

Décembre  
2009

# Le Réseau d'infos

Volume 2 No. 4

[www.reseautoxicomanie.com](http://www.reseautoxicomanie.com)

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



*L'équipe du Réseau  
Vous souhaite un très joyeux  
temps des fêtes et une heureuse  
année 2010!*

## Petits Rappels

### Dans ce numéro :

- Mot de la coordo **2.**
- Un party qui finit bien ! **4.**
- Café du Réseau et groupe support **3.**
- Gâtez vos proches sans vous ruiner **5.**
- Menus de Noël économiques **6.**
- Prendre soin de soi **9.**
- Le secret est dans le plaisir **10.**
- La grille Jess-Mystère **11.**
- Le temps des fêtes **12.**



**Le  
Réseau**

Communautaire d'ai  
aux alcooliques et  
autres toxicomanes

### **Le groupe de prévention structurée de la rechute**

Le prochain groupe commence le 14 janvier 2010 à 18 :30 heures.

Les critères d'admissibilité sont : que la personne soit adulte, qu'elle ait déjà complété une démarche en réadaptation ou de thérapie en toxicomanie et qu'elle souhaite consolider ses acquis et/ou prévenir la rechute.

**Pour de plus amples informations  
ou pour vous inscrire,  
téléphonez au 450 759-4545**

## MOT DE LA COORDO

Par Lynda Allard  
Coordonnatrice



**B**onjour à chacun de vous! Voici déjà venu le temps des fêtes!!

Le temps des fêtes.. pour certains (Monsieur et Madame Tout le monde), ce sont de très beaux moments en famille, c'est un temps de réjouissances, c'est un temps de célébrations...

Pour d'autres (aussi pour Monsieur et Madame Tout le monde), c'est un temps de solitude, un temps de ressentiment, un temps de tristesse, un temps de craintes de revoir sa famille, c'est la peur du jugement, c'est un moment où on n'a pas d'argent pour gâter ceux qu'on aime...

Depuis le nombre d'années que je travaille au Réseau, j'ai rencontré et discuté avec plusieurs personnes toxicomanes qui trouvent le temps des fêtes vraiment difficile et je comprends...

Pour toi, c'est peut-être le premier temps des fêtes à jeun, la première rencontre familiale sans consommer, c'est la peur du jugement de la famille, la peur du regard des autres posé sur soi...

Mais ça peut être aussi le premier Noël où tu te rappelleras de tout, le premier Noël où tu te respecteras et où tu iras seulement là où tu te sens bien, le premier Noël où tu célébreras avec ta famille sans chicane puisqu'ils seront heureux de t'accueillir, le premier Noël où tu recevras des félicitations parce que tu as l'air bien ou du moins beaucoup mieux, le premier Noël où ta présence sera agréable et qu'on te le dira, le premier Noël où tu n'auras pas honte, où tu ne te sentiras pas coupable le lendemain, le premier Noël où tu seras présent à tes enfants, à ta famille.

Tu as le droit d'être fier du chemin parcouru... Tu as le droit de te donner des moyens pour être bien... tu as le droit de quitter si c'est trop difficile à vivre... Tu as le droit de te faire un petit Noël qui te ressemble... Tu as le droit de te gâter en prenant soin de toi et de ceux que tu aimes...

Tu as le droit d'avoir de la peine, mais de ne pas rester dedans, d'utiliser tes moyens pour être mieux...

Tu as le droit de choisir les personnes avec qui tu veux fêter Noël... (par exemple amis plutôt que famille, groupe organisé, etc.).

Tu as le droit de te gâter en te faisant une petite douceur, quelque chose qui te fait plaisir... (autre que la consommation).

Tu as le droit de vivre un temps des fêtes où tu seras fier de toi, de ce que tu as fait, mais aussi où tu seras fier de ne pas consommer et de ne pas faire de rechute de comportements...

Regarde ce que tu as... plutôt que ce que tu n'as pas... Appuie-toi sur tes acquis..

