

LE CARNET DES MEMBRES

VARIÉTÉ DE CHRONIQUES

CONTRIBUTION
DES MEMBRES
ET DES
INTERVENANTS



Table des matières

4

L'UNIVERS MUSICAL D'UN GASPÉSIEN

5

LES DIFFÉRENTES FACETTES DE LA SOLITUDE

6-7

LE MOIS DE L'AUTISME ET SA DIVERSITÉ

8-9

À LA DÉCOUVERTE DES PAIRS AIDANTS

10-11

VOYAGE EN GASPÉSIE

12

DES NOUVELLES DU POINT DE SERVICE DE BEAUPORT

13-14

LES PARCS NATIONAUX

15

PARLER POUR VRAI DE NOS ÉMOTIONS

16-17

LES VOITURES ÉLECTRIQUES





-Bill Tammeus-







L'UNIVERS MUSICAL D'UN GASPÉSIEN

Par Suzanne, Cindy, Stéphanie, Marjolaine, Isabelle, Chantale, Claire et Martin

C'est dans un camp de chanson destiné aux jeunes de 14 à 17 ans à l'été 2015 que Cédrik St-Onge a été découvert par Jeff Moran. Il a ensuite été son mentor pour les 4 années à venir. Maintenant âgé de 22 ans, l'auteur-compositeur-interprète nous offre son premier album en 2019. Le Gaspésien ne chôme pas depuis la sortie de son album puisqu'il a fait les premières parties de spectacles de différents artistes tels que Charlotte Cardin et Vincent Vallières. C'est dans une ambiance folk que Cédrik St-Onge nous transporte dans son univers musical.

L'album "Si j'étais à des années lumières" est composé de chansons tristes, mélancoliques et ayant pour thème divers sujets reliés à la douleur de l'artiste. La tristesse est véhiculée dans ses paroles. Un rythme lent. apaisant, composé de divers instruments qui créent une belle symphonie. Parfois, cette musique enterre le magnifique texte que l'artiste a créé. Cette poésie instrumentale débute souvent avec la guitare pour ensuite progresser avec divers instruments. Si vous cherchez un album pour vous mettre dans un état d'esprit calme, nous vous conseillons de voyager à travers l'ambiance de Cédrik St-Onge. Cela vous fera vivre différentes émotions autant envers la beauté de la musique que celle des paroles. Vous pouvez l'écouter sur internet afin de faire votre propre idée.

De façon générale, nous avons grandement apprécié cette musique très douce et nous vous souhaitons une bonne écoute. Nous souhaitons aussi à ce jeune artiste une bonne continuité et beaucoup de succès dans la carrière prometteuse qu'il entreprend.

LES DIFFÉRENTES FACETTES DE LA SOLITUDE

PAR STÉPHANIE, CINDY, ISABELLE, MARTIN, MARJOLAINE, CHANTALE, CLAIRE ET SUZANNE



La solitude est un état qui peut être volontaire, temporaire ou qui peut durer dans le temps. Cela peut être un choix personnel qui permet à la personne de se retrouver, d'apprendre à se connaître, de développer différents intérêts, de prendre soin de son chez soi, de commencer divers projets, etc. Cette année la solitude a été très présente due à la situation de la COVID-19. Il y a eu plusieurs restrictions que nous avons été obligés de respecter.

La solitude n'est donc pas toujours un choix et peut devenir une souffrance. Ce n'est pas tout le monde qui vit la solitude de la même manière. Cependant, il est possible de se sortir de cet état. Quand on se sent seul, on peut appeler un ami, aller prendre une marche, cuisiner, s'inscrire à un groupe pour des activités, aller magasiner, etc. Il faut garder en tête que la solitude est temporaire et qu'il y a des solutions afin de ne plus se sentir seul.

Afin d'éviter la solitude qui perdurera dans le temps il est conseillé de garder contact avec son entourage, d'apprendre à reconnaître les activités qui nous font du bien et d'oser essayer de nouvelles choses. C'est important de prendre soin de soi et de ne pas rester dans un état de solitude qui est négatif pour nous. Cela peut engendrer de la dépression ou des problèmes physiques comme l'hypertension.

