



Le petit journal de L'Actuel

Bulletin d'information du Centre d'action bénévole L'Actuel

Le plus beau cadeau est celui que l'on donne
avec son coeur. *-Pon-*



Volume 5 - no. 4 décembre 2009



DE BIEN BEAUX HOMMAGES POUR L'ACTUEL

Chers, chères bénévoles,

Il est important pour moi de vous présenter un prix reçu dernièrement car il est toujours agréable de voir nos efforts récompensés. Bien sur il aurait été difficile d'y arriver sans l'implication et le soutien des bénévoles et employés.

Artiste
Anne-Marie
Léveillé-Shields,
de l'île Perrot.
Cette pièce
unique sculptée
dans un bloc de
pierre et de
calcaire de
l'Indiana est
fixée sur une
base de granit
noir. Sa forme
suggère que les
entreprises et
organismes
locaux sont l'un
des piliers d'une
communauté et
la forme ovale
pour Ovarions
suggère l'impact qu'ont les organismes com-
munautaires sur la région entière.



En octobre dernier, la région de Vaudreuil-Soulanges initiait le concours *Ovarions Vaudreuil-Soulanges* qui visait à honorer des organismes et des travailleurs autonomes qui se sont démarqués pour leur implication dans la communauté et par la qualité de leur gestion.

Quarante-neuf entreprises de la région ont participé au concours. L'Actuel était l'heureux gagnant des 8 finalistes dans la catégorie *Développement communautaire et économie sociale*. Cette catégorie était destinée aux organismes communautaires autonomes, aux coopératives ou aux entreprises d'économie sociale exerçant leurs activités dans les domaines de l'intervention sociocommunautaire (logement, centres de la petite enfance, action bénévole, soutien aux client-

(Suite page 2)

Dans ce numéro

Ressources humaines	2
Mot du conseil d'administra- tion	3
Services aux bénévoles	4
Fermeture durant les Fêtes	4
Liste des employé(e)	5
Un aurevoir	5
Autofinancement	6
L'itinérance, un sujet encore tabou	7
Tarte au sucre	7
Services de maintien à do- micile	8
Dépannage alimentaire	8
Du nouveau dans l'équipe	9
Une salle d'accueil rajeunie	9
Où aller porter nos meubles	10
La météo du bonheur	11
Une invitation	12

Prochaine parution
25 mars 2010

(Suite de la page 1)

les vulnérables, environnement etc).

Le projet soumis pour ce concours était axé sur notre apport à l'amélioration de l'environnement par notre grande contribution en matière de recyclage. Suite à notre réaménagement de la salle de tri et de l'amélioration des méthodes de travail nous recyclons maintenant 90% de notre marchandise et plus de 215 tonnes de textile annuellement. De plus, L'Actuel contribue à une diminution de 30% des rebuts envoyés à la ville. Il n'était pas question de laisser passer sous silence ce grand exploit ! C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fierté que je suis allée chercher le trophée lors de la soirée de reconnaissance tenue le 4 décembre dernier.



Je tiens à remercier très sincèrement tous les bénévoles et employés qui ont contribué à ce beau succès, qui ont cru à ce projet et se sont adaptés à tous ces grands changements. Merci Infiniment !

De plus, le 5 novembre dernier la Caisse populaire de Vaudreuil-Soulanges reconnaissait les organismes en mouvement qui coopèrent activement au dynamisme du milieu. L'Actuel et plusieurs organismes communautaires de Vaudreuil-Soulanges ont été invités à un souper et ont reçu un chèque de 1000\$. Merci au directeur, Monsieur Fraser de nous avoir choisi pour notre engagement et notre implication dans la communauté.



J'aimerais souhaiter à tous les bénévoles qui s'impliquent de près ou de loin à nos activités, un très joyeux temps des fêtes et beaucoup de bonheur tout au long de la nouvelle année. Vous, qui offrez généreusement de votre temps, je souhaite que vous soyez à votre tour, entouré(e) de personnes qui vous sont chères et qui vous font du bien comme vous le faites aux autres avec tant d'humilité.

Joyeux Noël et Bonne année 2010 ! **Francine Plamondon**, Directrice générale

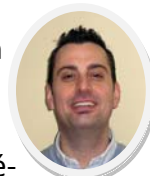


DES NOUVELLES DES RESSOURCES HUMAINES



Nous tenons à remercier **Brigitte Lucas** pour le temps accordé à L'Actuel à titre d'intervenante au projet de lutte à la pauvreté et comme responsable des services alimentaires. Brigitte a fait un travail remarquable qui a beaucoup contribué à l'amélioration de nos services. Nous tenons à la remercier et lui souhaitons de la santé et de beaux projets pour l'avenir.