Revois dans ta tête tout tes outils que tu es venu chercher au Réseau... c'est le temps de les utiliser... Profite du temps des fêtes pour les mettre en pratique, sois dans l'action!

Tu es beaucoup plus que tu crois!!! Surtout, lâche pas! Sois fier de toi!!!

Et on t'attend en 2010, et ce, peu importe comment votre temps des fêtes aura été... Nous sommes là pour vous... On vous attends...

Et surtout, de la part de toute l'équipe,

**Heureux temps des fêtes!!!**



# CAFE DU RESEAU



**Le Café du Réseau se poursuit...** En effet, à raison d'un matin par mois, l'équipe de réinsertion sociale du Réseau invite ses clients à une rencontre aux bureaux du Réseau. Cette rencontre a pour but de permettre aux clients du Réseau de discuter sur un thème de leur choix ou encore parler librement de ce qui les intéresse ou de leur quotidien. Il s'agit donc d'une belle occasion d'échanger autour d'une table avec un bon café.

**La prochaines rencontres du Café du Réseau auront lieu les  
16 décembre 2009, les 21 janvier, 17 février, 17 mars,  
21 avril, 19 mai et 21 juillet 2010.  
On vous y attend!**

# GROUPE DE SUPPORT

**Le groupe de support s'adresse aux personnes ayant déjà complété le programme de prévention de la rechute offert par Le Réseau. Les rencontres ont lieu les mardis de 18 :30 heures à 21 :15 heures à la Salle Le Murmure à l'Académie Populaire au 200, de Salaberry à Joliette. S.V.P., confirmer votre présence avant de vous présenter en appelant au (450) 759-4545.**



**Les prochaines rencontres du groupe de support auront lieu les  
5 janvier, 26 janvier, 16 février, 9 mars, 30 mars, 20 avril,  
11 mai, 1<sup>er</sup> juin, 22 juin et 13 juillet 2010.**

# UN PARTY QUI FINIT BIEN !!!

Par : Véronic Arpin  
Agente de réinsertion

## Les partys et les facultés affaiblies!

**T**u as ton plan pour aller, tu prévois ton plan pour revenir. C'est aussi simple que ça!

Le temps des fêtes approche à grand pas : les partys de bureau, d'amis et de famille sont nombreux à cette période.

Depuis 2000, un pourcentage d'environ 30% de conducteurs décédés ont été testés à un taux d'alcoolémie supérieur à 0.08 selon le bureau du Coroner. Et en 2003, ce pourcentage passait à 38.5% (Cannabis au volant, *Si t'en roule un, roule pas l'autre*, AITQ.)

Facultés affaiblies inclut, en plus de l'alcool, toute consommation de drogues et de médicaments ainsi que la fatigue.

De plus, il est important de dire que seul le temps peut faire diminuer les effets de l'alcool. Cependant, d'une personne à l'autre et d'une fois à l'autre, l'effet n'est pas le même. Eh oui, la même consommation peut amener un effet différent de celui ressenti les fois précédentes. D'où l'importance d'être à l'écoute de soi.

Lorsque nous avons des invités, nous avons une responsabilité sociale. En effet, il est important d'avoir en tête qu'il peut y avoir parmi nos invités, des personnes qui sont dans l'impossibilité de retourner chez eux avec leur voiture.

Voici ce que vous pouvez faire :

- Offrir un endroit pour coucher (dans votre maison)
- Offrir un taxi, ou une personne qui demeure abstinente parmi les invités
- Utiliser un service de raccompagnement (nez-rouge)
- Offrir des consommations sans alcool

Vous aussi, pouvez être prudent en modifiant certains comportements.

Voici quelques exemples :

- Éviter le mélange de substances
- Alternier entre boisson alcoolisée et non-alcoolisée
- Prévoir un montant d'argent pour le taxi ou avoir un chauffeur désigné

Chacun de nous sommes responsable de nos choix. Si tu veux t'amuser, arrange-toi donc pour avoir un beau souvenir de ton party jusqu'à la fin.

