâcheté, naïveté ou peurs? Ou pourquoi pas erreurs ou bien épreuves? Or chaque égarement procure une clé additionnelle au trousseau dont nous avons besoin pour ouvrir une nouvelle porte et vivre de nouvelles et de meilleures expériences. Ceux-ci nous mèneront vers plus de solutions, plus de clartés d'esprit, et plus de sagesse pour continuer dans le couloir de la vie!



Ghislaine P.

# L'INFO-OSMOSE



## FÊTE DE L'AMOUR

*25 ans d'entraide et de rayonnement!*

Vendredi 16 février à 16 h

Accueil dès 15 h 30



*Vous êtes invités à venir vivre un moment festif et joyeux à l'occasion de la fête de l'amour ainsi que du 25<sup>e</sup> anniversaire d'Osmose. Nous aurons au programme : de l'animation, un bon repas, des chants, de la danse et de belles occasions de manifester l'amour qui nous habite !*

Veillez confirmer votre présence et défrayer le coût 5 \$/membre et 30 \$/non-membre au plus tard le 7 février.



## ACTIVITÉ SPÉCIALE

### Rayonnons ensemble à OSMOSE!

Mercredi le 6 mars à 11 h 45



Venez participer à une activité stimulante de votre vie associative où grâce à une approche ludique et interactive, nous mettrons en valeur la précieuse contribution de chacun à Osmose!

Pour les personnes qui participent à cette activité, un dîner collectif est prévu.

Confirmation obligatoire au plus tard le 23 février à 16 h.

Au plaisir de partager ensemble ce moment stimulant!

Avec l'équipe d'Osmose



## Fête du printemps

Vendredi le 22 mars à 17 h

Accueil dès 16 h 30

**17 h Soupons-ensemble et à 18 h 30 une Soirée dansante.**



Venez-vous amuser au rythme de la musique que vous aimez avec Paul qui sera à l'écoute de vos demandes spéciales. Il s'agira d'une belle occasion de célébrer l'arrivée du printemps en bonne compagnie ! L'activité sera précédée d'un « soupons ensemble » à 17 h. Venez accompagné des gens de votre entourage !

Veillez-vous inscrire au plus tard le 15 mars à 16 h

# CABANE À SUCRE

**Vendredi le 12 avril à 10 h 15**

Pourquoi ne pas se sucrer le bec en agréable compagnie avec les membres du Centre d'Entraide Émotions ? Une occasion de prendre l'air, de socialiser, de s'amuser tout en s'ouvrant au vent nouveau du printemps !



**Veillez confirmer votre présence et défrayer le coût de 10 \$  
au plus tard le 22 mars 2024**

**Départ à 10 h 30 des locaux d'O.S.M.O.S.E., retour prévu vers 15 h 30.  
Lieu : Cabane à sucre Leclerc à Neuville.**

---

## Deux activités spéciales dans le cadre de la semaine de la santé mentale!

**Atelier de sensibilisation**

**Mercredi le 8 mai 2024 à 13 h 30**

**Apprécier l'être unique que nous sommes!**

Dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale, nous aborderons le thème de l'acceptation. Lors de cette rencontre, nous partagerons ensemble sur l'importance de s'accepter tel que nous sommes, c'est-à-dire avec nos forces et nos limitations. Nous serons invités à prendre conscience de l'influence de la couleur particulière de l'être unique que nous sommes sur notre parcours de vie.

Veillez confirmer votre présence au plus tard le mardi le 7 mai

**&**

**Café discussion spécial**

**Vendredi le 10 mai 2024 à 13h30**

**Comment est-ce que j'exprime ma créativité dans les arts?**



Lors de ce café discussion, nous échangerons sur ce qui caractérise l'expression de notre créativité. Comment cette créativité se manifeste-t-elle à travers nos œuvres? Comment est-ce qu'elle est perçue par les autres? Ce sera l'occasion d'effectuer ensemble un retour valorisant sur notre dernière année de création artistique.

Veillez confirmer votre présence au plus tard le mercredi 8 mai

# Informations en vrac



## Renouvellement de la cotisation annuelle

Avec le temps plus doux d'avril, vient aussi le temps du renouvellement de la carte de membre. Vous êtes invités à prendre un rendez-vous avec Jacinthe, afin de renouveler votre engagement envers vous-même et votre groupe d'entraide. Par la suite, il est important d'aller voir Audrey Ann pour défrayer le coût de votre cotisation annuelle qui est au coût de 7 \$.

