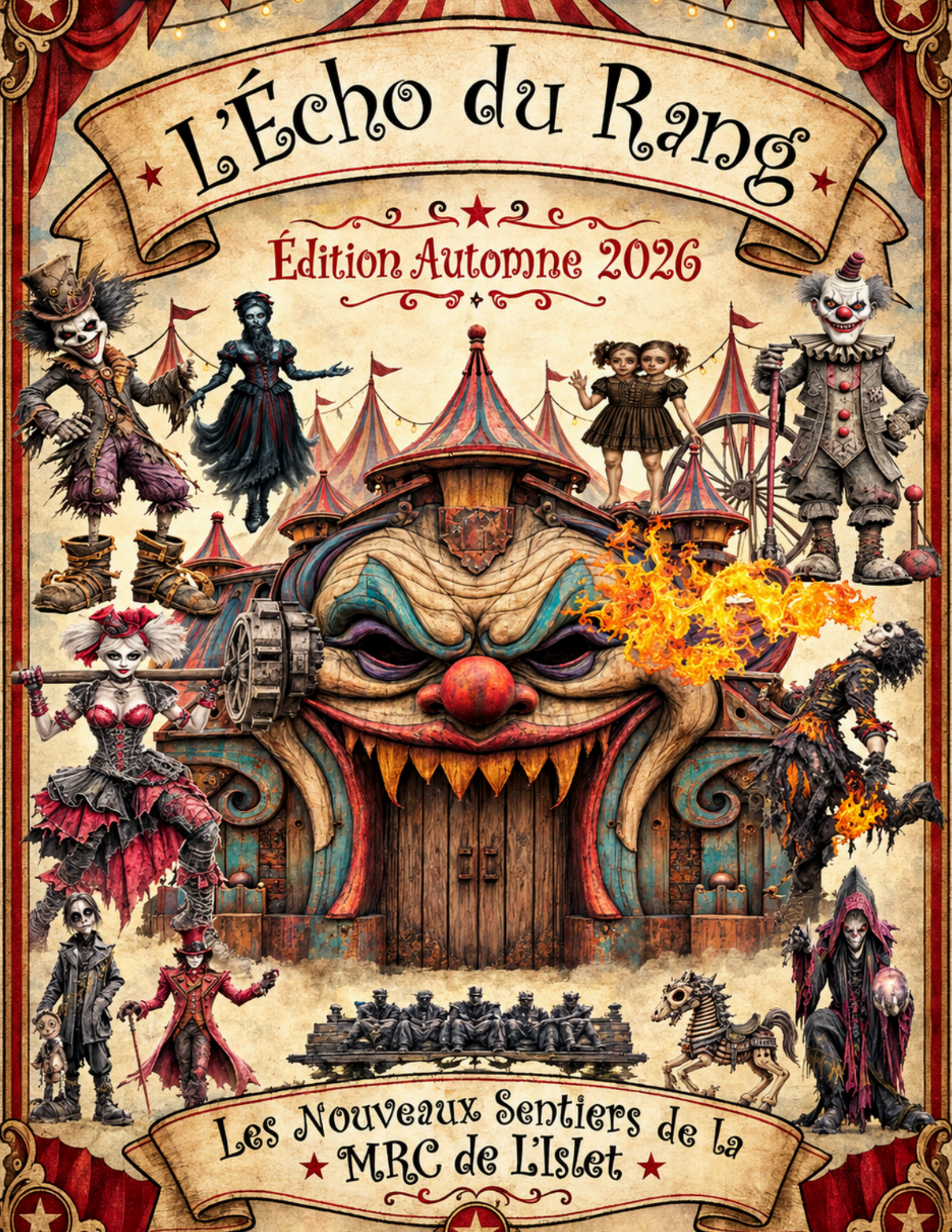
L'Écho du Rang

Édition Automne 2026



Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'équipe du journal ..... p. 2
Mot des employées ..... p. 2
Les échos du conseil d'administration ..... p. 3
Mon cancer ..... p. 5
Les serpents ..... p. 6
La consanguinité partie 5 ..... p. 7
Le trouble de personnalité dépendante ..... p. 8
La citrouille ..... p. 10
Expression québécoise/Les fleurs de naissance ..... p. 12
Mes personnalités multiples ..... p. 14
Les phobies ..... p. 15
Piège du français ..... p. 16
Les signes astrologiques ..... p. 17
Punch monstrueux ..... p. 18
Halloween ..... p. 19
Ghostface ..... p. 20
Chronique littéraire ..... p. 22
Cheminement ..... p. 23
Le potassium ..... p. 24
La socière ..... p. 25
10 conseils pour être heureux ..... p. 26
Chronique cinéma ..... p. 28
Anecdotes d'Halloween ..... p. 29
Aromathérapie ..... p. 30
Étymologie du mot OUI ..... p. 32
Oeuvre de Claude/Gagnant du journal ..... p. 33
Fonctionnalités cachées des objets du quotidien ..... p. 34
Novembre sans déprimer ..... p. 35
Les films d'horreurs maudits ..... p. 37
La solitude ..... p. 39
Peurs de jeunesse ..... p. 40
Éducation canine ..... p. 41
Destino ..... p. 42
Poésie ..... p. 43
La Sainte-Catherine ..... p. 44
Blagues en rafale ..... p. 45
Jeu ..... p. 46
Informations ..... p. 47

Mot de l'équipe du journal

C'est l'automne! 🍁

Nous vous souhaitons un automne rempli de belles couleurs, de moments chaleureux et de petits bonheurs !

Profitez de cette saison pour admirer les feuilles colorées, sauter dans les tas de feuilles mortes, pour ceux qui ont un petit coeur d'enfant et savourer les bons mets d'automne réconfortants !

Bon automne à vous tous !

Sylvie, Francine, Alexandre, Martine, Marie-Thérèse, Claude, Stéphanie, Karine et Miss Anonymous



Mot des employées

Bonjour à tous!

Voilà l'automne qui est déjà à nos portes! Afin de contrer la morosité qui peut survenir suite à la chute des feuilles colorées, nous vous invitons à participer aux nombreuses activités que nous avons préparées juste pour vous! Il y a, bien sûr, notre traditionnelle maison hantée sous le thème de «La foire de l'horreur». Nous avons besoin de votre aide pour préparer cette activité d'envergure, qui rassemble la population afin de lui procurer une bonne frousse! Il y aura aussi la conférence de Marthe Laverdière qui saura sûrement vous donner un bon coup de pep! Une sortie aux pommes et au