*Ça n'arrive pas qu'aux autres!*

Numéros à retenir :

**Nez-rouge**  
**450-756-4011**



**Taxi pour deux**  
**450-753-7575**  
**(Taxi Monaco)**  
**(ils vous accompagnent vous et votre voiture)**

Site éducalcool :

[www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)





# GATEZ VOS PROCHES SANS VOUS RUINER

Par : Roxane Rivard  
Agente de prévention



**N**oël est une belle période de réjouissance dont on profite pour passer du temps avec les gens qu'on aime. Mais cette belle période peut facilement faire mal au portefeuille à cause de toutes les dépenses que nous « devons » effectuer. Voici quelques trucs pour passer un beau temps des fêtes et faire plaisir à vos proches sans vous ruiner.

➤ **Quelques idées de cadeaux de Noël à petit prix :**

Si nous avons des enfants dans notre entourage qu'on a envie de gâter, on peut leur offrir le livre ou le film qui nous ont vraiment marqués dans notre jeunesse. Souvent on garde ce genre de chose au fond de notre bibliothèque ou de notre discothèque, au lieu de le laisser prendre la poussière, pourquoi ne pas partager notre coup de cœur avec un enfant qu'on aime. Et si on n'a plus le fameux film qui nous a fait rêver enfants ou la musique qui nous a tant fait danser, les librairies et disquaires qui vendent des livres et disques usagés en ont sûrement encore une copie. Nos petits bouts de choux peuvent aussi participer, en sélectionnant eux-mêmes des livres, CD et films qu'ils n'utilisent plus en les offrant à leurs copains, cousins et cousines.

Si on a des talents de couture ou de tricot, on peut faire de jolis foulards, chandails ou pantoufles. Au lieu de jeter les vêtements trop abimés pour les envoyer dans des friperies, on peut les garder et sélectionner les morceaux les plus doux afin de faire une belle couverture en patchwork. On peut aussi faire une poupée ou un toutou tout à fait original avec des bouts de tissus recyclés. Plusieurs modèles de poupées de tissus se trouvent sur le web.

Pour ceux qui aiment cuisiner, vous pouvez confectionner des confitures ou des biscuits que vous offrirez dans de jolies contenants que vous pouvez décorer.

➤ **Des trucs pour la décoration :**



Pour les bricoleurs, sachez qu'il y a plusieurs sites internet qui vous proposent différents modèles de décoration que vous pouvez reproduire à la maison. En voici une liste :

-[www.atelierdulac.ca](http://www.atelierdulac.ca)  
-[www.teteamodeler.com](http://www.teteamodeler.com)

➤ **Pour un bon repas de Noël économique :**

Pour profiter d'un bon repas des fêtes sans y laisser sa chemise, pourquoi ne pas proposer à chaque membre de la famille d'apporter une petite contribution? En demandant à l'un de fournir les craquelins, l'autre un fromage, ainsi de suite pour l'eau minérale, les boissons gazeuses, les hors d'œuvres, etc. on économise non seulement sur le coût du repas, tout en allégeant un peu la tâche des courses.

# MENUS DE NOËL ECONOMIQUES

## CRÈME DE CAROTTES DÉLICIEUSE

### Ingrédients :

8 carottes moyennes en cube  
3 petites pommes de terre en cubes  
2 c. à table de beurre  
1 gros oignon haché fin  
1 feuille de laurier  
Pincée de thym  
1 c. à thé d'herbes de Provence  
6 tasses de bouillon de poulet  
3 à 4 c. à table de crème 35%  
Sel et poivre, persil



Fondre le beurre à feu vif dans une grande casserole  
Ajouter l'oignon, couvrir, réduire à feu doux et cuire 3-4 min.  
Ajouter tout le reste des ingrédients sauf la crème. Amener à ébullition à feu vif. Réduire à feu doux et mijoter 30 min. jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.  
Passer au mélangeur. Ajouter la crème et servir.