Nous tenons à souligner le départ de **M. Steven Vetrone**, gérant de Home Depot de Vaudreuil-Dorion et membre de notre conseil d'administration. Monsieur Vetrone s'est rapidement intégré dans notre équipe et a poursuivi le mandat de promouvoir les valeurs de Home Depot en offrant un support à l'amélioration de notre établissement. Son implication et sa grande générosité ont été très appréciées. Nous lui souhaitons beaucoup de succès dans sa nouvelle vie à Gatineau. Merci infiniment Steven !



Nous souhaitons la bienvenue à **Sylvie Benoit**, qui se joint à l'équipe comme responsable des services alimentaires, 4 jours par semaine; à **Martine Thériault**, assistante-gérante, 3 jours par semaine et à **Johane Desjardins**, commis de bureau, projet subventionné jusqu'au 31 mars 2010. Bienvenue dans l'équipe de travail de L'Actuel.

Un merci à **Victor Agnew** pour le soutien apporté au magasin et au tri lors d'une période d'instabilité au niveau des ressources humaines.



MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Chers employé(e)s et bénévoles,

Le temps des Fêtes approche. Normalement, nous passons les semaines qui précèdent à choisir les cadeaux, à inscrire la journée du party de bureau à notre agenda, à planifier les réunions de famille ou d'amis et à préparer le menu de réception. Malheureusement cette année, après une récession qui a fait mal à plusieurs, la menace de grippe H1N1 vient modifier notre façon d'agir. Le party des Fêtes a été annulé sur la recommandation de plusieurs d'entre vous, les poignées de mains chaleureuses et les becs amicaux se font de plus en plus rares et dès qu'un de nos proches éternue l'inquiétude s'installe.

Allons-nous nous laisser contrôler par ce phénomène ? Certainement pas. Bien sûr, il faut prendre cette pandémie au sérieux et respecter certaines règles réduisant le risque de contagion (vaccination, lavage de mains, etc.) mais Noël est un temps de réjouissances, de retrouvailles familiales, de cris joyeux d'enfants et de petits-enfants, de gourmandise et j'en passe et il ne doit pas y avoir d'exception cette année.

À l'Actuel nous avons certainement de quoi fêter en cette fin d'année : une équipe d'employés et de bénévoles dynamique qui malgré plusieurs changements importants de personnel poursuit avec succès nos objectifs d'offrir des services aux plus démunis de la région, le Prix Ovation qui est une reconnaissance régionale du travail réalisé dans la réorganisation du tri ainsi que de ses impacts bénéfiques pour l'environnement, un record de ventes au magasin, un environnement beaucoup plus agréable à l'accueil et j'en passe ! Alors, profitez au maximum des fêtes de Noël et du Nouvel An avec vos familles et vos amis mais venez aussi fêter avec nous à L'Actuel.

Et n'oubliez pas, si vous le pouvez, de faire un autre petit geste pour nos familles en difficulté dans la région : apportez des denrées alimentaires (boîte à cet effet au magasin) car l'équipe du dépannage alimentaire en a toujours un grand besoin.

Au nom des tous les membres du conseil d'administration, je vous dis un grand merci pour tout ce que vous avez fait au cours de l'année afin de contribuer au mieux-être de notre entourage et vous souhaite de

JOYEUSES FÊTES ET BONNE ANNÉE 2010 !



Françoise Soucaret, présidente





*En décembre
c'est la fête de*

Marie-France	Auclair, <i>employée</i>
Nicole	Barrette
Alain	Benoit
Marielle	Besner
Yvon	Bissonnette
Diane	Boies
Laurence	Bourgoin-Lavallée
Télesphore	Brochu
Francine	Charrette
Monique	Cormier-Vallée
Danielle	Couture, <i>employée</i>
Myriam	Couture-Grondin
Thérèse	Caron
Pierrette	Gervais
Chantal	Guenette
Sophie	Labrecque, <i>employée</i>
Nicole	Legault
Jean	Marcoux
Diane	Morrison
Solange	Ravary
Suzanne	Samson
Jacqueline	Senecal
Michel	St-Onge
Alain	Verville

Bonne fête !