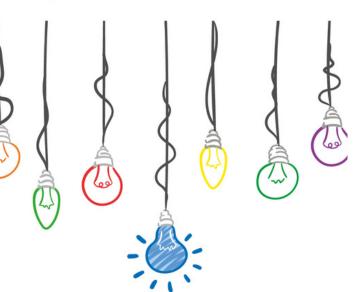
Comme vous avez pu le voir la solitude se définit de différentes façons. Il ne faut pas avoir peur de la solitude, car celle-ci est présente dans la vie de tous les jours, elle peut être positive et il est possible d'y remédier.



Comme tous les ans en avril, la Fédération québécoise de l'autisme et les 16 associations régionales en autisme unissent leurs forces pour sensibiliser le grand public à l'autisme.

Mois de l'autisme

Le respect de la diversité, ça nous allume!



LE MOIS DE L'AUTISME ET SA DIVERSITÉ

Par Stéphanie, Suzanne, Isabelle, Marjolaine et Cindy

Avril, mois de l'autisme, permet la sensibilisation et l'acceptation de la diversité. Ce mois a été créé au États-Unis en 1970 en avril. Au Québec, nous avons conservé le mois d'avril pour souligner l'autisme. Tout a commencé en 1983 par une semaine et en 1984 ce fut le mois entier qui a été mis sur pied par La fédération québécoise de l'autisme.

Les premiers signes du trouble du spectre de l'autisme peuvent être détectés vers l'âge de 3 Cela fait partie des troubles ans. neurodéveloppementaux. Chaque personne autiste est différente et perçoit le monde à sa manière. Elles ont de la difficulté avec leurs émotions, à maintenir un contact visuel, avec les interactions sociales, la communication, ont des intérêts restreints, etc. Il n'y a pas de traitement ni de cause connue à cette condition, mais il est possible d'avoir un suivi et de l'aide pour votre enfant ou vous-même afin d'avoir une vie satisfaisante. Plus tôt l'autiste sera pris en charge, plus cela favorisera son développement.

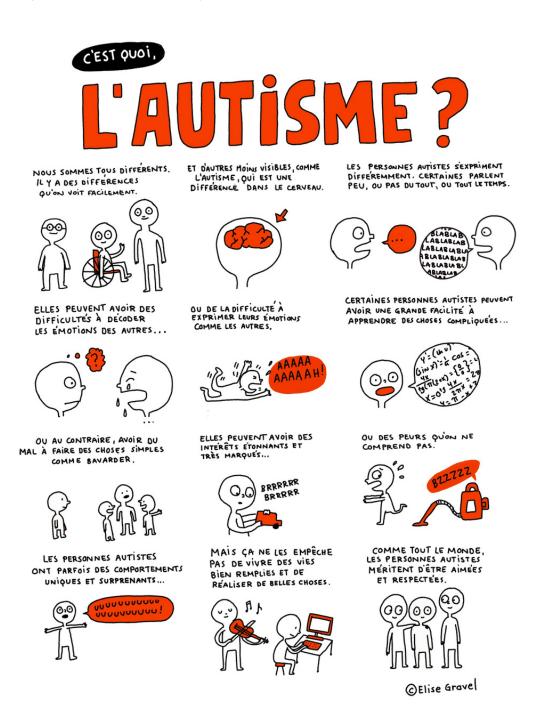
Il est possible pour vous ou votre enfant d'aller à l'école, d'avoir un travail, de développer des relations, etc. Afin de vous aider dans votre cheminement il est possible d'avoir des suivis avec le CIUSSS, d'obtenir des renseignements auprès d'Autisme Québec au 418-624-7432. Sinon La Fédération québécoise de l'autisme peut vous aider dans vos démarches.

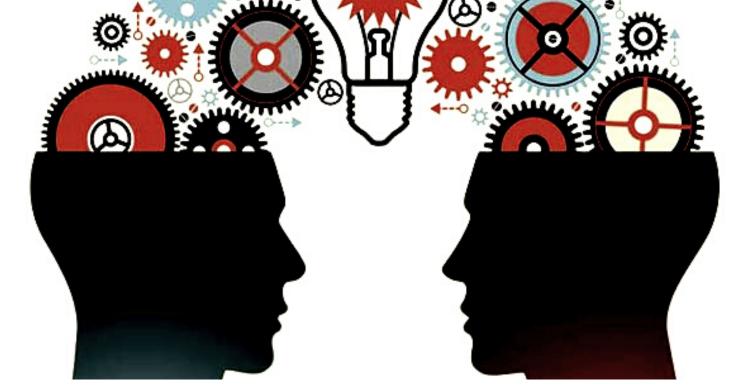


LE MOIS DE L'AUTISME ET SA DIVERSITÉ

Par Stéphanie, Suzanne, Isabelle, Marjolaine et Cindy

Pendant le mois de la sensibilisation à l'autisme nous vous invitons à faire des dons, à vous informer, aller lire des témoignages de personnes autistes. La sensibilisation est importante afin d'en savoir davantage et de mieux aider les personnes. Cela permettra aussi d'apprendre à respecter la diversité des autres et de contrer les stéréotypes liés à l'autisme. Afin d'en savoir plus sur le sujet voici le site web de la Fédération québécoise de l'autisme : https://www.autisme.qc.ca/.





