

# L'Âme d'Osmose

JOURNAL # 85

MAI, JUIN & JUILLET 2026

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



[osmose\\_1@videotron.ca](mailto:osmose_1@videotron.ca)

Site web: [www.osmose1.com](http://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
• ANNIVERSAIRES	P. 6
• QUI SUIS-JE?	P. 7
• ÉTOILES D'OSMOSE	P. 8 - 10
• MANDALA	P. 11
• PHOTO DE MARGUERITE	P. 12

## ÉQUIPE DU JOURNAL

JACINTHE FRADETTE  
STÉPHANE GAGNÉ  
ROSELINE BOUCHARD  
ISABELLE GAGNON  
AUDREY ANN TREMBLAY

### Prochaine date de tombée : 3 juillet 2026

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 vivre une transformation individuelle et collective. 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 « renaissance » 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

## Quand la vie reprend son cours

Je fréquente OSMOSE depuis quelques années, mais le déclic s'est fait depuis deux ans quand le coordonnateur m'a témoigné du respect et de l'empathie.

Je souffre de problèmes mentaux depuis 1977, mais la bienveillance a changé mon rapport avec mon diagnostic sévère. Oui, à OSMOSE j'ai été touchée par l'attitude non-jugeante de l'équipe. On a considéré mon potentiel et non mes échecs. Je me suis mise en marche pour créer des ateliers. On m'a fait confiance. Cela change mes idées, car avant je ressaisais l'opinion de professionnels qui m'avaient discréditée.

À OSMOSE, je vis mon moment présent en participant. Je sais que je peux évoluer et j'ai besoin de positif. Tout un changement. Je souhaite contribuer à la vie sociale de l'organisme en misant sur mes forces. Je suis une personne qui aime lire et écrire. Oui, même si ma vie a été imparfaite, je peux me centrer sur mes besoins. J'ai le droit à la vie. L'alternative à la maladie est d'être en action et de développer des relations saines. J'ai lu beaucoup en psychologie et j'ai vu des thérapeutes. Pour moi reprendre ma vie en main, c'est de respirer et de m'engager dans un itinéraire qui mène à la réalisation de soi.

Merci OSMOSE de nous tendre la main, là où la peine et le chagrin bloquaient l'énergie vitale.

Francine T.

# L'INSPIRATION DU MOMENT

## Respiration

Lorsque je me retrouve à Osmose, je sens en moi une respiration différente. Cette respiration ralentit le temps et assemble les cœurs. Les membres retrouvent leurs voix, les rires circulent comme une lumière étincelante entre nos conversations. C'est le moment des liens qui se resserrent, des regards qui se comprennent sans parler, des instants simples qui deviennent précieux. Mais, parmi ces moments divins, je pense aussi à ceux pour qui les jours résonnent autrement. Ceux qui traversent des moments plus fragiles ceux dont le départ a surpris, ceux qui avancent lentement loin du bruit mais avec courage. À ceux-là, je dis ; soyez sûrs que même plus discrète, l'avancée compte. Même les plus tremblants arrivent à la lumière. Chaque effort vers le mieux-être est déjà une belle victoire. Vous avez en vous une force plus grande que vos doutes! C'est ça être humain! Je vous souhaite tout ce qu'il y a de mieux. Pour ceux qui cherchent ce dont ils ont besoin, je vous souhaite de le trouver. J'envoie un souffle doux pour ceux qui tiennent bon, car le divin ne quitte jamais ceux qui continuent d'avancer avec courage. Aimer, c'est aussi être près de ceux qu'on ne voit pas, mais qui respirent avec nous. Même à distance, vous n'êtes pas oubliés!

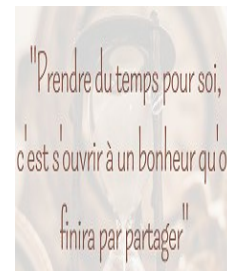
Avec amour et affection.

Ghislaine P.



# L'INFO-OSSMOSE

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



Atelier de sensibilisation  
Mercredi le 6 mai 2026 à 13 h 30

**Prendre soin de notre santé mentale tout en vieillissant!**

Vieillir transforme notre corps, notre rythme de vie, nos relations et parfois même notre identité. Ces changements, bien qu'inévitables, ne sont pas toujours simples à accueillir. Toutefois bien qu'ils puissent susciter des questionnements et des inquiétudes, ils peuvent également ouvrir la porte à une nouvelle forme de liberté et de maturité intérieure. Cet atelier de sensibilisation vous offre un espace bienveillant pour explorer la manière dont le vieillissement influence notre santé mentale, nos émotions et notre rapport à nous-mêmes.