SERVICES AUX BÉNÉVOLES



Bonjour à tous!

Nous sommes présentement à faire la mise-à-jour des dossiers des bénévoles. Nous communiquerons avec certains d'entre vous afin de compléter les documents manquants.



Nous aurions aussi besoin de votre autorisation pour la diffusion de photographies.

Si pour une raison ou une autre vous NE VOULEZ PAS que votre photo (en groupe ou individuelle) soit diffusée sur notre site Internet, dans les journaux locaux et/ou dans notre Petit Journal, nous vous demandons de nous en informer par écrit, avant le 15 janvier

2010. Cette note sera conservée à votre dossier.

Pour des raisons de sécurité, nous voulons ajouter à chacun des dossiers des bénévoles, le nom d'une personne ressource en cas d'urgence. Cette personne devra

être au courant de votre santé tant physique que psychologique. Vous



pouvez nous faire parvenir le nom de cette personne avec son numéro de téléphone, par courriel à info@lactuel.org ou par la poste au 88, rue Adèle, Vaudreuil-Dorion, J7V 1S7.

Adresse courriel: Avez-vous maintenant une adresse courriel ? Si oui, faites-nous la connaître à info@lactuel.org et vous recevrez votre Petit Journal et d'autres correspondances de cette façon.



Marie-France Auclair

Coordonnatrice des services aux bénévoles

FERMETURE PÉRIODE DES FÊTES

Le Centre sera fermé du 24 décembre au 4 janvier 2010 inclusivement. Les activités du Centre reprendront le 5 janvier à 8h30.

Le magasin sera fermé du 23 décembre à midi au 4 janvier 2010 inclusivement.

À tous les bénévoles concernés par ces services, nous vous souhaitons un heureux temps des fêtes. Nous comptons sur votre fidèle participation en 2010.





POUR VOTRE INFORMATION

Suite aux nombreux changements des derniers mois, voici la liste des membres de l'équipe de travail ainsi que leur fonction.

Stéphanie Aubert	Intervenante services aux individus, <i>projet de lutte à la pauvreté (SPLI)</i>
Marie-France Auclair	Coordonnatrice des bénévoles
Sylvie Benoit	Responsable des services alimentaires
Suzanne Brochu	Adjointe à la direction
Sylvain Cardinal	Concierger
Danielle Couture	Coordonnatrice services aux familles
Johane Desjardins	Commis de bureau, <i>projet subventionné</i>
Nathalie Forget	Coordonnatrice tri et recyclage
Julie Guilbault	Gérante du magasin
Simon Labrecque	Manutentionnaire
Sophie Labrecque	Commis au tri
Élisabeth Legault	Coordonnatrice services à la communauté
Francine Plamondon	Directrice générale
Martine Thériault	Assistante-gérante
Diane Van Dyck	Secrétaire administrative



En janvier c'est la Fête

Micheline	Arrondeau
Suzanne	Bélangier
Georgette	Bissonnette
Marcel-Jean	Brodeur
Thérèse	Brunet
Claude	Chaignaud
Wilfrid	Clément
Roger	D'Amour
Claudette	Daoust
Jeannine	Durand
Lise	Gauthier-Bouthillette
Cynthia	Larocque
Céline	Leblanc
Lucie	Malacket
Mylène	Marotte
Micheline	Normandeau
Carolle	Pettersen
Michel	Pichereau
Francine	Plamondon, <i>employée</i>
Isabelle	Roy
John	Rozon
Diane	Sauvé
Martin	St-Cyr
Robert	St-Jacques

Bonne fête !



UN AU REVOIR

Je profite de ce petit journal pour vous annoncer mon départ de L'Actuel. Merci à vous tous de m'avoir apporté tant de positif dans ma vie. Mon expérience à L'Actuel aura été des plus enrichissantes pour moi.

D'avoir côtoyé à tous les jours des gens aussi généreux de leur temps et de leur personne tels que vous, aura été pour moi une source d'exemple et de courage et pour tout ça, je ne peux que vous dire merci.



La vie prend un nouveau tournant pour moi et je suis choyée d'avoir fait un bout de chemin avec vous.

Au plaisir de vous revoir mes amis.
Je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes à tous !