## Opportunités d'implication à Osmose

Nous offrons actuellement deux postes dans notre milieu de vie où vous aurez l'opportunité de participer au programme d'aide et d'accompagnement social (PAAS-Action) d'Emploi Québec. Il y a un poste d'animateur et un autre à la réception des appels et à la réalisation de travail de bureau. Si vous souhaitez obtenir des renseignements additionnels à ce sujet, n'hésitez pas à me contacter.

Stéphane

## Retour du programme « Guichet Ouvert »

### La programmation 2023-2024 est arrivée.

Vous aimez les spectacles, les musées, les organismes artistiques et culturels ? O.S.M.O.S.E. en collaboration avec la Ville de Québec (Division de la culture), vous offrent la possibilité d'assister à un spectacle gratuit parmi une sélection dont vous pourrez consulter la liste au besoin.

### Certaines conditions s'appliquent.

Si vous désirez obtenir des informations additionnelles, vous pouvez consulter Audrey Ann.



## Tempête hivernale

Il est exceptionnel que les locaux d'O.S.M.O.S.E. soient fermés. Cependant, il peut arriver que nous soyons dans l'obligation d'interrompre nos activités lors d'une tempête hivernale. Donc, avant de vous déplacer, nous vous invitons à consulter notre répondeur. Dès 8 heures le matin, un message sur notre boîte vocale vous mentionnera si le milieu de vie est fermé.

Merci de votre collaboration!

La réponse de la chronique « Qui suis-je » est : Aline H.



# Anniversaires

Février

Marion D.  
Lucie L.  
Danielle D.

Mars

Daniel M.  
Aline H.  
Suzanne V.  
Serge L.  
Lise L.  
Donald L.

Avril

Stéphane G.  
Suzanne D.  
Roseline B.  
Isabelle G.  
Alexandre B.  
Marie-France M.  
Line G.

## Merci!

*POUR VOTRE IMPLICATION BÉNÉVOLE :*

|                  |  |
|------------------|--|
| Christiane G. :  | Animation d'atelier d'art créatif.   |
| Danielle D.:     | Conseil d'administration.  |
| Éric D. :        | Animation des déjeuners et implication dans le journal.  |
| Francine T. :    | Animation d'atelier de connaissance de soi et groupe de confiance.                                 |
| Gervais M.:      | Implication dans le journal.   |
| Ghislaine P.:    | Animation d'atelier d'art créatif et implication dans le journal.                                  |
| Graziella B. :   | Animation d'atelier de connaissance de soi.  |
| Jean-Guy C. :    | Conseil d'administration et implication dans le journal.   |
| Jean-Maurice P.: | Conseil d'administration.  |
| Lise L. :        | Animation des chants de Noël.  |
| Line G. :        | Conseil d'administration.  |
| Marie-Lyne B.:   | Animation d'atelier d'écriture et implication dans le journal.                                     |
| Paul P.:         | Animation musicale.  |
| Pierre B.:       | Conseil d'administration.  |
| Richard C.:      | Animation d'atelier d'écoute musicale, spectacle musical et ciné-film.                             |
| Roseline B. :    | Animation du documentaire voyage, documentaire nature et soutien administratif.                    |
| Thérèse B. :     | Animation d'atelier d'art créatif, art créatif et bien-être, bingo et implication dans le journal. |

**MERCI POUR VOS DONS qui sont très appréciés !**

Thérèse B., Christiane G.

***NOUVEAUX MEMBRES***

Claire M.

# Qui suis-je ? Mieux connaître les membres d'Osmose

Voici une chronique sous forme de témoignage et d'une énigme qui offre une belle opportunité de connaître davantage la richesse du parcours de vie des membres d'Osmose.