Céramik Café est aussi à l'horaire en plus des autres activités régulières. De quoi vous garder de bonne humeur et alerte! Il ne faut pas aussi oublier notre party de Noël prévu en décembre prochain.

De plus, comme notre organisme voit le nombre de jeunes augmenter depuis quelque temps, nous avons décidé, selon leur désir, de leur offrir des activités juste pour eux. Bien qu'ils aiment participer aux activités régulières de l'organisme, les jeunes ont besoin de se retrouver entre eux.

Allez, on lâche pas! La vie est belle malgré tout! 😉

Bon automne! 🍁

Angèle Chouinard, Stéphanie Dubé, Gina Duval et Alyson Anctil



Les échos du conseil d'administration

Par souci de transparence et afin de bien informer les membres au sujet de certaines décisions ou nouvelles les concernant, le conseil d'administration a décidé de rédiger une petite chronique à chaque parution de votre journal communautaire. Si vous avez certaines interrogations suite à la lecture de cette chronique, nous vous invitons à entrer en contact avec la coordonnatrice.

Merci pour l'intérêt que vous manifestez à l'égard de votre organisme,
Les membres du conseil d'administration

Programme PAAS-ACTION:

Tous les postes sont comblés en ce moment. Ce programme s'adresse aux personnes qui voudraient aller sur le marché du travail à plus ou moins long terme. Pour accéder à ce programme, il faut prendre rendez-vous avec un agent du Bureau de services Québec de Saint-Jean-Port-Joli. Celui-ci vérifiera votre admissibilité et vous expliquera en quoi consiste le programme. Les personnes admissibles peuvent bénéficier de ce programme durant une période pouvant aller jusqu'à 5 ans, selon leur cheminement personnel. Si ce programme vous intéresse, nous pouvons vous donner des informations et vous aider à prendre rendez-vous au Bureau de services Québec.

SFIS (Service de formation à l'intégration sociale):

L'Entente de partenariat pour l'année 2026-2027 a été signé.

Nouvelle administratrice:

Lors de la dernière réunion du conseil d'administration, une nouvelle administratrice a été admise pour combler le poste vacant au niveau des représentants de la population. Il s'agit de Mme Stéphanie Bélanger qui travaille comme éducatrice spécialisée à l'école primaire de Saint-Pamphile.

Nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous!

