L'Âme d'Osmose

JOURNAL # 87 NOVEMBRE, DÉCEMBRE 2026 & JANVIER 2027

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, 1re Avenue (418) 624-8504 Mardi au vendredi de 10h à 17h
Locaux S-10 & S-50 osmose_1@videotron.ca
Québec (Québec) G1H 2T3 Site web: www.osmose1.com

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
- DÉCOUVERTE P. 8
- ÉTOILES D'OSMOSE P. 9 – 10
- MANDALAS P. 11
- DESSIN DE GHISLAINE P. P. 12

ÉQUIPE DU JOURNAL

ROSELINE BOUCHARD
JACINTHE FRADETTE
STÉPHANE GAGNÉ
ISABELLE GAGNON
CHRISTINA SOUCY
AUDREY ANN TREMBLAY

Prochaine date de tombée : 3 décembre 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,

En cette période de l'année où la nature nOus invite au dépouillement et à l'intériorisation, il est opportun de s'offrir des moments privilégiés pour ralentir et se déposer en Soi. Il s'agit d'une belle opportunité d'abandonner tout ce qui ne favorise plus le déploiement de notre authenticité pour se ressourcer dans un espace intérieur d'ouverture, de neutralité et de liberté. Cet espace de transparence est la source de toutes les potentialités et de tout épanouissement. Il permet naturellement un éveil à une dimension plus profonde de la conscience qui est toujours présente et qui constitue l'essence même de ce que nous sommes véritablement.

Je vous souhaite donc de vivre pleinement ces précieux moments d'observation consciente et d'accueil de tous les aspects de soi. Que ces retrouvailles avec vous-même se déroulent dans la simplicité et la joie!

Que la lecture de votre journal « l'Âme d'Osmose » vous apporte douceur et inspiration!

Stéphane Gagné

Savoir aimer…

Savoir aimer est le travail de toute une vie. C'est l'essence de la vie : aimer sa famille, son conjoint, ses enfants, ses amis, son travail, son animal domestique, la nature… Mais, pour être en mesure de bien aimer, il faut tout d'abord s'aimer comme on est, avec nos forces et nos faiblesses. Il faut accepter nos imperfections et apprendre à les accueillir avec bienveillance. Pour s'aimer sincèrement, il faut s'offrir des moments de réflexion et d'intériorisation qui favorisent une meilleure compréhension de soi. C'est par les expériences de la vie que nous apprenons à nous connaître et à nous aimer davantage. S'aimer, c'est être capable de mettre ses limites et de s'exprimer librement. S'aimer, c'est apprendre de ses erreurs et à les reconnaître. S'aimer, c'est la liberté de vivre ses émotions sans retenues. S'aimer, c'est s'offrir des moments pour soi de qualité. Lorsque l'on s'aime, cette énergie en nous est contagieuse. Elle se transmet aux autres.

Alors, commençons par nous aimer, pour aimer naturellement tout ce qui nous entoure.

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

Jacinthe F.

La pureté dans l'amitié.

Lorsque des personnes se rencontrent, souvent, inconsciemment, elles construisent une relation. Parfois la relation ne donne pas ce que nous avions espéré. À cause de l'égo ou d'une vision erronée de ce qu'est l'amitié. Et souvent, dans la déception, nous laissons tomber une amitié qui aurait peut-être pu évoluer avec plus de compréhension de l'autre et de soi-même. Bien sûr, ici, je ne parle pas des relations toxiques qui peuvent nous briser, mais de quelque chose de sain.

Accepter l'autre comme il est, nous amène plus souvent à vivre une grande naissance spirituelle et vibrante pour nous et l'entourage. Car, quand nous allons au-dessus des défauts et faiblesses de l'autre, et que nous captons ce qu'il y a vraiment dans son héritage de vie qui lui a été donné, les perceptions changent. Alors, survient une grande transformation intérieure qui réside dans l'ouverture vers l'autre. C'est comme si l'amitié était guidée par la sagesse. Comme deux lampes placées côte à côte, aucune ne perd sa propre lumière. Au contraire, elles illuminent ensemble le monde qui les entoure. L'amitié devient plus pure.

