

L'Âme d'Osmosø

JOURNAL # 77

MAI, JUIN & JUILLET 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^{re} Avenue
Locaux S-10 & S-50
Québec (Québec) G1H 2T3

(418) 624-8504

Courriel : osmose_1@videotron.ca

Internet : www.osmose1.com

Mardi au vendredi de 10h à 17h



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 - 11
• DESSIN DE GHISLAINE	P. 12

ÉQUIPE DU JOURNAL

ROSELINE BOUCHARD

AUDREY FLEURENT

JACINTHE FRADETTE

STÉPHANE GAGNÉ

AUDREY ANN TREMBLAY

Prochaine date de tombée : 5 juillet 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

Chers membres,

C'est avec les bras grands ouverts et un cœur débordant de joie que nous accueillons ce printemps qui nous offre une autre belle opportunité de nous transformer personnellement et collectivement. Il s'agit d'une occasion d'abandonner tout ce qui ne fait plus sens pour s'alléger et s'ouvrir au mouvement de renouveau de la vie. Dans cette nouvelle présentation du journal de l'Âme d'Osmose., vous trouverez le témoignage d'un membre qui a expérimenté ce parcours de « morts » et de « renaissances » qui est inhérent à l'épanouissement de tout être. Il s'agit donc d'une invitation à accueillir consciemment ces étapes de la vie dans la confiance que ce processus permet une croissance et une ouverture à une dimension plus vaste de ce que nous sommes.

Je souhaite une très belle lecture et un merveilleux printemps à chacun de vous!

Stéphane Gagné

La santé mentale parlons-en

Ouff la vie: Triples psychoses et deux déménagements

La vie a ses hauts et ses bas. Et, parfois, tout arrive en même temps. À l'automne 2020, ça faisait presque dix ans que je n'avais eu de symptômes psychotiques. Puis, l'aventure de la vie allait avoir raison de mes nerfs et de ma santé mentale. La découverte de moisissure dans mon logement allait me pousser à me faire évincer, à perdre mon chez-moi. Pendant la pandémie, ce n'était pas simple de se trouver un autre logement. Nous avons donc opté pour un logement potable, mais bien au-delà de nos moyens. Malheureusement, nous n'étions pas alors admissibles à un logement HLM. Je savais dans mon cœur que ce logement était temporaire. Je m'y suis plu, j'y ai trouvé des voisins très sympathiques, un peu comme à la campagne d'où je viens.

Entre la découverte de la moisissure et mon arrivée dans le nouveau logement, j'ai été hospitalisée quatre fois. Pour la première fois de ma vie, j'ai entendu des voix, ce qui m'a complètement désarçonnée. Cette expérience allait profondément me marquer d'un fer rouge.

La première fois que j'ai entendu des voix, j'ai appelé le 911, j'étais certaine que j'étais en train de faire une psychose; les ambulanciers sont arrivés et m'ont amené au CHUL. Là-bas, j'étais tellement en psychose, dans un autre monde, que je collaborais mal avec le personnel. Après trois semaines je dirais, je suis rapidement retournée chez moi avec de nouveaux médicaments dans mon arsenal.

Pendant la période des fêtes, les symptômes psychotiques sont revenus de plus belle et j'ai dû me faire hospitaliser une dizaine de jours, le temps que les choses se replacent.

Les mois de janvier et février 2021 allaient être consacrés à me trouver un logement et à travailler en télétravail pendant la pandémie. Je sentais déjà que le travail à temps-plein se conciliait mal à mon nouvel état de santé. J'étais au bout de moi-même. J'en parlais à l'une de mes sœurs qui avait une super carrière. En avril, peu après ma fête, j'ai demandé un congé de maladie et, depuis, je n'ai plus travaillé. J'ai choisi ma santé aux finances. Pendant l'hiver, j'ai accepté de voir un intervenant en CLSC en suivi SIV. Chose que je ne regretterai pas.