À la découverte des pairs aidants

/ PAR ISABELLE, CINDY, MARJOLAINE, CHANTALE, MARCEL, SUZANNE ET STÉPHANIE

Aujourd'hui nous avons le goût de vous faire découvrir les pairs existe aidants. Ш plusieurs métiers dans la relation d'aide et celui des pairs aidants en fait partie. L'entraide entre les pairs existe depuis toujours, car les gens ont toujours été portés à s'aider entre famille, voisins, amis différentes et dans En 1937. communautés. premier réseau d'entraide entre pairs fut les Alcooliques anonymes. C'est dans les années 1970 au États-Unis que d'anciens patients en psychiatrie développé la notion de pair aidance en santé mentale.

Ces intervenants peuvent travailler au sein du CIUSSS, dans différents organismes communautaires, aider pour des suivis dans la communauté. etc. lls collaborent avec différentes personnes travaillant dans les services de santé et services sociaux. La particularité d'un pair aidant c'est qu'il choisit de dévoiler sa problématique en santé mentale afin d'aider une clientèle en santé mentale.

Leur mission est d'accompagner les autres en partageant leur vécu et donner de l'espoir dans le processus de rétablissement. Ils amènent un regard différent sur la maladie, offrent de l'information et deviennent une source d'inspiration pour les autres.



À la découverte des pairs-aidants

/ PAR ISABELLE, CINDY, MARJOLAINE, CHANTALE, MARCEL, SUZANNE ET STÉPHANIE

Afin de devenir pair aidant il faut suivre une formation nommée : La Formation québécoise spécialisée en intervention par les pairs. Le Programme québécois Pairs Aidants Réseau en collaboration avec l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) offre cette formation pour promouvoir leur embauche. Afin de suivre cette formation, il faut avoir une problématique en santé mentale. La formation comprend 105 heures de cours, soit l'équivalent de 3 journées de cours par semaine, pour une durée de 5 heures, cela suivi d'un stage de 42 heures et d'un examen. Les pairs aidants sont de plus en plus demandés dans les équipes afin d'amener de nouvelles approches au sein de celles-ci. Ce type de métier peut devenir un beau projet de rétablissement pour la personne et apporte beaucoup aux autres.

- « Avoir un pair aidant m'a aidé à aller plus loin dans mes projets. Il m'accompagnait dans différentes sorties. » - Simon Marshall
- « Mon pair aidant m'a aidé pour mon déménagement dans une autre résidence, il était gentil et il m'écoutait beaucoup. »
- Chantale Proteau
- « Ma paire aidante m'aide à calmer mes émotions et à me souvenir des affaires importantes. Elle m'aide dans mes démarches pour mes enfants. Je me sens bien accompagnée par elle. »
- Stéphanie Lamonde





Voyage en Gaspésie

par Suzanne, Cindy, Marcel, Chantale et Simon

Aujourd'hui nous allons vous faire voyager dans une des 17 régions administratives de la province du Québec. La Gaspésie sera notre destination! Il y a plusieurs activités possibles dans cette belle région.

Pendant des siècles, ce fut les Micmacs, communauté Amérindienne, qui occupèrent la Gaspésie. Par la suite, Jacques Cartier arriva en 1534 afin de coloniser le Québec. Les anglais prirent le dessus en 1760 lors de la Guerre des Sept ans. La Gaspésie fut occupée par plusieurs peuples dont les pêcheurs bretons, les Acadiens, les Anglais, les Irlandais et les Écossais, ce qui fait en sorte que chaque ville à son propre accent.

La Gaspésie est située au Centre Est du Québec , commence à Sainte-Flavie sur la route 132 et a une superficie de 30 341 km2 . Cette région est divisée en plusieurs parties : la Côte, la Haute-Gaspésie, la Pointe et la Vallée de la Matapédia. En tout, si vous faites le tour, cela totalise 885 km.