Brigitte Lucas





CAMPAGNES D'AUTOFINANCEMENT

Aidez le Centre d'action bénévole L'Actuel en vous abonnant à LOTOMATIQUE

La campagne de publicité faite avec le lancement de la nouvelle loterie « Loto Max » a porté fruits. Quatorze nouveaux abonnés. Merci d'en parler à votre entourage. N'oubliez pas de mentionner qu'ils doivent compléter le formulaire identifié à L'Actuel.

Lotomatique, c'est avantageux pour tout le monde !

Alors.... **ABONNEZ-VOUS À LA CHANCE ET AIDEZ-NOUS !**

Bonne chance à tous !



Tirage du T-Shirt autographié du Canadien de Montréal

Le tirage, sous la surveillance de la firme interne Auclair, Brochu & Van Dyck, a eu lieu le 3 novembre dernier à 16h30 par Mme Danielle Déziel, bénévole. L'heureuse gagnante du T-Shirt est Mlle Ariane Gagnon, petite fille d'André Bergeron, bénévole très actif à L'Actuel. Félicitations Ariane !

Un montant de 1588,72 \$ a été amassé grâce à cette activité. Merci à ceux et celles qui ont participé au succès de cette activité.



L'activité **Emballage cadeaux** va bon train. En plus de l'emballage au Faubourg de l'Île, des bénévoles sont venus à L'Actuel emballer pour une compagnie, 85 cadeaux pour leurs employés. Un gros merci à toutes les bénévoles qui participent à cette activité. Je suis assurée que l'emballage cadeaux sera un succès encore cette année.



Diane Van Dyck, responsable de l'autofinancement





L'ITINÉRANCE ... UN SUJET ENCORE BIEN TABOU.

« Il ne faut pas se le cacher, l'itinérance est mal vue dans un monde qui cherche à valoriser une apparence soignée et une prospérité financière individuelle comme seules marques indicatives de succès. Dans cette perspective, la rue c'est l'échec, la déchéance, la misère, le crime. » « Les personnes itinérantes sont non seulement différentes des gens de milieux plus conventionnels, elles sont aussi diversifiées entre elles. Peut-être que certaines d'entre elles pratiquent le vol, la vente de stupéfiants, la prostitution..., mais la proportion est probablement semblable à ce que l'on verrait dans d'autres groupes sociaux. »

Extrait d'un mémoire déposé à la commission parlementaire

Plan d'action interministériel en itinérance

Le Plan d'action interministériel en itinérance 2010-2013 a été lancé le 14 décembre 2009. Ce plan exprime la volonté de tous les organismes et 10 ministères impliqués d'harmoniser et de coordonner leurs actions dans ce domaine, et ce, pour redonner la dignité, la confiance, un toit, la santé, l'espoir et un avenir aux personnes en situation d'itinérance.

Le Plan d'action repose sur cinq priorités, soit la prévention, la stabilité résidentielle, l'amélioration, l'adaptation et la coordination de l'intervention, la cohabitation tolérante et sécuritaire dans les lieux publics ainsi que la recherche. Ce plan pourrait servir à bâtir une politique en itinérance afin d'avoir des mesures suffisantes pour réduire et prévenir l'itinérance.

Francine Plamondon, Directrice générale

LA TARTE AU SUCRE DE DOLORES



Ingrédients:

2 cannes de lait carnation
8 tasses de cassonade
1/2 tasse de beurre mou
4 c. à thé de féculé de maïs
6 oeufs

Étapes à suivre:

Mélanger tous les ingrédients environ 5 minutes
Verser dans une croûte à tarte non cuite.
Cuire à 425°F. de 30 à 40 minutes

Donne 3 tartes de 8'' **Bon appétit !**



**En février
c'est la
fête de**

Stéphanie	Aubert, <i>employée</i>
Marthe	Beaudet
Louise	Bourgeois
Ruth	Brevoort
Lorraine	Brunet
Nathalie	Forget, <i>employée</i>
Lise	Giroux
Thérèse	Godbout
Jean-François	Lacombe
Manon	Laporte
Jarmila	Lechner
André	Momy
Fernande	Pilon
Fernand	Provost
Fernande	Quesnel
Mélanie	Rioux
Diane	Van Dyck, <i>employée</i>

Bonne fête !



SERVICES DE MAINTIEN À DOMICILE

Bonjour à tous !