En mai, je me suis trouvée dans le branle-bas de combat pour préparer le déménagement de juillet. Comme dans tout dans la vie, j'y suis allée sans demi-mesure et j'y ai passé toutes mes journées. Et les voix sont revenues et je suis retournée encore une fois de plus à l'hôpital pour troubles d'adaptation. Je suis relâchée deux semaines avant mon déménagement, ce qui nous laissera trop peu de temps pour faire un beau déménagement. Le mois de juillet a été consacré à nous installer dans notre nouveau logis. Encore une fois, j'y vais sans demi-mesure et au mois d'août je deviens carrément psychotique. Je suis hospitalisée de nouveau. Je fais la totale, je suis dans un autre monde, un monde qui me terrifie la plupart du temps. Je prends 3 antipsychotique pour casser l'épisode, mais je dois endurer le mal quelques semaines. Je resterai environs 6 semaines à l'hôpital cette fois-là. Je retourne chez moi gelée comme une balle par les médicaments, ma psychiatre prendra six mois à me faire ré-atterrir sur terre. Pour me remettre de tout cela, je fais une thérapie avec une psychologue, 33 séances en tout. Avec elle, je décortique mon anxiété, mes voix et je fais un plan de prévention de rechute. Beaucoup de travail sur soi.

Avec les différents intervenants du CLSC que j'ai eus en deux ans, ils me font découvrir les ressources qui peuvent m'aider dans ma nouvelle vie. Je découvre des organismes communautaires en santé mentale et des organismes qui offrent du soutien auprès des personnes moins nanties. C'est un pair aidant qui me fait réaliser comment je paie trop pour mon loyer et que je dois changer cela pour pouvoir avoir un peu d'air. Je fais donc une demande HLM, maintenant j'y suis admissible. De son côté, il fait une demande de PSL. En mai 2023, j'obtiens un PSL, merci Pierre!

Je viens de déménager dans mon logement PSL et j'espère rester longtemps à cet endroit. Depuis un an, j'ai très peu de symptômes psychotiques et je sens une certaine stabilité dans ma vie. Merci la vie.

Membre d'OSMOSE

L'INSPIRATION DU MOMENT

Chacun de nous compte dans ce monde

Il y a quelques semaines, je me demandais si je comptais vraiment pour quelqu'un. Particulièrement pour ma famille, car souvent j'ai l'impression d'être invisible à leurs yeux. Mais je me suis rendue compte que l'impression est souvent une distorsion du cerveau qui s' imagine des choses. J'ai compris bien vite que tout se joue dans l'énergie que nous dégageons en leur présence et que certaines déceptions du passé vécues dans ces relations peuvent altérer notre perception des choses. D'ailleurs, les autres peuvent également vivre ces mêmes distorsions par rapport à nous.

Dernièrement, quelqu'un de proche m'a rappelé que je comptais plus que je ne le croyais. Et c'est la même chose pour chacun d'entre vous.

Peut-être que quelqu'un sourit encore en se rappelant des belles choses que vous avez partagées ensemble ou des grands fous rires que vous avez vécus ensemble. En ce moment présent, quelqu'un est peut-être en train de vibrer fort en pensant aux belles émotions que vous lui avez fait vivre, aux bons mots que vous lui avez écrits ou que vous lui avez dits.

Dans les rencontres que nous faisons, on a peut-être trouvé une solution à un problème après avoir entendu une suggestion pertinente. Ou quelqu'un a trouvé son élan, grâce à votre écoute et à vos encouragements. Il y a sûrement quelqu'un qui te voit comme une source d'inspiration, de motivation...

Quelqu'un t'aime et t'admire secrètement...N'oublie pas tous ces gens. N'oublie jamais que pour moi et beaucoup d'autres, que vous le voyez ou non, tu es important(e) et tu comptes énormément.

Chacun apporte sa lumière!

Ghislaine P.



Osmose vous invite à participer à deux activités spéciales dans le cadre de la semaine nationale de la santé mentale!

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

Atelier de sensibilisation
Mercredi le 8 mai 2024 à 13h30
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.

Cette activité est ouverte à toutes les personnes de la communauté.

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.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Vendredi 14 juin 2024 à 15h00

Vous êtes invités à l'Assemblée générale annuelle de l'Organisation pour la Santé Mentale Œuvrant à la Sensibilisation et à l'Entraide (O.S.M.O.S.E.).

La rencontre est ouverte aux non-membres, toutefois, seuls les membres en règle de l'organisme ont droit de vote.

L'accueil se fera à compter dès 14h30.

Nous profiterons également de l'occasion pour souligner l'implication des membres de notre organisme en célébrant ensemble avec un bon repas, des chants et une soirée dansante et festive!