Veillez confirmer votre présence au plus tard le mardi 5 mai.

&

Café discussion spécial  
Vendredi le 8 mai 2026 à 13 h 30  
Un clin d'œil sur nos créations!



Dans le cadre de la Semaine Nationale de la santé mentale, nous vous invitons chaleureusement à participer à un café-discussion consacrée aux réalisations créées lors de nos ateliers d'art au cours de la dernière année. Ce moment convivial sera l'occasion de redécouvrir les œuvres réalisées, de partager nos expériences et de vivre ensemble tout l'enrichissement que cette belle créativité nous a apporté.

Veillez confirmer votre présence au plus tard le mercredi 6 mai.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**Vendredi 12 juin 2026 à 15 h**

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 de 14 h 30.**

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 festive!

**Veillez confirmer votre présence au plus tard le 4 juin 2026.**



# Anniversaires



## Mai

Line T.  
Line L.

## Juin

Jacinthe F.  
Marguerite L.  
Jean-Guy C.

## Juillet

Thérèse B.  
Céline L.



# Merci!

*POUR VOTRE IMPLICATION BÉNÉVOLE :*

Céline L. : Implication dans le journal.  
Chantale B. : Animation d'atelier de spiritualité et rétablissement.  
Danielle D. : Conseil d'administration.  
Éric D. : Animation d'atelier chantons et dansons ensemble et des déjeuners.  
Francine T. : Animation d'atelier jouons avec l'orthographe, groupe de confiance et implication dans le journal.  
Ghislaine P. : Animation d'atelier d'art créatif et bien-être, art créatif, connaissance de soi et implication dans le journal.  
Jean-Maurice P. : Conseil d'administration.  
Lise L. : Animation du karaoké.  
Line G. : Conseil d'administration.  
Lucie M. : Animation d'atelier de connaissance de soi.  
Marguerite L. : Animation d'atelier d'art, conférence témoignage, conseil d'administration et implication dans le journal.  
Marie-Lyne B. : Animation d'atelier chantons et dansons ensemble et implication dans le journal.  
Paul P. : Animation d'atelier d'écoute musicale, animation pour la disco et arrangements musicaux pour le karaoké.  
Pierre B. : Conseil d'administration.  
Roseline B. : Conseil d'administration.  
Serge L. : Animation d'atelier d'art créatif.  
Suzanne C. : Animation d'atelier jeux de société et des déjeuners.  
Thérèse B. : Animation d'atelier d'art créatif et bien-être, art créatif, café discussion, bingo et implication dans le journal.  
Yvon B. : Conseil d'administration.

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

Thérèse B., Hélène D., Donald T.

# 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 demeuré à Ste-Foy jusqu'à l'âge de huit ans. Par la suite, je suis déménagé en Abitibi car mon père est décédé subitement. Ce fut un événement marquant dans ma vie. J'ai habité cette région éloignée pendant dix ans. Je viens d'une famille de trois enfants : deux garçons et une fille. Je suis celui du milieu. Mon père travaillait comme comptable et ma mère a occupé un emploi à la Caisse Populaire. J'étais un enfant solitaire. J'aimais m'amuser seul. Ma période scolaire a été un moment difficile pour moi. J'ai été dans une classe spéciale car j'avais de la difficulté à me concentrer et parfois je pouvais faire de bonnes crises. Au secondaire, ma matière préférée était les cours d'informatique. À douze ans, j'ai eu un grave accident de vélo. J'ai été hospitalisé. Dans les premières heures de l'événement, je ne pouvais pas dormir. J'ai perdu la vue durant quelques jours et j'ai dû être alimenté par sonde. J'ai oublié certains moments de cette période difficile vécue. J'ai eu mon premier chat à l'âge de dix ans. Depuis, je ressens le besoin de cette présence animale. Je suis revenu à Québec à l'âge de vingt ans. À l'âge adulte, j'ai travaillé comme commis d'entrepôt, à l'organisme Chat sans abri et j'ai également occupé un emploi qui consistait à classer des pièces d'ordinateur. J'ai été référé à OSMOSE par l'organisme communautaire le Pavois. À cette période, j'avais de la difficulté à sortir de chez moi. J'ai participé aux activités d'Osmose une à deux fois par semaine pendant ce temps. Je fréquente OSMOSE depuis 2016. J'apprécie les ateliers de connaissance de soi. Je me souhaite pour les prochaines années de continuer à maintenir mes acquis, de garder une bonne santé et de prendre soin de mon alimentation.