## Qui suis-je?

J'ai grandi dans un petit village de la rive-sud de Québec. Je viens d'une famille de six enfants. J'ai deux frères ainsi que trois sœurs. Je suis la troisième de la famille. Mon père a travaillé comme journalier et ma mère a travaillé comme gardienne d'enfants. Petite, j'étais turbulente ce qui m'a emmené bien souvent dans le bureau de la directrice de l'école. J'étais très active... À l'école, mes matières préférées étaient les arts plastiques et la biologie. Je suis une personne très créative! À la maison, nous avons eu plusieurs chats. Toutefois, mon préféré se nommait Kathy, c'était un chat siamois. J'ai eu beaucoup de peine car il s'est fait frapper par une voiture. Mon premier emploi a été de garder les enfants du voisinage. À l'âge adulte, j'ai travaillé dans la couture. J'ai fait appel à ma créativité! J'ai également fait beaucoup de bénévolat dans des organismes communautaires. Je suis déménagé à Québec dans les années 80, car j'ai rencontré le grand amour. J'ai toujours demeuré à Charlesbourg, une ville que j'affectionne. À trente ans, je suis devenue maman. Un événement marquant pour moi. J'ai connu OSMOSE en 2009. Une amie m'a parlé de cet organisme. Un organisme que j'affectionne depuis ce temps. J'apprécie les ateliers d'écriture, les ateliers d'art et le bingo. Pour les années à venir, je me souhaite de la santé, de beaux moments entre amis et de poursuivre mes activités à OSMOSE.

Qui suis-je? (Voir réponse à l'énigme à la page 6)



# Les étoiles d'Osmose

## Caillou

Il était une fois au fond des bois, une bête qui fumait toutes sortes d'herbes. Il se nommait Caillou. Il faut dire qu'il vivait seul avec les plantes et les animaux. Caillou mangeait peu car son plaisir était enivrant. Il ne pensait plus à manger. Caillou croyait mourir seul proche de la chute enchantée. La nuit, il rêvait à sa Cendrillon qui pourrait l'accompagner dans « ses tripes aventureux » dans la forêt près de cette chute merveilleuse. Quand il se réveillait, il se disait : « c'est impossible, je suis laid, j'ai mauvais caractère, je suis baveux et je pue l'herbe ». Pourtant, il était toujours bien habillé.

Un jour, il voit une femme extraordinaire et étincelante, avancer vers lui habillée d'une robe bleue avec un chat magnifique. Elle s'était perdue dans le bois le soir. Elle s'est retrouvée face avec Caillou : la bête charmante. Elle était mêlée entre la peur et la chaleur écrasante. Elle lui demanda : « où est votre demeure monsieur? Où sont vos enfants et votre femme? ». Caillou répondit à sa question : « je n'ai pas de demeure, je n'ai pas d'enfant et ne m'approchez pas pour me voir car je suis laid ». La femme commençait à avoir peur. Caillou réfléchit. Il lui dit : « vous pouvez m'approcher mais ne dite rien ». Cendrillon accepta et s'approcha. Elle voit un homme avec une tête de chien. Elle lui dit : « je vous trouve beau » s'exclama la femme. Ah oui! répondit Caillou tout étonné. Vous êtes fumeur dit la femme. Oui, pourquoi répondit Caillou. Ma grand-mère était fumeuse et j'aimais ça. L'homme, se pinça pour voir s'il dormait mais non c'était réel. Il lui demanda de venir à la chute l'enchanteresse pour l'embrasser. Ils vivent heureux et n'ont pas eu d'enfants.



Texte réalisé lors d'un atelier Akeru, Éric D.

## La petite fille Belle et son père Laid

Dans un pays lointain, vivait une belle petite fille avec son père. Elle était orpheline de mère car cette dernière était décédée à sa naissance. Belle vivait seule avec son père qui était un très bel homme mais depuis le décès de sa femme, il se laissait aller. Son père s'habillait mal et il était devenu laid. Les gens qui le croisaient le contournaient puisqu'ils en avaient peur. Sa fille avait hérité de la beauté de sa mère. Elle avait de beaux cheveux roux avec des reflets de feux. Sa fille était sa raison de vivre.

Belle et son père habitaient dans une petite chaumière au fond d'un bois. La maison n'était pas bien isolée. Il n'y avait plus de fenêtre mais ils avaient un toit sur la tête et ils étaient heureux.

Belle n'était pas consciente du désarroi de son père, de son laisser-aller et de sa laideur qui le couvrait. Elle adorait son père. Elle allait lui cueillir des plantes et lui préparait des plats. Son père lui avait montré à pêcher et à prendre des petits animaux dans des collets pour se nourrir.