## PETITS ROULÉS DE NOËL AU BACON ET FROMAGE

### Ingrédients :

1 tasse (250 ml) fromage cheddar jaune, râpé  
½ tasse (125 ml) bacon, cuit, émietté  
¼ tasse (65 ml) beurre ramolli  
3 c. à soupe (45ml) échalotes, tranchées finement  
8 tranches de pain



Mélanger tous les ingrédients, sauf le pain.  
Enlever les croûtes et aplatir chaque tranche avec le rouleau à pâte. Tartiner chaque tranche de pain de ce mélange (déposer environ 1 ½ c. à soupe)  
Rouler comme un gâteau roulé. Avec un couteau à pain, trancher chaque tranche en 4 rouleaux, fixer avec un cure-dents.  
Déposer sur une tôle à biscuits à plat et mettre au four à 400°F jusqu'à ce que le fromage soit fondu (10 min. environ)

## PÂTÉ AU POULET ET AUX LÉGUMES

### Ingrédients :

250 ml (1 tasse) bouillon de poulet  
75 ml (1/3 tasse) haricots coupés en petits tronçons  
125 ml (1/2 tasse) carottes coupées en dés  
1 oignon haché grossièrement  
15 ml (1 c. à table) beurre  
15 ml (1 c. à table) farine tout usage  
1 boîte (284 ml/10 oz) de crème de champignon  
250 ml (1 tasse) bouillon de poulet  
75 ml (1/3 tasse) haricots coupés en petits tronçons  
125 ml (1/2 tasse) carottes coupées en dés  
1 oignon haché grossièrement  
15 ml (1 c. à table) beurre  
15 ml (1 c. à table) farine tout usage  
1 boîte (284 ml/10 oz) de crème de champignon

Préchauffer le four à 190° C (375 ° F). Dans une casserole, porter le bouillon de poulet à ébullition et y faire cuire les haricots, les carottes et l'oignon de 5 à 6 minutes.

Entre-temps, dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-doux et y incorporer la farine tout en remuant. Faire cuire jusqu'à ce que le mélange soit mousseux (roux blanc), puis laisser refroidir. À l'aide d'une écumoire, retirer les légumes du bouillon et les réserver. Verser peu à peu le bouillon sur le roux et fouetter énergiquement. Faire cuire à feu moyen de 4 à 5 minutes, de façon à lier la sauce. Incorporer la crème de champignons et le basilic. Ajouter les légumes réservés, les petits pois et le poulet. Assaisonner.

Garnir un moule à tarte d'une abaisse de pâte et en badigeonner les bords d'œuf battu. Déposer la préparation au poulet dans l'abaisse. Couvrir de l'autre abaisse et appuyer sur le bord pour coller les abaisses l'une à l'autre. Couper l'excédent de pâte. Perforer le centre du pâté avec la pointe d'un couteau, puis badigeonner la surface d'œuf battu.

Faire cuire au four 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.



# MENUS DE NOËL ECONOMIQUES

## DINDON DE NOËL RECETTE TOUTE SIMPLE



### Ingrédients :

Épices :

1 c. à soupe (15ml) épices à volailles

¼ tasse (65 ml) beurre

1 c. à soupe (15 ml) paprika

2 c. à soupe (30 ml) sarriette moulue

1 c. à thé (5 ml) estragon

Sel

Poivre

1 ½ tasse (375 ml) eau

Préchauffer le four à 350°F. Bien mêler le beurre et les épices. Soulever la peau de la poitrine en y passant délicatement la main et y insérer le mélange entre la peau et la chair. À l'intérieur du dindon, : 1 gros oignon coupé en 2, une carotte, une branche de céleri et ¼ c. à thé d'épices à volaille, du sel et du poivre. Verser l'eau au fond de la rôtissoire. On peut également remplir la cavité du dindon avec une farce de notre choix. Couvrir la rôtissoire d'un grand papier aluminium pour la cuisson. Pas besoin d'arroser et le dindon est super doré, plein de bon goût et la chair n'est jamais sèche. Le dindon est cuit en 2 ½ - 3 heures environ ou lorsqu'on peut facilement séparer la cuisse du corps du dindon. Le temps de cuisson varie toujours avec le poids.