Les préparatifs des fêtes sont en marche, j'espère car on ne peut plus reculer ! Nous souhaitons la bienvenue au sein de nos services à Dolorès M. ainsi qu'à Manon B. qui feront chacune un bloc d'une demi-journée à l'accueil. Nous accueillons aussi M. Geoffroy qui s'est joint à notre équipe de transporteurs bénévoles. Les permis de stationnement 2010 pour ces derniers sont arrivés. N'oubliez pas de rapporter votre permis 2009 car tous les permis doivent être retournés.

Les inscriptions de nouveaux bénévoles pour l'impôt vont bon train. Pour ce qui est des bénévoles qui reviennent à l'impôt, n'oubliez pas de passer à L'Actuel pour remplir les formulaires nécessaires à votre vérification annuelle des antécédents judiciaires. Nous avons eu une formation de Service Canada sur les prestations du programme de la sécurité de la vieillesse le 16 novembre 2009. La participation était bonne avec une dizaine de bénévoles présents. Tous ont bien apprécié! Les formations sont déjà confirmées pour février 2010, soit à 9 heures, le 1^{er} février pour les experts et le 22, 23 et 24 février pour les novices.

Notre équipe de bénévoles qualifiés sera donc prête et heureuse d'accueillir les personnes et familles à faible revenu pour compléter leurs déclarations d'impôts à partir du **1er mars**.

Ce service confidentiel est gratuit et les critères d'admissibilité sont :

Le revenu ne doit pas dépasser :

20 000 \$ pour une personne seule

26 000 \$ pour un couple

2 000 \$ pour chaque enfant à charge

26 000 \$ pour un adulte avec enfant

2 000 \$ pour chaque personne à charge supplémentaire

Les revenus d'intérêts doivent être inférieurs à 1 000 \$



Reposez-vous bien durant la période des fêtes et revenez-nous en forme en 2010 !

Élisabeth Legault, Coordinatrice services à la communauté



DÉPANNAGES ALIMENTAIRES

Pour être en mesure d'offrir un meilleur service aux personnes de notre région vivant des moments difficiles, veuillez prendre note qu'à partir du 6 janvier 2010, le dépannage alimentaire et vestimentaire sera sur rendez-vous seulement. Avec ce nouveau système, nous aimerions rejoindre les gens ayant des problèmes financiers temporaires qui n'ont jamais osé venir frapper à notre porte à cause du manque de confidentialité dans la salle d'attente. Sur rendez-vous, la rencontre avec d'autres bénéficiaires sera, dans la mesure du possible, évitée.

Je profite de la période des fêtes pour solliciter encore une fois votre grande générosité. Comme vous le savez les demandes d'aide alimentaire sont à la hausse et malheureusement cette année, les dons sont un peu à la baisse. Alors tous les dons sont grandement appréciés. J'aimerais par la même occasion vous dire un gros Merci !



Je vous souhaite un très beau temps des fêtes avec vos familles et de la santé pour 2010 !

Stéphanie Aubert, intervenante services aux individus





DU NOUVEAU DANS L'ÉQUIPE DE TRAVAIL



Bonjour,

Je me présente, Martine Thériault. Ça me fait plaisir de travailler pour le Centre d'action bénévole L'Actuel comme assistante-gérante au magasin. Depuis bientôt 10 ans, j'ai travaillé auprès des personnes âgées. Le travail au magasin est un nouveau défi que suis certaine de réussir.



Merci à tous de votre accueil et de votre aide.

Martine Thériault, assistante-gérante

On m'a demandé de vous écrire un mot pour me présenter. Vous serez d'accord avec moi qu'un mot ce n'est pas beaucoup, déjà si je vous dis mon nom Sylvie Benoit j'en utilise deux et si je vous dis que j'occupe le poste de responsable des services alimentaires et bien j'en utilise cinq. Alors quel mot choisir pour me présenter, l'usage de qualificatif peut-être ? Patiente, souriante, travaillante, active... mais vous vous en apercevez assez en me côtoyant, j'aime manger et cuisiner mais n'aime pas vraiment faire la vaisselle..... Ça prend plus d'un mot. Hé bien, j'ai trouvé le mot pour me présenter: Heureuse, comme dans heureuse de faire dorénavant partie de l'équipe de L'Actuel et heureuse de vous souhaiter une Bonne année 2010.