Veillez confirmer votre présence au plus tard le 6 juin 2024.

La réponse de la chronique « Qui suis-je » est : Yvon B.



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 \$ pour les membres réguliers.

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.



UN PETIT RAPPEL AMICAL

DÉMÉNAGEMENT ET CHANGEMENT D'ADRESSE

Si vous déménagez, il est important de nous communiquer votre nouvelle adresse dans les meilleurs délais.

Merci de votre collaboration !



Anniversaires



Mai

Mario S.
Line L.
Roswitha P.
Line T.

Juin

Jacinthe F.
Sylvain D.
Jean-Guy C.

Juillet

Martine L.
Thérèse B.



Merci!

POUR VOTRE IMPLICATION BÉNÉVOLE :

Carolle W. : Animation d'atelier voyage.
Christiane G. : Animation d'atelier d'art créatif.
Daniel M. : Animation mes trouvailles en lecture et conseil d'administration.
Danielle D. : Conseil d'administration.
Éric D. : Animation des déjeuners.
Francine T. : Animation d'atelier groupe de confiance.
Ghislaine P. : Animation d'atelier d'art créatif et bien-être et implication dans le journal.
Graziella B. : Animation d'atelier de connaissance de soi.
Jean-Maurice P. : Animation d'atelier voyage et conseil d'administration.
Lise L. : Animation du karaoké.
Line G. : Conseil d'administration.
Marie-Lyne B. : Préparation d'atelier d'écriture et implication dans le journal.
Martine L. : Animation d'atelier de connaissance de soi.
Paul P. : Animation pour la disco et arrangements musicaux pour le karaoké.
Pierre B. : Animation du 5 à 7 au Normandin et conseil d'administration.
Richard C. : Animation d'atelier d'écoute musicale et ciné-film.
Roseline B. : Implication dans le journal et préparation d'atelier documentaire voyage et documentaire nature.
Serge L. : Animation d'atelier d'art créatif.
Sylvain D. : Animation d'atelier d'art créatif.
Thérèse B. : Animation d'atelier d'art créatif et bingo.
Yvon B. : Implication dans le journal.

**MERCI POUR VOS DONs qui sont très appréciés !
Christiane G. et Thérèse B.**

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 à Dupuy, en Abitibi-Témiscamingue. Je viens d'une famille de cinq enfants. J'ai deux frères ainsi que deux sœurs. Je suis le deuxième de la famille. Mon père a travaillé comme bûcheron et après son opération au cœur, il a été cuisinier au même endroit. Il partait le dimanche au soir et revenait le vendredi soir. Ma mère était femme au foyer. Elle s'occupait de ses cinq enfants. Tout un travail! À l'école, ma matière préférée était les arts plastiques. J'ai réalisé un pélican avec une broche et du papier mâché. J'ai gagné un prix pour cette œuvre! Je suis une personne très créative! À la maison, nous avons eu plusieurs chattes et deux chiennes. Une année, elles ont toutes accouchées en même temps. La maison était bien remplie cette année-là! Mon premier emploi a été de travailler sur une ferme à tous les étés. À l'âge adulte, j'ai travaillé en Ontario dans une scierie à Dubreuilville. J'ai également travaillé dans un autre emploi pendant plusieurs années, mais j'ai dû être libéré pour des raisons médicales. Ce fut une période difficile pour moi. Je me suis réorienté en faisant une formation en dessin industriel. J'ai travaillé dix-neuf ans pour de l'équipement dans l'industrie alimentaire (fromagerie, industrie laitière et microbrasserie). J'ai également occupé un emploi chez Prevost Car. Depuis septembre 2022, je suis à ma retraite. Je vis très bien ce passage. J'ai la chance de vivre ce moment avec ma conjointe des quarante-trois dernières années. J'ai connu OSMOSE en 2019. Je participe aux ateliers de spiritualité et rétablissement, aux documentaires voyages et aux Fêtes. Pour les années à venir, je me souhaite de la santé, du bonheur et de la prospérité.



Qui suis-je ?

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

Les étoiles d'Osmose

L'histoire de la sirène devenue jeune fille

Dans une famille de sirènes vivant paisiblement dans le fond de l'océan bleu, il y avait le père, la mère et les trois jeunes sirènes. L'aînée, Tara, avait mauvais caractère. Elle était jalouse de tout ce que possédaient ses sœurs. Mira, la deuxième de la famille, était plutôt discrète, aimait lire et dessiner. Paula, la plus jeune, était un bout en train. Elle aimait faire rire les membres de sa famille. Tara était très jalouse de la bonne humeur de sa plus jeune sœur.