## Qui suis-je?



Vous trouverez la réponse de la chronique « Qui suis-je » à la page 10 ».

# Les étoiles d'Osmose

## LA NATURE PROTÈGE SON CŒUR

Cet arbre au doux regard vers l'infini,  
Sourit à ceux qui dansent près de lui.  
Ils vont le cajoler avec tendresse,  
Tenant une jolie fleur à la main.

Une chance heureuse de lui sourire,  
C'est l'abondance des grandes joies.  
Son feuillage sent les beaux jours,  
Et la nature protège son cœur.

Chaque matin, il grandit sagement,  
Bien nourri de soleil et des orages.  
Charmé de sa grandeur paradisiaque,  
Ses longs bras remercient le ciel.

Sa beauté reflète cette fraîcheur,  
Comblé du regard de tous et chacun.  
Un jour ensoleillé est un jour de grâce,  
Et le vent, toujours protège son cœur.

Le Chêne 🌳

Céline L.

\*\*\*\*\*

## Seul l'Amour

Oui, seul l'amour peut sauver le monde.  
Sur une terre incertaine,  
Y planter son grain  
Pour que les êtres se transforment  
D'un amour véritable  
Apprendre à s'aimer  
Et le transmettre aux humains  
Pour un avenir certain

Oui, aimer son prochain  
D'un amour charitable  
Y mettre du tien  
Avec ce mot et avec foi  
Pour se rapprocher du divin  
Aimer, aimer  
Simplement aimer

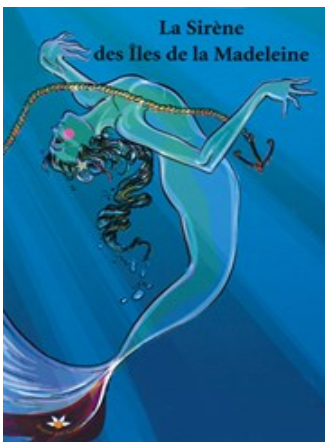
(Texte réalisé dans un atelier Écouter, Réfléchir, Écrire, se Dire et  
Agir pour une meilleure santé mentale)

Thérèse B.



## La sirène et moi

Il existe aux Îles de la Madeleine un endroit merveilleux où je m'étais promis de me retrouver par une nuit étoilée. C'est un rêve qui m'habitait depuis mon premier voyage aux îles, il y a plusieurs années. Alors...j'économise, j'économise encore et encore et voilà qu'un beau jour, je me retrouve sur un bateau de croisière en direction du paradis! Du moins de mon paradis à moi !! Heureuse comme tout, je profite à 100% de ce voyage sur l'eau, sur ce fleuve majestueux. Mon cœur bat la chamade en voyant, à l'aube, les Îles de la Madeleine dans un écran de douce brume rose...Vision magnifique qui me donne des ailes. Même si je faisais partie d'un voyage organisé, moi, dans ma tête et mon cœur, c'était certain, je m'échapperais seule, en bicycle, pour me retrouver seule sur les « dunes du Nord », là, où tout mon être était attiré depuis si longtemps. Le lendemain de mon arrivée, je me retrouve sur l'immense plage de sable blanc...Les dunes ne sont que « sable et mer ». Rien d'autre pour empêcher mon regard de plonger dans cette immensité, c'est hallucinant! Ce qui l'est encore plus, c'est le silence, profond ; seulement accompagné du son feutré des vagues et du chant des oiseaux de mer. Ce silence peut être angoissant, mais je m'y habitue...Mon intention est d'y passer la nuit, étendue sur le sable, les yeux rivés, remplis d'admiration, sur le spectacle étoilé, sur le cosmos. J'étais seule, n'ayant rencontré âme qui vive ; donc je fus surprise, même abasourdie d'entendre comme une voix humaine, féminine, chantée... Mon premier réflexe fut de m'asseoir, scrutant tout autour de moi... Rien! Personne! Et la voix s'était tue, je m'étends à nouveau, relaxe, en retrouvant ce merveilleux ciel étoilé. Puis, par une deuxième fois, revint la voix envoûtante, invitante qui semblait me dire : « Viens, viens dans l'eau avec moi ! ». « Moi ? Je ne sais même pas nager », me dis-je en me levant. Et c'est en ce moment que je remarque son corps dans l'eau, je n'en voyais que la moitié. Sans en vouloir, mon corps avança vers elle, mû par une curiosité incroyable, même pas de peur en moi... Elle me prit la main et m'entraîna sous l'eau avec elle. Je t'amène à mon village! Et tous les deux, nous plongeâmes, même sa queue de poisson ne me surpris pas et sa beauté me ravissait. Nous allions si profonds que je pris panique, me rappelant que je ne savais pas nager. Mais essayez donc de crier dans l'eau... Ce n'est pas évident! Juste le fait de me débattre, de résister à son attraction, je fus délivré du sort que m'avait jeté cette sirène et je me retrouvai à nouveau sur les dunes. Je n'étais même pas mouillée, étrange! Peut-être était-ce un rêve? Je ne le sus jamais...J'aime en garder le secret...Comme un grand bonheur non partagé, comme si j'avais rencontré l'âme des lieux... Je garde en moi un grand besoin de retrouver à nouveau cet endroit magique et qui sait, peut-être même retrouver cette « sirène des dunes du Nord ».



