



# Journal La Brise

ÉDITION HIVER 2024





JOYEUX NOËL  
ET BONNE ANNÉE!

Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns.

Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer et d'oublier ce qu'il faut oublier.

Je vous souhaite des passions, je vous souhaite des silences.

Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil et des rires d'enfants.

Je vous souhaite de respecter les différences des autres, parce que le mérite et la valeur de chacun sont souvent à découvrir.

Je vous souhaite de résister à l'enlissement, à l'indifférence et aux vertus négatives de notre époque.

Je vous souhaite enfin, de ne jamais renoncer à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour, car la vie est une magnifique aventure et nul de raisonnable ne doit y renoncer sans livrer une rude bataille.

Je vous souhaite surtout d'être vous, fier de l'être et heureux, car le bonheur est notre destin véritable.

*Jacques Brel*

DÉCEMBRE 2023



**Nous attendons avec impatience des choses encore plus grandes et meilleures lors de la nouvelle année.**





# Remerciements

À l'approche des fêtes et du nouvel an, nous aimerions prendre un moment pour remercier toutes les personnes qui ont soutenu notre bel organisme tout au long de l'année 2023 !

**MERCI !** Aux membres du Contrevent qui, chacun à leur façon, apportent à l'organisme quelque chose d'unique et de précieux par leurs expériences, leur personnalité, leur présence et leur soutien;

**MERCI !** Aux membres du Conseil d'administration, pour tout le travail accompli avec cœur afin d'assurer la pérennité et la croissance de l'organisme;

**MERCI !** À notre directrice, Martine, qui travaille sans relâche pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, toujours en restant soutenante et attentionnée quant au bien-être de l'équipe et des membres de l'entourage;

**MERCI !** Au Comité organisateur, pour sa créativité, sa dédication et son enthousiasme à préparer des événements que nos membres adorent;

**MERCI !** À notre merveilleuse bénévole qui a offert son temps et son talent pour décorer nos locaux et insuffler la magie du temps des fêtes au Contrevent;

**MERCI !** À chacune des employées, pour leur accueil chaleureux et dynamique qui permet d'offrir les meilleurs services possibles.



*Merci du fond du cœur !*



# CINÉ- PANTOUFLES

Le 21 décembre à 18h - exclusif aux membres

Le Contrevent vous invite à une soirée cinéma chaleureuse pour célébrer le temps des fêtes et vous offrir un petit moment de répit. Place à la détente et aux sourires!

Les cinéphiles choisiront ensemble l'un des trois films à l'affiche :

---

**Maman j'ai raté l'avion**  
**Sur les traces du Père Noël**  
**Le sapin a des boules**

---

Vous êtes fortement encouragés à apporter vos pantoufles! Ainsi que votre couverture la plus douce si vous le souhaitez. Des breuvages et des collations réconfortantes seront servies sur place.

Inscription dès le 7 décembre - Coût de 2\$.

Téléphonez : 418 835-1967





# Horraire du temps des fêtes



*Le Contrevent fermera ses portes, comme à l'habitude, pour la période des fêtes.*



*Du 22 décembre 16h au 7 janvier 2024 inclusivement.*



*Retour à l'horaire régulier dès le 8 janvier.  
8h30 à 16h30 du lundi au vendredi*