Durant la visite en Gaspésie vous allez avoir la chance de voir les montagnes, les rivières, le fleuve Saint-Laurent, les plages et les falaises.

La Gaspésie est reconnue pour son poisson et ses fruits de mer. La pêche y est importante. Vous pouvez y déguster du homard, du crabe, pétoncles, crevettes et plusieurs sortes de poissons. Pour se loger il y a plusieurs possibilités. Vous avez accès a des hôtels, des motels, de la location de chalet ou d'y faire du camping. L'important c'est de s'y prendre à l'avance afin d'être certain d'avoir une place, car c'est une région très populaire.

Cette péninsule regorge d'activités de plein air et de paysages merveilleux. Il ne faut surtout pas manquer le Rocher Percé situé à Percé. Vous pouvez prendre le bateau pour aller sur l'Île Bonaventure afin d'observer les Fous de Bassans. Il y a aussi possibilité de faire plusieurs randonnées pédestres, par exemple le Parc Forillon ou le Mont des Chic-Chocs. Pour les amateurs de flore il est recommandé d'aller visiter le Jardin des Métis. D'autres activités de plein air se déroulent sur la rivière Bonne aventure.

Voyage en Gaspésie

par Suzanne, Cindy, Marcel, Chantale et Simon

Vous pouvez y faire du kayak et du canot. Pour ceux qui cherchent à vivre de grandes émotions, il y a aussi la possibilité de sauter en deltaplane du haut du Mont Saint-Pierre.

Si jamais cette chronique vous a donné envie de voyager, n'oubliez pas que cela vous prendra plusieurs jours afin d'en profiter. À partir de Québec pour se rendre à Percé en passant par la route 132 cela prend un minimum de 10h de route. Pour plus d'informations vous pouvez aller consulter le site de tourisme de la Gaspésie :

https://www.tourisme-gaspesie.com/fr/accueil.html.

En espérant que cet été nous allons pouvoir continuer de découvrir notre Québec!





DES NOUVELLES DU POINT DE SERVICE DE BEAUPORT

PAR MARIE-PIER DESSUREAULT

Une belle opportunité s'offre pour le point de service de Beauport cet été!



Effectivement, les membres du point de service de Beauport auront l'occasion de participer au projet Croque ton potager 2021. Cette communauté de jardinage développée pour les résidents de Beauport a débuté à l'été 2020. Plus précisément, les citoyens sont invités à cultiver un potager et à partager leurs récoltes avec la communauté. L'objectif est de promouvoir les bienfaits de l'agriculture urbaine, encourager les saines habitudes de vie et contribuer à solidifier les relations entre les citoyens de l'arrondissement de Beauport.

Plusieurs partenaires ont permis la réalisation de ce projet. La Ville de Québec ainsi que les députés Julie Vignola et Jean-François Simard ont contribué financièrement. La Ferme Bédard et Blouin a remis 500 sacs de terre pour les participants. Entraide Agapè a effectué l'entreposage et la livraison des bacs. Le Carrefour jeunesse-emploi Montmorency a contribué à la fabrication et à la livraison des bacs. Finalement, la Corporation de développement communautaire de Beauport, les organismes Re-Fa-Vie et Croque ton quartier ont collaboré afin de rendre ce projet possible.

Cette année, 120 bacs ont été distribués sur le territoire. Nous avons reçu notre bac de jardinage à la mi-avril. La prochaine étape sera de préparer la terre et de semer nos légumes. Les membres auront donc l'honneur de participer à cette communauté de jardinage tout au long de l'été. Surveillez notre programmation lors de la reprise de nos activités, des ateliers de jardinage vous serons offerts.

Au plaisir de jardiner en votre présence!





LES JARDINS NATIONAUX

PAR SUZANNE, ISABELLE, CINDY, MARJOLAINE, MARCEL, SIMON, CHANTAL ET STÉPHANIE

Au Québec, nous sommes choyés par la variété de nature qui nous entoure. Aujourd'hui, nous allons vous présenter deux catégories de parc. Au Canada il y a les regroupements des Parcs Canada et au Québec nous avons les parcs nationaux de la SÉPAQ.