Projet «À boutte des préjugés!»

Un montant de 100 000$ étant disponible à la Table de développement social de la MRC de L'Islet pour effectuer de la lutte aux préjugés en santé mentale, un projet a donc été monté en collaboration avec Santé Mentale Québec Chaudière-Appalaches et L'Ancre. Le projet a passé l'étape de l'acceptation par la Table de développement social de la MRC de L'Islet. Il doit maintenant être approuvé au niveau régional. Le projet, s'il est accepté, permettra l'embauche d'une personne à 3 jours par semaine pour réaliser des outils (affiches, vidéos, publicités, etc.) afin de lutter contre les préjugés en lien avec la santé mentale et la pauvreté auprès des élus, des décideurs, des municipalités et de la population. Le projet s'échelonnerait sur une période d'environ 2 ans et demi.
Le projet est adressé au Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS).

Planification stratégique:

Le dernier bilan organisationnel effectué par notre organisme date de plus de 15 ans. Depuis la pandémie, de nombreux changements sont survenus dans la société et les besoins de notre clientèle ont changé et ont augmenté. Afin d'avoir une vision claire et de s'ajuster à la réalité d'aujourd'hui, le conseil d'administration a décidé de débuter une démarche de planification stratégique avec Mme Mylène Pigeon du Chemin du leader. Le 14 septembre dernier a eu lieu la première rencontre du Comité de planification stratégique. La vision, la mission, les valeurs et les normes éthiques ont été travaillés. La deuxième rencontre est prévue le 19 octobre prochain. Trois autres rencontres auront lieu en novembre, décembre et janvier afin de revoir tous les aspects de l'organisme. Un plan d'action sur 3 ans résultera de cette démarche.

MON CANCER

Par Marie-Thérèse Bernard

Aujourd'hui, au Centre régional intégré de cancérologie (CRIC) tout près de l'hôpital de Lévis, on m'a confirmé que je souffre du deuxième cancer le plus virulent qui peut exister après le cancer du pancréas, c'est-à-dire que je possède une grosse tumeur qui bloque et qui attaque mon œsophage. Que si je demeure comme je suis en ce moment et que je ne fais rien pour me soigner, il ne me reste qu'un an ou peut-être moins de vie, je risque même de ne pas voir mon 69e anniversaire. J'avoue que ce fut tout un choc ! Je ne m'attendais pas du tout à ce diagnostic si tragique; cela m'a pris de court ! Une chance que je bénéficiais de la compagnie d'une très bonne amie, Sylvie, auprès de moi, ce qui me gardait dans ma réalité. Elle posait plusieurs questions aux médecins, ce qui m'aidait énormément pour en poser moi-même et à rester calme. Je ne possède que trois solutions possibles pour vivre plus longtemps :

1- La chirurgie; me faire enlever la tumeur par une opération, mais le chirurgien Dr Dubreuil ne veut pas m'opérer, car il dit que cela serait beaucoup trop dangereux pour moi une opération de sept heures vu ma condition cardiaque et diabétique.

2- la radiothérapie; le radiologue Dr Provencher veut que je suive un traitement de 30 à 35 jours de radiothérapie consécutifs accompagnées de chimiothérapie, ce qui me donnerait 35% de chance de réussite, que ce traitement est très agressif, que je pourrais être très malade, qu'il possède des effets secondaires marquants, mais qui prolongerait ma vie un tant soit peu plus longtemps, mais qu'il ne peut pas me dire combien de temps, ni me dire si la tumeur ne reviendra pas.

3- la chimiothérapie; l'oncologiste Dr Gervais me confirme tout ce que les deux autres spécialistes me disaient, mais me montre ma tumeur sur un écran d'ordinateur et m'explique où elle se trouve dans mon corps, ce qu'elle y fait, ainsi que ce qu'elle va devenir avec le temps. Mais, il m'apporte une autre solution, de l'immunothérapie. Ce protocole tout nouveau me donnerait 60% de chance de réussite, c'est un traitement complètement biologique et qui pourrait enrayer cette grosse tumeur en entier. Toutefois, je dois passer d'autres tests pour savoir si je suis éligible à ce nouveau protocole et je dois attendre deux semaines de ma courte vie pour connaître le verdict de mes spécialistes, si je ne suis pas acceptée dans ce nouveau traitement on revient à la chimio-radiothérapie. Je devrai demeurer pour mon séjour de 30 à 35 jours à l'hôtellerie Dessercom tout près de l'hôpital de Lévis au coût de 35.00$ par jour pour toute la durée de mon traitement.