## BISCUITS DE NOËL

### Ingrédients :

2/3 tasse (170 ml) graisse végétale

2 ¼ tasses (560 ml) farine tout-usage

1/3 tasse (85 ml) sucre

1 c. à thé (5 ml) poudre à pâte

1/3 tasse (85 ml) cassonade

1 c. à thé (5 ml) bicarbonate de soude

2 œufs

1/8 c. à thé (0.5 ml) sel

1 c. à thé (5 ml) essence de vanille

12 cerises confites vertes, coupées en dés

12 cerises confites rouge coupées en dés

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C)

Dans un bol, battre ensemble la graisse végétale, la farine tout usage, le sucre, la poudre à pâte et la cassonade.

À l'aide d'une cuillère en bois, ajouter les autres ingrédients. Mélanger jusqu'à homogénéité. Déposer sur une plaque à biscuits légèrement graissée. Cuire à 375°F (190°C) pendant environ 15 minutes pour de gros biscuits.



## BEIGNES DE NOËL

### Ingrédients :

4 blancs d'œuf

¼ c. à thé (1 ml) sel

1 ½ tasse (375 ml) sucre

½ tasse (125 ml) beurre fondu

2 c. à soupe (30 ml) graisse végétale fondue

5 tasses (1.3l) farine

5 c. à thé (25 ml) poudre à pâte

1 1/3 tasse (335 ml) lait



Monter les blancs d'œufs et le sel en neige ferme et réserver. Battre les jaunes d'œufs, le sucre et les gras ensemble. Plier délicatement les blancs d'œufs en neige dans ce mélange. Dans un bol à part, mélanger la farine et le poudre à pâte. Ajouter les ingrédients secs graduellement au premier mélange, en alternant avec le lait, jusqu'à l'obtention d'une belle pâte épaisse. Réfrigérer au moins une heure. Chauffer l'huile dans la friteuse à 375°F. (190°C) Abaisser la pâte à ¼ po (1/2 cm) et découper à l'emporte-pièce. En jeter quelques-uns à la fois dans l'huile chaude. Quand ils remontent à la surface, laisser dorer avant de retourner. Cuire encore une minute, pour un total de deux minutes. Égoutter sur un papier absorbant. Servir saupoudré de sucre en poudre.

# RECETTES DE PUNCHS SANS ALCOOL

Voici des cocktails qui plairont aux parents comme aux plus jeunes :

## Punch des fêtes aux 3 fruits (pour plusieurs personnes)



### Ingédients :

350 ml jus d'orange surgelé  
350 ml jus d'ananas, surgelé  
350 ml de jus de pamplemousse rose, surgelé  
 $\frac{3}{4}$  tasse (190 ml) grenadine, au goût  
Boisson gazeuse Ginger Ale, très froide  
Oranges en tranches  
Citron en tranches  
Cerises en tranches  
Glaçons

1. Mettre les 3 boîtes de jus surgelés dans un grand bol à punch
2. Ajouter la grenadine
3. Bien mélanger tous ces ingrédients
4. Ajouter les tranches de fruits, les cerises
5. Ajouter le Ginger Ale très froid, et ce, à la toute dernière minute, ainsi que les glaçons. Bien mélanger.
6. Vérifier si vous avez assez de grenadine à votre goût : en ajouter si désiré.

## Lait de poule fouetté

1 c. à table de sucre  
Un soupçon de sel  
1 tasse de lait  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé d'extrait de vanille  
1 cuillerée de crème glacée  
Muscade

Dans un mélangeur, incorporer les cinq ingrédients. Mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter une boule de crème glacée à chaque portion et saupoudrer de muscade.

## Punch cardinal

1 oz de jus de canneberges  
2 oz de soda au gingembre  
 $\frac{1}{2}$  oz de jus de citron  
Tranches de citron et d'orange  
comme garniture

Verser les jus dans un verre avec de la glace jusqu'à la demie du verre. Remplir de soda au gingembre. Garnir de tranches de citron et d'orange





# PRENDRE SOIN DE SOI

Par Véronic Arpin  
Agente de réinsertion

Pourquoi on nous dit de prendre soin de soi? Pourquoi est-ce important de prendre soin de soi?  
De quelle façon pouvons- nous le faire?