Un jour, Tara emmena sa jeune sœur Paula sur le bord de l'océan. Il faisait froid avec apparence de pluie. Tara expliqua à Paula que, sur le bord de l'eau, il y avait des coquillages magiques et que si elle en trouvait un, elle deviendrait la reine des sirènes. Paula se mit à la recherche d'un coquillage magique. Après plusieurs minutes de recherche, elle en trouva un. Elle nagea pour aller le montrer à Tara qui confirma qu'il s'agissait bien du coquillage magique. Elle lui dit de manger ce qu'il y avait à l'intérieur et de passer la nuit sur la plage et qu'elle reviendrait la chercher demain matin afin de voir sa transformation.

Paula était toute excitée. Elle mangea le truc gluant qui était à l'intérieur. Cela ne goûtait pas très bon, mais il faut ce qu'il faut. Paula passa la nuit seule sur le bord de l'océan. Elle avait peur, il y avait des bruits qu'elle ne reconnaissait pas.

Elle finit par s'endormir. Le matin venu, quelle ne fut pas sa surprise de constater qu'elle avait des jambes et pouvait marcher. Elle était estomaquée. Elle ne savait pas ce qu'il lui arrivait. Elle n'avait jamais entendu dire que la reine des sirènes était une jeune fille.

Elle attendit sa grande sœur pendant plusieurs jours, mais elle n'est jamais revenue. Un après-midi, un jeune homme dans une barque en bois s'approcha du bord de l'océan. Il était brun avec le corps bronzé. Quand il l'aperçut, il débarqua, lui demanda son nom et d'où elle venait. Lui se nommait Marcus et venait de l'Île Heureuse. Paula ne savait pas quoi lui dire ni comment expliquer ce qui lui était arrivée. Il proposa de l'emmener sur son île. Elle accepta, mais elle était anxieuse de laisser sa famille sans nouvelles, ils allaient sûrement la rechercher.

Au fond de l'océan, Tara avait expliqué à ses parents que Paula souhaitait exploiter le fond de l'océan, qu'elle reviendrait plus tard et qu'il ne fallait pas s'inquiéter. Mira trouva étrange que sa jeune sœur soit partie seule au fond de l'océan.

Sur l'Île Heureuse, Paula et Marcus étaient heureux. Il y avait beaucoup d'arbres fruités et de beaux oiseaux de toutes les couleurs. Les parents de Marcus avaient été accueillants envers Paula, mais elle savait qu'elle n'était pas une vraie fille et ses parents et ses sœurs lui manquaient.

Un jour, Paula était assise sur le bord de l'eau et elle aperçut sa sœur Mira qui nageait au loin. Elle lui fit de grands signes. Mira ne la reconnut pas tout de suite, mais s'en approcha. Paula expliqua en pleurant ce que lui avait fait manger Tara. Sa sœur repartit avertir ses parents. Son père lui dit qu'elle devait trouver une huître avec une perle et qu'elle redeviendrait une sirène. Le lendemain, elle retourna auprès de Paula afin de chercher une huître. Elles cherchèrent pendant plusieurs jours avant de trouver l'objet tant convoité. Paula ouvrit l'huître et mangea la perle. Sa sœur se retourna au fond de l'océan en promettant de revenir. Le soir, Paula expliqua à Marcus qu'elle désirait dormir seule sur le bord de l'eau, afin de regarder les étoiles. Le lendemain matin, elle était redevenue une sirène. Elle retourna au fond de l'océan.

Marcus chercha longtemps la belle jeune fille mystérieuse qu'il avait ramenée sur son île. À tous les soirs il s'asseyait sur le bord de l'eau pour entendre le chant des sirènes sans savoir que c'était Paula qui lui chantait de merveilleuses mélodies.