Sylvie Benoit, responsable des services alimentaires

Bonjour,

Comme vous l'avez peut-être remarqué, une petite nouvelle aux cheveux longs a fait son apparition à l'accueil. Je trouve que l'équipe est merveilleuse et harmonieuse. De mon côté, on me décrit comme plutôt calme et posée. J'aime la vie avec toutes ses surprises et je carbure au positivisme ! Je suis très heureuse de me retrouver parmi vous et j'ai bien hâte de vous connaître davantage ! Au plaisir de vous rencontrer.

Johane Desjardins, commis de bureau



UNE SALLE D'ACCUEIL RAJEUNIE



Comme à chaque année, Home Depot développe de nouveaux projets en s'impliquant dans leur communauté et en venant en aide à des organismes de la région. En novembre dernier, ils ont mis plusieurs heures à repeindre les murs et le plafond de l'accueil, à refaire le plancher, à changer des portes, des serrures, des plinthes. L'Actuel a également investi dans la fabrication d'un meuble et dans des chaises plus sécuritaires et plus confortables pour les bénévoles.

Le résultat est magnifique.

Nous tenons à remercier toute l'équipe de Home Depot qui a participé à ce projet et aux bénévoles de L'Actuel qui finalisent certains petits travaux.

Merci à tous !





OO ALLER PORTER VOS DONNS DE MEUBLES

Bazar 2006 +

22, rue Ellice, Valleyfield
450-370-3536
Ramasse les meubles

Bureau en gros - Ordinateurs

54, Cité-des-jeunes, Vaudreuil-Dorion
450-455-3443

Centre du Partage

11, rue Jean-Talon, Valleyfield
450-373-1217
Mardi au vendredi de 9 heures à 16 heures - Samedi de 9h30 à midi
On doit apporter les meubles

Fondation des soins de santé de Vaudreuil-Soulanges - M. Yves Patenaude

90, Como gardens, Hudson
450-455-5402 - cellulaire: 514-239-0044
Ramasse les meubles

FQDI—Fondation Québécoise de déficience intellectuelle

514-725-9797
sac@fqdi.ca
Collecte à domicile. Ne prend plus les électroménagers

Les distributions Maurice Côté enr.

450-455-4885
Vente et distribution de meubles à domicile
Ramasse les meubles

Paroisse Ste-Trinité

450-455-4593 - ramasse certains meubles
Téléphonez avant d'aller porter vos meubles et demandez Mme Huguette Ouellette

Magasin Nova—Téléphoner avant d'aller porter les meubles

449, Beaconsfield, Beaconsfield
514-694-8417
Mardi au samedi de 10 heures à 16 heures
Fermé le lundi

Programme recyc-frigo

Réfrigérateurs et congélateurs—60 \$ chaque appareil
Doit être branché et fonctionnel, avoir plus de 10 ans et avoir 10 à 25 pieds cubes.
Prendre rendez-vous au 1-877-493-7446 ou remplir un formulaire en ligne au www.recyc-frigo.com





LA MÉTÉO DU BONHEUR

L'environnement physique que l'on se crée, son décor de vie, peut favoriser ou non l'épanouissement du bonheur. Il y a deux façons principales de constituer son décor domestique. La première consiste à adapter les lieux physiques en fonction de son tempérament, de ses goûts, à en faire une expression de ce que l'on est. La deuxième façon est révélatrice: on essaie de s'adapter à un décor conçu sans aucun rapport avec sa personnalité. Comment voulez-vous vous trouver bien dans votre peau quand vous vivez dans un monde qui vous est étranger ? Vous avez déjà essayé d'avoir l'air décontracté dans un vêtement deux tailles en dessous de votre taille réelle ? Si vous avez le même problème de poids que je n'ai jamais pu régler une fois pour toute, vous comprenez fort bien que c'est impossible. Or il arrive que l'on vive dans un décor irritant pour sa personnalité, comme s'il nous obligeait à entrer dans un vêtement psychologique deux tailles trop petites ou trop grandes. Le bonheur est une décision. S'il le faut, il faut décider de modifier son décor ou de changer de place....

Il faudrait aussi ajouter un environnement parfois moins facilement identifiable : la reconnaissance du moment. Une présence attentive qui nous rend attentifs à toute combinaison circonstancielle susceptible de présenter des conditions favorables quoique parfois éphémères, à la floraison d'un moment heureux. Il ne suffit pas toujours qu'un plaisir nous soit accessible, encore faut-il savoir le reconnaître et se donner la peine d'en profiter ou simplement d'oser le faire. En somme, être attentif aux raisons de se réjouir devient un environnement, autrement dit une attitude.