Belle grandit dans la joie et le bonheur malgré la laideur qui l'entourait jusqu'à ce qu'un jour un homme se présente à la chaumière pour quêter de la nourriture. Cet homme était très grand, musclé avec une grosse crinière jaune soleil qui lui descendait jusqu'aux épaules. Il avait une longue barbe qui recouvrait son visage. Belle était devenue une jeune adulte, elle ressentit une chaleur au fond de son ventre et son cœur se mit à battre très fort pour ce bel étranger. Cet homme demeura à la chaumière avec eux pendant plusieurs mois. Belle le prénommait Le Roi Lion, dans son cœur c'était son roi lion. Quand Le Roi Lion annonça son départ prochain, Belle est devenue triste. Elle ne souriait plus et n'était plus enjouée comme à l'habitude.

Par un beau soir étoilé, le père de Belle proposa au Roi Lion de prendre sa fille comme épouse. Il se faisait vieux et savait qu'elle se retrouverait seule après sa mort. Le Roi Lion accepta. Il était amoureux de Belle depuis toujours mais n'osait pas lui avouer son amour.

Le père de Belle mourut âgé mais heureux. Le Roi Lion rénova la vieille chaumière et en fit un château avec un grand bassin d'eau à l'entrée. Belle donna naissance à une petite fille qu'elle nomma Bella.

Texte réalisé lors d'un atelier Akeru, Marie-Lyne



## Une tempête de neige mémorable

Nous sommes à l'hiver 1975 à Saint-Damien de Bellechasse, un petit village situé à trente minutes de Lévis.

Anaève, une jeune demoiselle âgée de vingt ans aime offrir son aide à son père Jean-François à la cabane à sucre familiale. Pour se rendre à cette cabane à sucre, elle doit prendre un sentier difficile d'accès en voiture. Anaève a l'habitude d'y aller en motoneige. Anaève est une jeune fille aventurière qui aime la vitesse et qui n'a pas peur de contourner les obstacles. Cette jeune fille se sent très bien dans le bois. Elle adore la tranquillité que l'on retrouve en forêt. Par un beau matin de tempête, Anaève décide de se rendre à la cabane à sucre afin de faire des travaux de rénovation. Cette jeune demoiselle souhaite que son père se repose à la maison puisqu'il a beaucoup travaillé dans les derniers jours.

Anaève est fonceuse et n'a pas peur des tempêtes. Elle quitte la maison familiale et se dirige vers sa motoneige. Elle se sent invincible et s'en va en direction du sentier difficile d'accès. La tempête prend de l'ampleur et Anaève a de la difficulté à voir devant elle. Elle poursuit son chemin en toute confiance. Anaève n'a pas froid aux yeux mais ce qui était prévisible arriva. Anaève entre en collision avec un énorme érable. Elle renverse et se frappe la tête vivement au sol. Au bout d'un certain moment, elle se réveille avec un méchant mal de tête.

Elle regarde autour d'elle et se demande où elle se trouve. Elle réalise être dans une grotte à l'abri de la tempête extérieure. Mais comment a-t-elle fait pour se rendre à cet endroit? À l'intérieur il fait noir. Anaève sent une présence. Elle demande : « est-ce qu'il y a quelqu'un? ». Soudain elle entend un hurlement. Anaève n'est pas inquiète car elle adore les animaux. Elle aperçoit deux grands yeux et un long museau. Mais qu'est-ce que c'est? On dirait un loup debout avec de grandes pattes musclées. Cette bête est grande et élancée. Elle répond à Anaève que cette dernière a fait un accident et qu'elle était inconsciente au sol ensevelie par la neige tombée. La bête ajoute l'avoir amené dans sa demeure afin de la réchauffer et de la protéger de la tempête. Anaève n'en croit pas ses yeux, cette bête parle très bien le français.

Elle se demande si elle rêve. Mais non, c'est bien réel. Anaève se sent bien et en sécurité avec cet animal. Elle sent que cette bête est bienveillante. Elle demande à l'animal son nom. Il lui répond qu'il s'appelle Pistache. Pistache lui dit qu'il est le protecteur de cette immense forêt. Il s'assure que tout se passe bien sur ce territoire. Il ajoute qu'il connaît son père, le propriétaire de la terre et de la cabane à sucre. Il dit à Anaève que son père Jean-François ne l'a jamais aperçu car il se cache très bien. Pistache propose à Anaève de la reconduire à la cabane à sucre lorsque la tempête sera terminée. Anaève accepte cette offre car elle est perdue.