Je ne sais pas pour vous mais pour moi, c'est ce que je ressens en ce moment envers mes ami(e)s et mon compagnon de vie.

À mesure que l'égo s'apaise, l'amour devient plus pur, les pensées deviennent plus claires, et l'intention envers nos amis devient plus désintéressée. Leur vie, tout comme la nôtre, devient une source aidante et bienveillante. Tout ça se transforme en harmonie, pour s'élever mutuellement. C'est la transformation du cœur humain qui s'opère, et devient une bénédiction pour l'humanité. Aimer devient plus facile lorsque nous découvrons ce que l'âme ou l'essence de la personne est vraiment. C'est comme un cadeau divin!

Ghislaine P.

SORTIE AU MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS DE QUÉBEC

Vendredi le 6 novembre à 14h00

Exposition: Riopelle, l'expression du geste

L'œuvre de Jean Paul Riopelle, l'un des artistes québécois les plus importants du 20e siècle, vibrera au cœur du nouveau pavillon qui sera inauguré en octobre 2026. Une vaste exposition de référence, une des plus importantes jamais présentées sur l'artiste, montrera toute la diversité et la richesse de sa pratique.

Cette exposition mettra en valeur une donation exceptionnelle des philanthropes Michael Audain et Pierre Lassonde ainsi que plusieurs œuvres emblématiques de la collection du Musée. La sélection est complétée par quelques pièces incontournables provenant de partenaires prestigieux.

Veuillez confirmer votre présence au plus tard le 4 novembre (nombre de places limitées).



Fête de Noël des membres d'Osmose

Vendredi le 18 décembre 2026

Accueil dès 15 h 30.
Début à 16 h

Vous êtes invités à venir célébrer la féerie de Noël avec nous.
Au programme : animation, chant, buffet et soirée dansante.
Venez vivre un beau moment rempli de joie, d'amour et de partage.

Pour participer à cette belle fête, nous vous demandons de
vous inscrire et de défrayer le coût de 5 $ (30 $ non membre accompagnant)
au plus tard le 10 décembre 2026.

Vous êtes également invités à vous impliquer pour la préparation de l'évènement,
en vous présentant plus tôt en après-midi.

PÉRIODE DES FÊTES

Veuillez prendre note que nos locaux seront fermés
du mardi 21 décembre 2026 au mercredi 6 janvier 2027 inclusivement.

Nous reprendrons nos activités le jeudi 7 janvier.



Nous souhaitons une très belle année 2027 à tous et à toutes !!!
De la part de toute l'équipe !
Audrey Ann, Jacinthe, Roseline, Christina et Stéphane.
Meilleurs vœux de bonheur, de paix, de joie, de santé et d'amour!!!



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 informeras lorsque le milieu de vie est fermé.

Anniversaires



Novembre	Décembre	Janvier
Lorraine D.	Marie-Ève S	Éric D.
Ève B.	Ghislaine P.	Julie L.
Benoît P.	Mathieu L.	Maryse P. D.
Suzanne C.		Claude L.
Audrey Ann T.		Isabelle G
Hélène D.		



Merci!

POUR VOTRE IMPLICATION BÉNÉVOLE :

Carole S. :	Animation d'atelier de sensibilisation et implication dans le journal.
Danielle D. :	Conseil d'administration.
Diane B. :	Animation des déjeuners.
Éric D. :	Animation des déjeuners et de l'atelier chantons et dansons ensemble.
Ghislaine P. :	Animation d'atelier d'art créatif et bien-être, de connaissance de soi et implication dans le journal.
Jean-Maurice P. :	Conseil d'administration.
Lyne G. :	Conseil d'administration.
Marguerite L. :	Conseil d'administration et implication dans le journal.
Marie-Lyne B. :	Animation de l'atelier chantons et dansons ensemble et implication dans le journal.
Paul P. :	Animation d'atelier d'écoute musicale, animation pour la disco et les arrangements musicaux pour le karaoké, gestion du site internet.
Pauline C. :	Implication dans le journal.
Pierre B. :	Conseil d'administration.
Roseline B. :	Conseil d'administration.
Suzanne C. :	Animation de l'atelier jeu de société.
Thérèse B. :	Animation d'atelier d'art créatif, du bingo.
Yvon B. :	Conseil d'administration.