La mission de ces deux catégories de parcs est de protéger la nature, développer les parcs, faire profiter de ces endroits à la population tout en les respectant et éduquer les gens. Ils offrent différentes activités tout en conservant les parcs. Ils ont comme mission de protéger la nature afin de respecter les habitats des animaux et de protéger les espèces en danger. Ils restaurent les habitats en respectant la flore et la faune.

Le premier parc à avoir été créé fut le Mont-Tremblant en 1895 afin d'utiliser les ressources forestières et de la faune. Par la suite, différents parcs furent créés tels que le Parc des Laurentides, le Parc de la Jacques-Cartier et celui des Grands-Jardins. En 1999, le gouvernement confia à la SÉPAQ le gestion des activités et de protéger les Parcs nationaux au Québec.

Parc Canada a actuellement 39 parcs et réserves fauniques, ce qui représente 2,2% du territoire du Canada. Touts les parcs sont réglementés selon L'Union mondiale de la nature afin d'en assurer la protection.

LES JARDINS NATIONAUX

PAR SUZANNE, ISABELLE, CINDY, MARJOLAINE, MARCEL, SIMON, CHANTAL ET STÉPHANIE

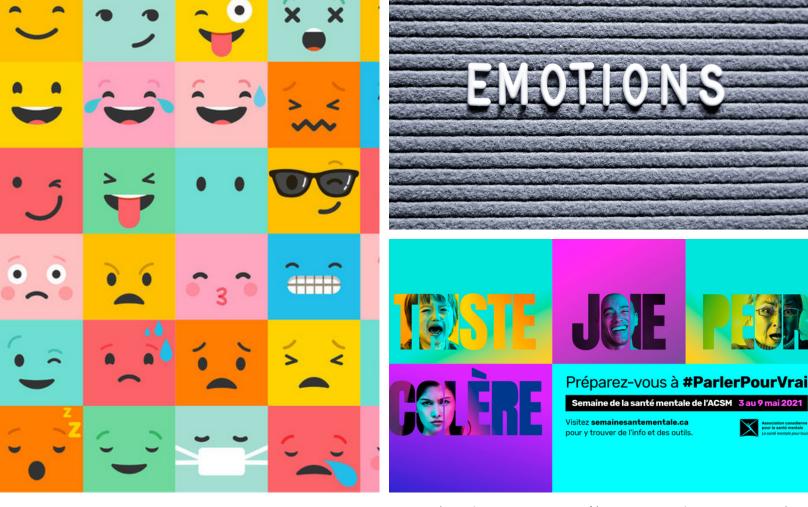


Pour ce qui est de la Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ), ils possèdent 23 parcs nationaux, 15 réserves fauniques et 10 centres touristiques. L'Aquarium de Québec leur appartient également ainsi que les activités touristiques de l'île d'Anticosti. La réserve faunique a pour but de mettre en valeur la chasse et la pêche. La chasse n'est pas permise dans les parcs nationaux. La SÉPAQ inclu environ 7 500 sites de camping, 600 chalets et refuges et plusieurs endroits sont aménagés pour pratiquer plusieurs activités de plein-air.

Pour ceux qui veulent aller visiter des Parcs nationaux à Québec il y a les Chutes-Montmorency et le Parc de la Jacques-Cartier. Il existe aussi dans la province de Québec le Parc de la Mauricie, le Parc Forillion en Gaspésie, le Mont-Mégantic, le Mont-Tremblant, le Mont Orford, le fjord du Saguenay .etc.

L'accès à ces parcs est payant et vous pouvez y faire diverses activités. Vous pouvez vous y promener, faire du vélo, de la raquette, de l'escalade, du canot ou encore du camping. Il ne manque pas d'activités pour les amoureux de la nature. Afin de s'y rendre, il est préférable d'avoir une automobile, car les parcs sont rarement accessibles via les réseaux de transport en commun.

N'hésitez pas à aller visiter les parcs nationaux afin de découvrir les beautés naturelles du Québec et de prendre un grand bol d'air frais. Si vous n'avez pas accès à ces types de parc vous pouvez aller dans un parc de la ville. Il y en a plusieurs et l'accès gratuit!



Parler pour vrai de nos émotions

par: Suzanne, Cindy, Simon, Stéphanie , Chantale, Marcel, Isabelle et Marjolaine

Du 3 mai au 9 mai 2021 c'est la semaine nationale de la santé mentale. Celle-ci a pour but de déstigmatiser la santé mentale, permet d'en parler et d'informer les gens. Le thème de cette année est le suivant : Les mots apaisent les maux. Cela signifie que parler de nos émotions contribue à diminuer nos souffrances. On ne doit pas avoir peur de parler des vraies choses.