# ACTIVITÉS DE JANVIER

## EXCLUSIF AUX MEMBRES



ACTIVITÉ : MON BILAN 2023 ET MES PERSPECTIVES 2024

MARDI 16 JANVIER DE 13H30 À 16H

COÛT: 2 \$ **INSCRIPTION DÈS LE 19 DÉCEMBRE**



CAFÉ-PARTAGE: PIGE DANS LE POT

MARDI 23 JANVIER DE 10H À 11H30

JEUDI 25 JANVIER DE 19H À 20H30

COÛT : 2\$ **INSCRIPTION DÈS LE 9 JANVIER**

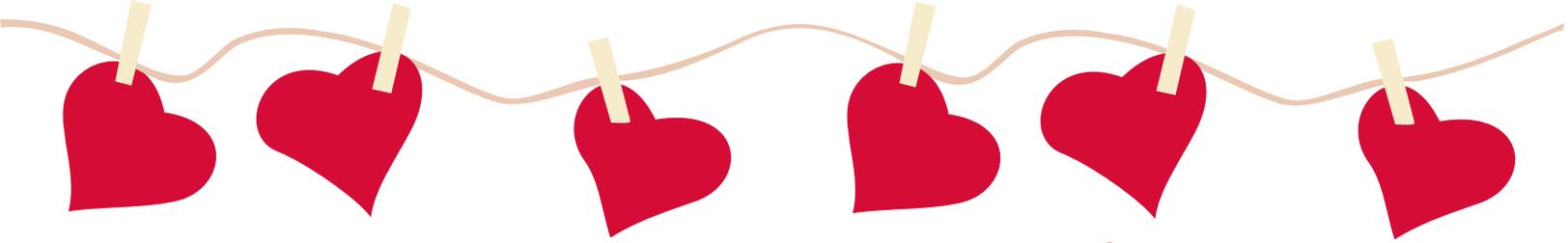


BRUNCH DU NOUVEL AN

SURVEILLEZ VOTRE BOÎTE DE COURRIEL CAR LA DATE  
ET LE LIEU SUIVRONT DÈS LE 15 DÉCEMBRE

**INSCRIPTION DÈS LE 8 JANVIER**  
**PLACES LIMITÉES**





# Activités de février

## Exclusifs aux membres



### CINÉ-PANTOUFLES: POUR LE PIRE ET LE MEILLEUR

MERCREDI LE 14 FÉVRIER DE 18H30 À 21H  
COÛT: 2\$ **INSCRIPTION DÈS LE 31 JANVIER**



### CAFÉS-PARTAGE : COMMENT S'AIMER SOI-MÊME

MARDI 20 FÉVRIER DE 10H À 11H30  
JEUDI 22 FÉVRIER 19H À 20H30  
COÛT: 2\$ **INSCRIPTION DÈS LE 6 FÉVRIER**



### ATELIER MIEUX-ÊTRE : VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

4 JEUDIS DU 29 FÉVRIER AU 28 MARS DE 13H30 À 16H  
(RELÂCHE LE 14 MARS)  
COÛT : 16\$ **INSCRIPTION DÈS LE 1 FÉVRIER**



# ACTIVITÉS DE MARS

**EXCLUSIFS AUX MEMBRES**



## CAFÉS-PARTAGE: LE CHANGEMENT

**MARDI 19 MARS DE 10H À 11H30**

**JEUDI 21 MARS DE 19H À 20H30**

**COÛT : 2\$    **INSCRIPTION DÈS LE 5 MARS****



## CABANE À SUCRE : D'AUTRES INFORMATIONS SUIVRONT

**INSCRIPTION DÈS LE 5 FÉVRIER**

**PLACES LIMITÉES**

# La bienveillance

C'est bien plus que d'arroser ses plantes

©Lim Heng Swee



Développer des attentes réalistes envers ma personne



Développer un discours interne sécurisant.



Apprendre à tolérer mes inconforts avec bienveillance



Relever de petits défis réalistes selon mon cheminement



Me donner le droit d'essayer de nouvelles expériences



## Calendrier

### Des cafés-partage de janvier, février et mars 2024 Exclusif aux membres - 2 \$ par rencontre

#### JANVIER

-  **Mardi 23 janvier de 10h à 11h30 : Pige dans le pot**  
Inscription dès le 9 janvier
-  **Jeudi 25 janvier de 19h à 11h30 : Pige dans le pot**  
Inscription dès le 9 janvier

#### FÉVRIER

-  **Mardi 20 février de 10h à 11h30: Comment s'aimer soi-même**  
Inscription dès le 6 février
-  **Jeudi 22 février de 19h à 20h30 : Comment s'aimer soi-même**  
Inscription dès le 6 février

#### MARS

-  **Mardi 19 mars de 10h à 11h30 : Le changement**  
Inscription dès le 5 mars
-  **Jeudi 21 mars de 19h à 20h30 : Le changement**  
Inscription dès le 5 mars

# Calendrier des autres activités

## Exclusif aux membres

### DÉCEMBRE

 **Ciné-pantoufles: jeudi 21 décembre à 18h**  
Inscription dès le 7 décembre, coût : 2\$

### JANVIER

 **Activité : Mon bilan 2023 et mes perspectives 2024, mardi le 16 janvier de 13h30 à 16h**  
Inscription dès le 19 décembre, coût : 2\$

 **Brunch du Nouvel An : Des informations suivront le 15 décembre**  
Inscription dès le 8 janvier, places limitées

### FÉVRIER

 **Ciné-pantoufles: Pour le pire et le meilleur , mercredi 14 février à 18h30**  
Inscription dès le 31 janvier, coût : 2\$

 **Atelier mieux-être : Vivre le moment présent, 4 jeudis dès le 29 février de 13h30 à 16h**  
Inscription dès le 1 février, coût : 16\$

### MARS

 **Cabane à sucre : D'autres informations suivront en janvier**  
Inscription dès le 5 février, places limitées

**☎ EN CAS D'URGENCE ☎**

- Pour un problème grave de santé mentale ou une situation constituant un danger pour la vie : composer le 911
- Pour une situation de crise suicidaire : 1-866-277-3553
- Pour des situations URGENTES de crise psychosociale ne constituant pas un danger pour la vie : composer 811 option #2
- Pour une situation de crise touchant un jeune de moins de 18 ans : Urgence DPJ : 1-800-461-9331