MERCI POUR VOS DONS qui sont très appréciés !
Lorraine D., Sophie T., Suzanne C.

NOUVEAUX MEMBRES
Sophie 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 connaitre davantage la richesse du parcours de vie des membres d'Osmose.

Qui suis-je?

J'ai grandi dans une petite ville sur la Rive-Sud de Québec, plus exactement au Lac-Etchemin dans la région de Chaudière Appalaches. Nous vivions dans le fond d'un rang car mon père y avait une pisciculture. Nous habitions très loin du village et étions entouré par la forêt et les lacs.

Je suis la troisième fille d'une série de quatre. À l'école, j'aimais beaucoup les mathématique et l'histoire. J'aimais beaucoup l'école, pour moi c'était une sorte de refuge où je me sentais en sécurité et où je pouvais m'épanouir. Quand j'étais au primaire, nous avions un magnifique chien qui s'appelait Grizzly. C'était un malamute. Il était très gentil avec nous et nous avons beaucoup joué avec lui. Quand je faisais des forts dans la neige, il venait se blottir contre moi. Mon premier travail était sur un camp d'été dans les cadets en Gaspésie. J'ai travaillé deux étés là. Puis, lorsque j'étais étudiante, j'ai été guide touristique sur différents sites historiques : le phare de La Martre, la Basilique-Cathédrale Notre-Dame de Québec et l'Église Notre-Dame-des- Victoires. À l'époque, j'étudiais à l'université en histoire et patrimoine. Lorsque j'ai terminé mon baccalauréat, j'ai eu l'opportunité de travailler dans une chaire de recherche sur un projet lié au patrimoine religieux. J'ai poursuivi des études de maîtrise tout en travaillant à l'Université.

Je fréquente OSMOSE depuis août 2022, soit depuis quatre ans. Mon parcours de vie est parsemé de péripéties et de choix originaux. J'ai eu la joie d'élever le fils de mon conjoint, je le considère comme mon propre fils. Au début de la vingtaine, j'ai eu un diagnostic en santé mentale que j'ai eu du mal à accepter. Maintenant, je vis plus sereinement avec cette réalité. J'ai dû arrêter de travailler pendant quelques années car ma santé était trop fragile. J'ai repris mes activités professionnelles cette année.

Pour l'avenir, souhaitez-moi la simplicité d'apprécier les petits bonheurs du quotidien.

Qui suis-je?



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

Découverte



Jouons à un petit jeu. Devinez quelle activité je décris :

CLAC ! La porte se ferme derrière vous. Le décompte de 60 minutes commence. Vous devez utiliser votre logique et votre rigueur pour traverser les 3 salles et résoudre le jeu. Cachés dans la pièce se trouvent des mots- clés, des chiffres, des cadenas et des clés vous indiquant la sortie, mais il faut faire vite, car le temps presse ! TIC TAC ! Vous utilisez vos yeux de lynx pour balayer votre entourage. Vous repérez 1, 2, 3 cadenas, mais où sont les clés et les codes pour les ouvrir ? En fouillant les recoins sombres, vous repérez des mots barbouillés sur les murs, une piste ! Elle vous dirige vers une petite boîte contenant deux cartes jaunies : un valet et un as. Vous examinez les deux côtés des cartes cherchant désespérément un message secret. Rien. Votre front perle de sueur alors que vous réfléchissez… BINGO ! Vous vous rappelez que dans certains jeux de cartes, celles-ci valent des points ! L'as est souvent le plus fort, donc 14, et le valet vaut 11. D'un geste fébrile, vous vous précipitez vers le cadenas à combinaison. Trois chiffres. Zut… Vous réfléchissez plus longuement… TIC TAC ! Le temps file. Le souvenir vous revient. Dans le jeu Solitaire, l'as prend plutôt la valeur de 1 ! Vous alignez la combinaison « 1-1-1 » sur le cadenas. Clic. La boîte est désormais ouverte et une clé s'y retrouve. Est-ce la clé de la liberté, ou s'agit-il du début d'un nouveau cauchemar ?