Après une nuit passée à la belle étoile, Pistache ramène Anaève dans ses bras en direction de la cabane à sucre. Pistache est fort et il a beaucoup d'endurance. Dans le bois, il y a beaucoup de neige au sol et cela est difficile pour cette jeune fille de marcher. Anaève remercie Pistache de lui avoir sauvé la vie. Anaève s'est attachée à cette bête. Elle souhaite garder contact avec lui. Elle lui demande si elle pourra le revoir. Pistache accepte à une condition celle de garder secret son existence. Pistache adore sa solitude. Anaève accepte cette condition.

Son père Jean-François est heureux de retrouver sa fille saine et sauve. Il avait contacté la police et les gardes forestiers pour que l'on retrouve sa fille adorée. Mais ces derniers devaient attendre que la tempête soit terminée pour commencer les recherches. Anaève n'a jamais révélé son secret. Pistache est devenu un ami fidèle et le protecteur de ce boisé.



Texte réalisé lors d'un atelier Akeru, Jacinthe

## Le secret de mon cœur

Le secret, la chaleur  
Comme une prière magique  
Qui sauve mon âme

Oui, l'amour fou de Dieu  
C'est ma mission, ma force  
Ma puissance de mon cœur

Les paroles, les sermons  
Les psaumes de David  
Comme le sel de la Terre  
Entre les étoiles et le ciel

Jour et nuit  
L'odeur de mon âme  
Repose le secret de ma faute originelle  
Le verbe est en moi  
Et se bat contre ma damnation  
Dans la splendeur je prie