- Prendre soin de soi sous-entend s'aimer ou apprendre à s'aimer;
- Prendre soin de soi signifie se sentir quelqu'un et sentir que l'on vaut quelque chose;
- Prendre soin de soi veut dire prendre du temps pour soi, se gâter, se choisir;
- Prendre soin de soi c'est se connaître ou apprendre à se connaître;
- Prendre soin de soi nous amène à nous écouter, à répondre à nos besoins;
- Prendre soin de soi c'est se respecter;
- Prendre soin de soi signifie être autonome.

## Voici quelques façons de prendre soin de soi

- Me faire une bonne bouffe
- Allumer des chandelles
- M'offrir un cadeau
- Prendre un bain moussant
- Me faire une beauté en me levant
- Prendre une marche dans la nature
- Aller au cinéma ou louer un bon film
- Téléphoner à un ami
- Écouter de la musique en prenant un café, une tisane
- Lire un bon livre en me berçant
- Faire la grasse matinée
- Créer un bel atmosphère
- Chanter à tue-tête
- Danser
- Créer un coin à mon goût pour moi
- Bouquiner dans une bibliothèque
- Faire des mots mystères, des sudoku
- Dessiner, peindre, colorier des mandalas
- Prendre un bon déjeuner en lisant le journal ou un bon livre
- Écrire des poèmes, des pensées



## PETITE SUGGESTION :

### **La boîte à douceur**



L'idée est de vous offrir une petite douceur une fois par jour. Vous créez une boîte afin d'y déposer des suggestions que vous aurez préalablement trouvées. Vous pouvez décorer personnellement votre boîte à douceur. Dans des revues ou sur des bouts de papier, vous découpez ou inscrivez une vingtaine de suggestions. Une fois par jour, préféablement le matin, vous pigez une suggestion et dans la journée, vous devez vous offrir ce plaisir, cette petite douceur. C'est une façon de prendre soin de soi et ainsi développer votre estime de soi.

Adapté de Je suis aimable, je suis capable  
Monbourquette, Ladouceur, et Proulx, 1996



# «LE SECRET EST DANS LE PLAISIR»

Par France Bazinet

Ayant eu beaucoup de plaisir à entendre dernièrement Madame Marguerite Wolfe, conférencière en Motivation par le plaisir dans une conférence intitulée : «**Le secret est dans le plaisir**», j'ai eu envie de vous en partager quelques lignes.

Selon Madame Wolfe et je la cite : «**Le plaisir est propre à chacun et ce qui fait plaisir à l'un peut aussi être un grand déplaisir pour un autre. Ce qui nous fait plaisir, nous aide à recharger notre énergie alors que ce qui nous déplaît nous vide**».

D'autres facteurs peuvent aussi nous prendre de l'énergie, comme de mauvaises habitudes de vie, trop de travail ou un mauvais sommeil. Il est donc important de vérifier et de refaire nos réserves d'énergie. Il est évident que lorsque nous faisons une activité que nous aimons, nous pouvons le faire plus longtemps sans nous fatiguer. Par contre, les tâches que nous aimons moins nous demandent plus d'énergie. Lorsque nous effectuons ce genre de tâches, reconnaissables souvent puisqu'on emploie les termes : «je dois...», «Je n'ai pas le choix...», «Il faut...» pour nommer ces tâches, nous puisons constamment dans nos réserves d'énergie. Il est donc important de refaire le plein de ces énergies en vivant des plaisirs.

Si après une fin de semaine, vous dressez la liste des choses que vous avez effectuées durant votre congé, et que dans aucune de ces tâches, vous n'avez retiré de plaisir, cela signifie que même pendant vos fins de semaine, alors que vous devriez normalement vous ressourcer, vous avez continué de vider votre source d'énergie au lieu de la remplir. Votre corps a besoin de cette énergie, alors il faut faire attention car il pourrait y avoir danger de burn out.