Quelle activité ai-je décrite ? Un jeu d'évasion !!
Il y a plus d'une dizaine de compagnies qui font des jeux d'évasion dans la ville de Québec. Chaque lieu propose différents scénarios associés à un parcours unique et plein d'énigmes à résoudre. Si vous êtes une personne qui aime utiliser sa logique et ses compétences analytiques, ce genre de jeu est parfait pour vous. L'adrénaline, le temps compté et des décors grandioses t'attendent !
Les prix peuvent varier en fonction du temps et du niveau de difficulté du jeu, soit de 32 $ à 38 $. Pour ce qui est des scénarios, il y en a pour tous les goûts : amateurs de meurtre et mystère, passionnés de princesses Disney, etc.

ATTENTION ! Si vous n'êtes pas à l'aise d'être pris dans une pièce fermée, il se peut que vous ne vous y plaisiez pas. Il faut aussi s'informer pour ceux et celles qui ont une mobilité réduite, car certaines salles peuvent nécessiter un déplacement à genoux !

Christina S.

Bâtisseur de communauté

Au centre du Pôle Nord, vivait une famille de Bonhommes de neige. Il y avait le papa, la maman et le petit enfant de neige. Dans la famille, le jeu préféré était de se lancer des balles de neige blanches et froides.

Un jour, l'enfant de neige jouait seul dehors puisque ses deux parents étaient occupés. Il fit une boule de neige. Il était en haut d'une côte et la boule descendit cette côte. Il en refit une autre et elle redescendit la côte. L'enfant de neige était tout déçu car il avait perdu ses deux boules de neige. Il décida d'aller voir son père en pleurant pour lui expliquer son malheur. Papa bonhomme de neige, l'emmena auprès de sa mère qui lui offrit une collation glacée pour le consoler. Une idée prit forme dans la tête de papa. Le soir venu, quand l'enfant fut endormi, il expliqua son idée à sa maman.

Ils partirent tous les deux vers la côte et ils virent deux grosses boules de neige en bas de la pente. Ils descendirent en roulant puis papa bonhomme ramassa les deux boules de neige aidées de maman. Ils les mirent l'un par-dessus l'autre et cela faisait un autre bonhomme de neige. Maman bonhomme expliqua à papa qu'elle lui tricoterait un foulard et une tuque. Ils retournèrent se coucher en souhaitant faire une surprise à l'enfant de neige.

Le lendemain matin, l'enfant de neige sortit dehors et cria de joie. Maman et papa se levèrent. L'enfant de neige criait : « j'ai un nouvel ami dans la cour ». Les parents ne comprenaient pas comment le bonhomme de neige était arrivé dans leur cour. L'enfant proposa de lui faire des yeux avec des cocottes, un nez avec une branche et un sourire avec des graines de sapin. Maman bonhomme se mit au tricot pour faire une tuque et un foulard.

À la fin de la journée, le nouveau bonhomme de neige était tout beau et heureux. L'enfant de neige proposa à son père d'en faire plusieurs. À chaque jour, papa bonhomme et l'enfant de neige roulaient des boules de neige et maman bonhomme tricotait.

Après plusieurs jours, il y avait plusieurs bonhommes de neige autour de la maison. Dans la nuit du 21 décembre, la nuit du solstice de l'hiver, les bonhommes se mirent à bouger, à danser et à chanter. Le tout petit village du Pôle Nord fut animé en chants et en danses pendant trois jours.

Une petite communauté de bonhommes de neige venait de se former. Maintenant, au centre du Pôle Nord, une communauté de bonhommes de neige y vit joyeuse et elle partage ensemble les plaisirs de l'hiver.