Comme une prière  
Le sage dit les cantiques  
Par ces chants  
Dieu est présent

Thérèse

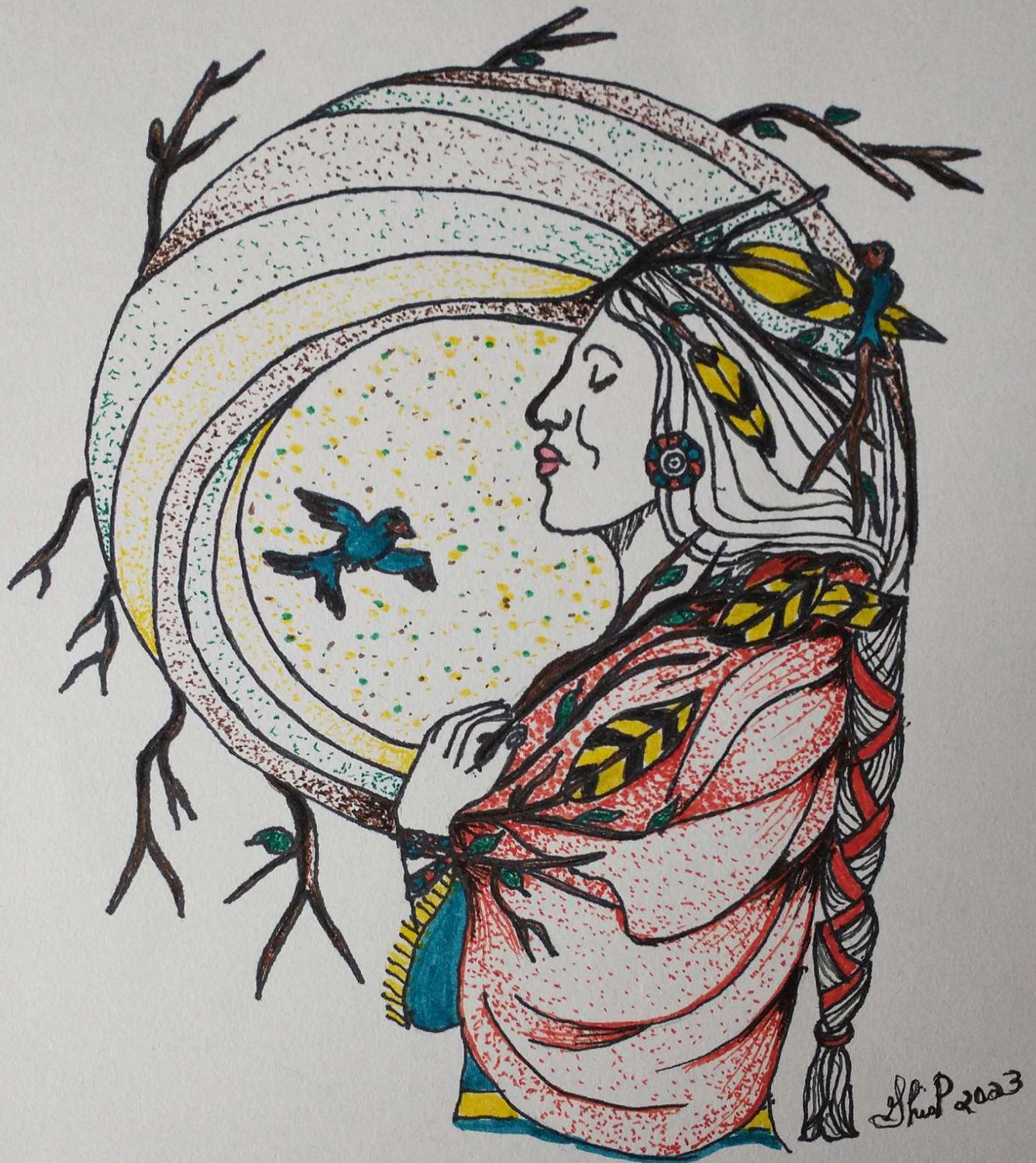
\*\*\*\*\*

## Prise de conscience positive

Des reflets bleutés sur la neige  
Je me sens ivre de joie  
Que le printemps puisse enfin arriver en mars  
Les premières fleurs j'ai hâte  
Les premiers narcisses j'ai hâte  
Ceux et celles qui proviennent de la ville de  
Honfleur entre autres  
Sont peut-être déjà arrivés  
En France et au Québec c'est le dernier quartier de  
lune  
Tout comme Nelligan, mon cœur est un noyau de  
givre  
Mais seulement pour l'hiver  
Si la nature désire bien renaître  
Dans mon cœur, elle brille aussi  
Tristesse de Chopin ne joue plus sur mon lecteur  
CD  
Par contre, j'ai le goût de grandes envolées lyriques  
Même s'il ne reste rien de la maison où j'ai grandi  
Telle que chantée par Françoise Hardy  
Je veux laisser libre cours à mon imaginaire  
Et même si la nuit, la poésie hante mes pensées,  
comme Nelligan bien sûr, j'en assume toute la  
portée  
Printemps peut-être  
Printemps sûrement

Car ils vont bientôt sortir de leur refuge, les trois  
nids d'hirondelles accrochés à des arbres  
Qui au fil des semaines n'attendent que le soleil  
pour éclore et la lumière  
Des lendemains toujours meilleurs  
Sous le signe de l'espoir  
Quand vivre la poésie, je me sens sur le point de  
subjugué  
Un véritable enchantement s'illumine en chacun et  
chacune de nous sous la conscience positive.  
La vie est trop courte pour se leurrer du passé.  
Notre âme doit toujours être teintée de fraîcheur.  
Joyeux, en paix, fort et triomphant également.  
Tout ce qui reste est relégué aux oubliettes comme  
dans le miroir d'un rétroviseur d'une voiture, l'angle  
mort et l'ajustement des miroirs, nous voilà chacun  
et chacune à la fin à partir en étant prêts et prêtes  
pour un voyage au-delà d'une simple aventure vers  
les mots, les phrases et les rimes.  
Oui, un long voyage.  
Notre miroir ne nous reflétera pas notre image dans  
l'eau.  
Non Narcisse ce n'est pas pour moi ni pour vous je  
le souhaite ardemment  
Si l'amour, l'amitié existent, et j'en suis certain pour  
chacun et chacune d'entre nous, et comme dirait  
l'autre : « Il n'est pas bon à l'homme de vivre seul. »

Gervais



“ Ton âme est une bénédiction pour  
cette terre.  
Alors, parcoure-LÀ et reçois la joie  
et l'amour d'être utile ... ”  
(Olivier Prigs)