Texte réalisé lors d'un atelier d'Akeru, Marguerite L.



La réponse de la chronique « Qui suis-je » est : Alexandre Bouchard

## Le temps d'aimer

L'amour, quel chemin de vie important. Oui, mais comment? Ce chemin n'est pas tracé d'avance et peut faire l'objet d'avancées et de reculs. Avant de pouvoir aimer un autre, il faut bien se connaître. Quand j'étais adolescente, la plupart de mes amies souhaitaient rapidement se mettre en couple. Pas moi, je ne me sentais pas prête, bien que j'espérais un jour vivre le grand amour. J'ai donc refusé à quelques reprises de me mettre en couple. Je ne le regrette pas, ce temps je l'ai pris pour moi, pour grandir, pour fleurir. À l'aube de mes vingt ans, j'ai fait la rencontre d'un homme et puis là j'ai senti que c'était le bon. Mais, encore une fois, j'avais besoin de temps. J'ai même refusé de continuer cette relation pendant quelques mois après ma rencontre. Je n'étais pas prête encore. Il a respecté mon rythme et cela m'a rassuré. J'étais en confiance et sentais que je pouvais maintenant aimer. Aujourd'hui, ça fait vingt et un ans que nous sommes ensemble. La passion des premiers temps a cédé la place à la constance de la tendresse. Notre amour est fort des épreuves que nous avons traversées.

(Texte réalisé lors d'un atelier Écouter, Réfléchir, Écrire, se Dire et Agir pour une meilleure santé mentale).  
Roseline B.

---

## Les arbres qui poussent à travers les rochers

En me promenant dans la forêt sur le bord des rivières, je me questionnais sur comment les arbres poussaient à travers les rochers. Souvent je vois des arbres perchés qui ont élu domicile dans les failles de gros rochers. Des arbres vieux de plusieurs centaines d'années qui continuent de pousser dans des falaises qui ne nous sont pas accessibles à nous les humains.

Un soir de pleine lune, je me promenais sur le bord d'une rivière, quand un gros orage accompagné de tonnerre et d'éclairs a éclaté. Ce fut bref mais impressionnant. Le calme revenu, un bel arc-en-ciel est apparu de la rivière au sommet des crans. C'est à ce moment que j'ai imaginé que l'arc-en-ciel pouvait apporter l'énergie de l'eau aux arbres dans les montagnes abruptes. Par ses couleurs multicolores, il apporterait une énergie qui leur permettrait de pousser toujours plus haut et toujours plus fort. L'arc-en-ciel serait un canal coloré qui ferait passer une vitalité. Elle aurait une force d'attraction avec l'eau, les rayons du soleil et l'univers qui permet à la nature de se reproduire dans les pires conditions. Les arcs-en-ciel sont magnifiques à regarder après un orage sur le bord d'un cours d'eau. J'aime m'imaginer qu'elles sont une source d'énergie pour la nature quand je vois des phénomènes que je ne peux m'expliquer.



Marie-Lyne B.





Parfois c'est l'espoir qui nous fait sourire.  
D'autres fois c'est un sourire qui nous  
donne de l'espoir! (inconnu)