Soyez actif, socialisez davantage, soyez productif dans une activité significative, organisez-vous, arrêtez de vous tracasser inutilement, ajustez bien vos attentes et vos aspirations, développez le positivisme et l'optimisme, profitez du présent, développez une relation positive avec vous-même, cultivez une personnalité engageante, soyez vous-même, allez chercher de l'aide au besoin, développez vos relations intimes, valorisez le bonheur. *(Fordyce, cité par Bruno Fortin)*

Un chauffeur de taxi de Montréal écrit dans son blogue: *Je viens tout juste de débarquer une madame dans le centre-ville qui était complètement en dépression à cause de quelques flocons de neige qui tombaient. Tout le long du voyage, je l'ai écoutée se plaindre de notre climat, qui était le responsable de son bonheur ou de son malheur. Son humeur dépendait totalement de la température du moment et en affectait même son caractère.*

Notre chauffeur commente: *... Je croyais comme bien du monde que le bonheur était de vivre au soleil, sous les palmiers au bord de la mer dans un environnement paradisiaque. Je me suis vite rendu compte que cela est complètement faux de penser que le bonheur se trouve sous les tropiques ou dans un pays qui offre une température sur mesure. Il y a une certaine croyance chez nous, les Québécois, possiblement à cause des différents changements climatiques que nous subissons; en effet, il semblerait, selon plusieurs, que le bonheur serait relié aux degrés qu'il fait à l'extérieur.*



Si je vous parle de ce sujet qui est d'ailleurs très populaire, qui est le « climat » c'est que la majorité des clients qui embarquent dans mon taxi, me parlent de la température, du temps qu'il fera. Monsieur le chauffeur, quel temps il fera demain ? J'entends ce genre de questions si souvent que je me réponds à moi-même à chaque fois: Je l'sais-tu moi ! Je n'ai aucune espère d'idée moi quel temps il fera. Je ne suis pas météorologue, je suis chauffeur de taxi.

Il fait trop chaud, il fait trop froid, c'est trop humide aujourd'hui, c'est trop sec, c'est toujours pas assez ou trop, un peu ou un peu plus ou un peu moins, ou bien c'est trop humide ou trop sec !

Pour plusieurs, le temps qu'il fait n'est jamais à leur goût. Ce n'est jamais la bonne température. Pourtant quelle chance que nous avons de pouvoir vivre dans un pays qui comporte 4 saisons de 3 mois ce qui nous donne le plaisir et la joie d'apprécier les beautés que la nature nous offre. Nous avons cette précieuse opportunité de pouvoir avoir avec nos sens les changements que la nature se charge de transformer. C'est ça le présent. C'est ce que j'appelle: être connecté.

Au lieu de nous plaindre, nous devrions plutôt apprécier chaque minute que la vie nous donne afin de profiter pleinement du temps qui nous est prêté.

Ce témoignage résume des tonnes d'insatisfactions injustifiées. Nous sommes toujours à quelques degrés, à quelques kilos, à quelques dollars, à quelques caresses, à quelques compliments, à quelques années, à quelques objets, à quelques possessions, à quelques succès du bonheur. On tient ainsi le bonheur à distance sans être confronté au désarroi de devoir admettre la douloureuse erreur d'être passé à côté....

Référence: *Maudit Bonheur de Robert Blondin*



Danielle Couture, coordonnatrice services aux familles



N'oubliez pas, pour ceux qui seront présents les
21, 22 et 23 décembre,
nous soulignerons le temps des fêtes entre
11 heures et 14 heures.

Au plaisir de vous y retrouver !

Marie-France Auclair

Coordonnatrice des services aux bénévoles

À LA RÉDACTION
Stéphanie Aubert
Marie-France Auclair
Sylvie Benoit
Danielle Couture
Johane Desjardins
Élisabeth Legault
Brigitte Lucas
Francine Plamondon

Françoise Soucayet
Martine Thériault
Diane Van Dyck

MISE EN PAGE
Diane Van Dyck

CORRECTION
Karol Gohier

PUBLIPOSTAGE
Johane Desjardins

LE PETIT JOURNAL
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE L'ACTUEL

88, rue Adèle, Vaudreuil-Dorion (Qc) J7V 1S7
Site Internet : www.lactuel.org

Téléphone : 450-455-3331
Télécopieur : 450-455-9799
Courriel : info@lactuel.org