Les aventures de Charlo

Nous sommes en 1875 en Amérique latine. Dans ce coin du continent, il y a un endroit que l'on appelle la jungle. Peu de gens y vivent, car c'est un milieu hostile. Dans cette jungle, il y a toutes sortes d'animaux sauvages. Par un soir d'été, un bateau de pirates, surnommé Boule Noire, navigue sur l'océan Pacifique. L'un des membres de l'équipage se nomme Charlo. Il est grand, fort et très courageux. Charlo est un pirate âgé de 21 ans. Il fait partie de l'équipage depuis cinq ans déjà. Il est habitué de naviguer dans des eaux troubles. Il n'a pas froid aux yeux. Cette qualité va lui servir dans les prochaines heures...

Les eaux s'agitent peu à peu dans l'océan. Des vagues gigantesques se forment et frappent le navire. Le bateau est solide, mais petit à petit, il commence à se fragiliser. L'équipage est en mode alerte. Le bateau finit par chavirer. Charlo a la brillante idée de s'agripper à l'un des canots. Au lever du jour, Charlo aperçoit une île pas très loin. Il décide de continuer le parcours à la nage. Charlo est un bon nageur. Arrivé à la plage, il se repose et regarde autour de lui. Tout est silencieux. On ne voit que des arbres. Le soleil brille et la chaleur est intense. L'eau est redevenue calme. Charlo décide d'entrer dans la jungle pour se protéger du soleil. Il se doute que ce milieu peut être dangereux. Il prend son épée et avance lentement et prudemment. Après quelques heures de marche, Charlo entend du bruit. Il regarde autour de lui. Il voit, au bout d'un palmier, une étrange créature. Elle est agrippée autour de l'arbre avec ses bras et ses jambes. Elle semble être surprise de la présence de Charlo. Ce dernier lui fait des signes de paix. Elle descend lentement. Cette créature est grande, élancée et très agile. Elle a de magnifiques cheveux noirs et de beaux yeux bleus. Elle est vêtue de feuilles de palmier. Elle se présente. Cette jeune femme s'appelle Aminatoun. Charlo, se présente également. Aminatoun demande au jeune pirate ce qu'il fait ici. Il lui répond avoir fait naufrage la nuit dernière en raison de la tempête violente. Il lui raconte que son bateau a chaviré dans les eaux. Aminatoun a de la difficulté à comprendre. Elle ne sait pas ce qu'est un bateau. Le pirate Charlo lui décrit son bateau Boule Noire. Aminatoun est intéressée et très curieuse. Elle aimerait voyager également sur l'océan. Charlo demande à Aminatoun si elle accepte de l'accompagner jusqu'à la plage, afin de vérifier si le bateau est toujours là. Aminatoun accepte, car elle pourra peut-être enfin voir un bateau pour la première fois. Ensemble, ils se dirigent vers la plage. Au loin, ils aperçoivent le bateau Boule Noire. Il semble être endommagé. Charlo est peiné. Aminatoun lui propose de lui venir en aide. Charlo accepte son aide volontiers. Aminatoun invite le pirate dans sa famille. Ils retournent dans la jungle. Après deux heures de marche, ils arrivent dans le petit village. Aminatoun présente Charlo à son père, le chef de la tribu. Ansou, le père, voit pour la première fois un homme habillé d'un pantalon et d'une chemise blanche. Quel accoutrement! Il discute un moment avec Charlo. Aminatoun demande à son père l'aide de la tribu pour réparer le bateau du pirate. Après réflexion, Ansou accepte la demande à une condition, c'est-à-dire que Charlo doit épouser Aminatoun. Charlo est surpris de la demande. Il ne connaît pas vraiment cette jeune femme. Aminatoun est également surprise de cette condition. Finalement, Charlo accepte l'offre puisqu'il souhaite retourner chez lui. Toute la tribu se met à l'ouvrage et après quelques mois, le bateau est réparé.

Voilà venu le moment de quitter la jungle. Aminatoun dit au revoir à sa famille et à toute la tribu. L'aventure commence pour elle. Elle n'est pas triste, car enfin elle va voyager pour la première fois sur les eaux. Après quelques années, Aminatoun est devenue une jeune femme épanouie, amoureuse des voyages et une merveilleuse maman. Charlo, quant à lui, est devenu un homme fier de son parcours de vie, un protecteur et un papa merveilleux. Aujourd'hui, un nouveau membre de l'équipage s'est ajouté. Il s'agit d'Antoinette, une adorable petite fille aventurière...

Texte réalisé lors d'un atelier Akeru, Jacinthe



Heureux le printemps

qui me chauffe la couenne...

2024