Marie-Lyne B.



Savoir aimer

Ma première impression c'est : comme c'est merveilleux cette chanson, elle me parle et elle me rejoint tellement…

Un jour dans mon passé, quelqu'un que je croyais mon amie m'a dit : « Toi, tu ne sais pas comment aimer! ». C'est fou, je revois la scène comme si c'était hier, mais cela doit faire vingt à trente ans, peut-être plus, je ne sais trop! J'avais reçu cela en plein cœur. Une grande blessure, une autre parmi tant d'autres. Ça m'est resté en mémoire car je trouvais si injuste qu'on me dise cela…Quand j'écoutais la chanson, cette mémoire m'habitait et comme je voyage beaucoup ces temps-ci à l'intérieur de moi… Je ne crois pas qu'entendre cette chanson aujourd'hui soit un hasard. Au contraire, on me donne une chance de m'alléger, un nouveau pardon à faire… Je comprends que cette personne n'avait peut-être pas de mauvaises intentions à mon égard. Je lui pardonne et je me pardonne d'avoir réagi si fort.

C'est un poids lourd que je porte en moi et qui m'empêche de m'envoler et d'aller voir plus haut. Je me visualise dans une montgolfière, je prends ce poids, ce n'est pas facile car c'est lourd et je le jette et du coup je monte, je monte, beaucoup plus légère. Alors je déclare haut et fort à qui veut m'entendre : Oui, je sais comment aimer et surtout, je sais comment m'aimer.

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

Marguerite L.

****

Le bonheur

On croit qu'on connaît le bonheur
Mais le vrai bonheur, c'est dans les je t'aime
Ce sont des amis qui t'apprécient tel que tu es
Sans jugement et sans discernement
Le bonheur n'est pas un temps sans fin
C'est la main sur l'épaule d'un ami sincère
Le bonheur peut te guérir
La vraie richesse est dans l'amitié et l'amour
Dans toutes sortes de petits instants de la vie, on rencontre le vrai bonheur
Le bonheur est éphémère car il peut disparaître
C'est pour cette raison qu'il faut profiter de chaque bon moment de la vie
Le bonheur tient en ce moment
Merci à la vie
Le bonheur pour moi, c'est chaque instant de rires
Je suis une femme et quelques fois j'ai peur
Mais la vie m'a montré qu'il ne faut pas avoir peur car des gens vrais et authentiques seront toujours sur ton chemin
Si tu sais semer l'amour, il te sera rendu en retour

Carole S.

****

Les vieux s'aiment fort

Les vieux s'aiment fort, plus fort que leur os qui craquent fort
Les vieux s'aiment fort
Même si leurs yeux ne voient plus que très peu
Ils savent encore dire, oui je veux, oui je peux
Les vieux s'aiment fort
Plus fort que leurs os qui craquent fort
Les vieux même un peu plus frileux, savent encore se réchauffer, le soir sur l'oreiller
Les vieux s'aiment fort
Les vieux s'aiment encore
Encore plus fort que leurs os, qui craquent fort
Par la fenêtre, ils regardent dehors, la horde de gens qui s'affairent encore
Les vieux qui s'aiment fort, n'ont pas de remords
Le travail accompli, les cheveux bien gris
Ils ont plus de temps qu'auparavant
Pour les vieux qui s'aiment fort
Pour les vieux, qui s'aiment encore
Le temps ne semble pas long, ils en ont simplement plein
Plein pour prier
Plein pour dire encore « je t'aime »
Plein pour contempler
Plein pour fredonner leurs airs anciens
Les vieux s'aiment fort
Quand arrive la visite de leurs enfants et de leurs petits-enfants, ils rajeunissent dans l'instant
L'instant présent, ils savent vivre encore
Malgré tant d'amis(es) disparus, qu'ils aiment encore
Les vieux aiment fort

Pauline C.

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



Ne cherchez pas à être sage à tout prix.
La folie aussi est une sagesse.