Alors si vous commencez à trouver que vous avez des problèmes de concentration ou de mémoire ou que vous sentez que vous avez moins d'entrain, il est peut-être temps d'introduire un peu plus de plaisir dans votre vie.

## \*\*\*Trucs pour devenir un plaisir pour vous-même

1. Regardez vos qualités plutôt que de ne regarder que vos défauts
2. Dites «STOP» à la petite cassette négative qui vous crie des bêtises dans votre tête parfois.
3. Accueillez les compliments que l'on vous fait comme un cadeau sans en diminuer l'impact, sans vous excuser.
4. Accordez-vous au moins un petit plaisir par jour.
5. Faites attention à votre énergie, ne la gaspillez pas et ne la donnez pas sans compter à des gens qui ne la méritent pas.

## \*\*\*9 suggestions pour introduire du plaisir dans votre entourage

1. Souriez
2. Aidez les gens à devenir un plaisir pour eux-mêmes.
3. Faites-leur le plaisir de les écouter.
4. Faites des compliments sincères.
5. Soyez celle qui voit l'aspect positif et le plaisir en toutes circonstances.
6. Pratiquez le regard-plaisir.
7. Faites des accueils-plaisir.
8. Pratiquez les «mercis-plaisir»
9. Pratiquez les plaisirs démodés de la gentillesse.

Tiré de la conférence de Marguerite Wolfe, *Le secret est dans le plaisir*, 24 novembre 2009

# LA GRILLE JESS-MYSTERE

SOLUTION : 8 LETTRES

Par : Jessika L.



R	I	G	A	E	C	N	A	I	F	N	O	C
A	I	D	E	R	B	I	L	I	U	Q	E	O
P	E	U	Q	I	T	N	E	H	T	U	A	M
R	L	V	N	R	E	V	I	T	O	M	O	P
E	S	I	O	S	R	I	R	E	I	Y	V	R
V	L	E	I	T	R	O	S	T	E	E	I	E
E	I	E	T	U		E	I	N	R	E	V	H
N	T	P	C	B	V	E	S	P	O	I	R	E
T	U	U	A	E	A	C	Q	U	I	S	E	N
I	O	O	R	S	N	O	I	T	U	L	O	S
O	E	R	T	E	X	U	E	I	M	S	P	I
N	E	G	S	O	U	T	I	E	N	A	S	O
U	A	E	S	E	R	E	F	A	C	U	R	N

Acquis  
Action  
Agir  
Aide  
Amitié  
Authentique

Buts

Café.reseau  
Compréhension  
Confiance

Écoute  
Équilibre  
Espoir

Groupe

Mieux-être  
Motiver  
Moyens

Outils

Prévention  
PSR  
Rêve  
Rire  
Solutions  
Sortie  
Soutien

Vie  
Vivre

*Noël*

*c'est une période de réjouissances*

*Noël c'est des lumières multicolores*

*Noël c'est un sapin de Noël*

*Noël c'est la gaieté et la joie*

*Mais Noël c'est aussi pour certains un temps plus difficile, un temps de solitude.*

*Dans ces moments il est important de se créer des nouveaux et beaux souvenirs.*

*Profitez de vos amis!*

*Faites des choses que vous n'avez jamais le temps de faire ou*

*que vous n'avez jamais fait!*

*Profitez de la vie!*

*Faites votre propre Noël, un Noël qui vous ressemble!*

*Lâchez prise et du même coup lâchez votre fou!*

*En cette période des fêtes nous vous invitons à voir le côté positif de votre médaille et*

*de votre vie!*

*Nous vous souhaitons le plus beau temps des fêtes qui soit!*

*De la santé et du bonheur pour la prochaine année!*

*Nous profitons de cette occasion pour vous remercier de votre participation aux activités du Réseau. Celle-ci est primordiale et précieuse pour nous!*

*Merci beaucoup!*

*Joyeux Noël et heureuse année 2010!*

*L'équipe du Réseau*