Nous vous invitons donc à partager vos émotions, autant positives que négatives. Il est important de prendre le temps de vivre nos émotions. Cela nous permet de comprendre ce que l'on ressent et à mieux le gérer. Les émotions nous aident à nous connaître davantage, à exprimer nos besoins et nos attentes et ainsi favoriser les relations harmonieuses avec les autres.

Les émotions ne se contrôlent pas, mais nous avons le pouvoir de gérer la façon dont nous allons y répondre. Chacun le fait à sa propre façon. L'important, c'est de rester calme et d'analyser la situation. Une émotion est un état temporaire qu'une situation nous fait vivre. Cela peut être la tristesse, la joie, l'ennuie, la peur, l'excitation, etc.

Gérer nos émotions ne signifie pas ne pas les vivre, mais plutôt de les accueillir et les exprimer correctement en faisant preuve de contrôle de soi. Tourner la situation au ridicule, parler de nos sentiments aux autres, se changer les idées avec différentes activités, apprendre à nommer nos émotions avec des mots et non des gestes constituent des pistes de gestion de soi fort intéressantes. Afin de mieux contrôler ses émotions, il est primordial de ne pas les accumuler. On doit aussi tenter de comprendre l'origine de son émotion afin de pouvoir bien l'exprimer.

N'ayez pas peur d'utiliser les vrais mots! Il existe plusieurs façons d'exprimer ses émotions : par écrit, verbalement, de façon artistique en écrivant des chansons, des poèmes, etc. Parlez-en aux autres et allez chercher de l'aide au besoin. La semaine nationale de la santé mentale déstigmatise la santé mentale, alors profitons-en pour faire la même chose avec les émotions!

15

LES VOITURES ÉLECTRIQUES

Par Suzanne, Cindy, Simon, Stpéphanie et Marjolaine

En 2021, l'électricité est une source de consommation importante pour les moyens de transports. Par exemple, il y a les vélos électriques, les automobiles, les scooters et es autobus. Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur les voitures électriques.

La première invention a été une carriole électrique et a été inventée en 1830 par l'écossais Robert Anderson. Par la suite, la première voiture électrique à été inventée par l'américain William Morrison en 1891. Au début des années 1900, les voitures électriques étaient populaires, mais elles ont connu un déclin en 1920, car elles n'étaient pas assez rapides. L'automobile électrique a été de nouveau populaire de 1997 à 2000 et a ensuite été rayée du marché. En 2021, nous connaissons de nouveau un regain pour les voitures électriques.

Il est possible d'acheter une voiture électrique auprès de plusieurs concessionnaires. La compagnie la plus populaire est celle de Tesla. Il y a actuellement 91 826 véhicules électriques au Québec. En ce moment, il y a les véhicules entièrement électriques et les véhicules hybrides qui utilisent l'essence et l'électricité.









VOITURES ÉLECTRIQUES

Par Suzanne, Cindy, Simon, Stpéphanie et Marjolaine

Les côtés positifs à l'utilisation d'une voiture électrique sont qu'elle émet 3 fois moins de gaz à effet de serre, ce qui diminue la pollution. De plus, la consommation d'électricité coûte moins cher que l'essence.

Acheter une voiture électrique coûte plus cher que l'achat d'une voiture à l'essence. Cependant, le gouvernement offre des subventions de 13 000\$ pour encourager les gens à en faire l'achat et afin de contribuer à payer la borne de recharge. L'achat initial est plus coûteux à cause de la borne de rechargement pour la voiture, mais au final les gens économisent, car c'est moins d'entretien.

Pour le moment au Québec il existe 5000 points de recharge pour les voitures électriques. Selon les conditions routières et vos habitudes de conduite, vous pourriez faire de 140 à 450 km en moyenne avec une seule charge. Pour les voyages de longue durée la voitures électrique n'est pas recommandée, car il n'y a pas des bornes de recharge partout encore.

Le moteur d'une voiture électrique aurait une durée de vie de plus de 50 ans si le consommateur respectent le 20 000 km par année. L'objectif du Québec est d'encourager les consommateurs à acheter électrique ou hybride afin de diminuer notre taux de carbone. Il risque d'y en avoir de plus en plus, car il faut mettre des mesures en place afin de protéger notre planète.

17

Coloriage



Trouve les différences