Je réussirai à passer au travers de n'importe lesquels de ces traitements, car je veux vivre très longtemps et que la vie reste très belle !

Serpents

Par Martine Blouin

Mon nom est dégoûtant et envoûtant. Dans la bible, c'est moi qui parle à Ève et l'incite à manger le fruit défendu. Depuis ce temps, je suis associé au mal et à la tentation. Je rampe sur le sol en guise de punition. On me croit souvent dangereux et venimeux, mais fascinant, parole de serpent.

Des animaux mal connus.

Les serpents sont beaux pour trop peu de gens et c'est malheureusement dégoûtant pour la majorité.
Ça ne vous dirait pas de passer du côté de la fascination?
J'aimerais vous entendre vous exclamer plutôt que de vous voir hurler de peur quand vous me croiserez la prochaine fois! Nous sommes trop souvent victimes de ségrégation et de persécution, nous sommes des rejets. On se fait écraser et frapper avec des bâtons, on nous passe sur le corps avec des engins de toutes sortes.
Au secours!

Nous sommes des animaux vertébrés, nous avons un squelette!
De tous les vertébrés, c'est nous qui possédons le plus grand nombre de vertèbres. Les humains en ont 33 et nous en avons plus ou moins 350.

Nous sommes des ectothermes (animaux à sang froid). La température de notre corps varie selon la température. Nous avons besoin de manger moins souvent pour vivre. L'hiver, nous fuyons le froid en allant hiverner dans un endroit appelé hibernacle. Les couleuvres de Narcisse au Manitoba sont spectaculaires : plus de 60 000 d'entres elle se rassemblent au même endroit.
`

Cette langue fourchue qui sort tout le temps à quoi ça sert?
Tu n'as rien à craindre : je ne vais pas te mordre avec ma langue. Le gout n'est pas du tout développé chez nous. De plus, nous avons qu'un seul poumon pour respirer et les mâles ont deux pénis!

Ce qui fait le plus peur, c'est souvent notre longueur. On nous craint aussi, car nous sommes venimeux, mais pas ici au Québec. Cependant, si vous voyagez au Canada, vous pourriez en croiser. La peur de la morsure des serpents est exagérée et injustifiée. En effet, il y a plus de décès causés par les piqûres d'insectes au Canada que des morsures de serpents.

Trois familles de couleuvres.

Nous sommes huit membres du groupe des serpents, nous faisons partie de l'ordre des reptiles à écailles qui compte aussi les lézards. Au Québec, il n'y a pas de lézards, alors nous sommes les uniques représentants.
Nous sommes répartis dans trois familles; les dipsadidés, les colubridées et les natricidées

Dans la famille des dipsadidés, il y a une seule représentante, soit la couleuvre à collier (40 cm). Comme vous le devinez, cette couleuvre arbore un collier orangé ou jaune pâle et son ventre est également de la même couleur. C'est la coquette de la famille.



La consanguinité partie 5

Les implexes

Et voici comment on se retrouve avec des implexes dans son arbre généalogique : les implexes dans les arbres généalogiques sont des phénomènes où des individus apparaissent plusieurs fois, occupant différentes positions en tant qu'ancêtres ou parents, dans un même arbre généalogique en raison de mariages consanguins ou de relations familiales complexes impliquant des remariages ou des alliances entre familles. Les implexes dans les arbres généalogiques sont donc des manifestations visuelles des liens de parenté complexes et des mariages consanguins. Ils peuvent fournir des indices importants sur les relations familiales et la structure généalogique, et cela vaut le coup de passer du temps pour analyser ces implexes, pour bien comprendre la situation.

Et aujourd'hui?

Il existe encore des interdictions de mariage dans le Code civil applicable actuellement, en raison d'un lien de parenté biologique d'abord, vous ne pouvez pas vous marier avec l'une des personnes suivantes : votre père, votre mère, votre enfant, votre grand-père, votre grand-mère, votre petit-fils ou votre petite-fille, votre frère ou votre sœur, votre demi-frère ou demi-sœur, votre oncle, votre tante, votre nièce ou votre neveu. Elles sont les mêmes dans le cas d'une parenté par adoption plénière.

Mais également en raison de votre mariage; vous ne pouvez jamais vous marier non plus avec les personnes suivantes : votre beau-père, votre belle-mère, votre gendre, votre belle-fille. Par ailleurs, dans une famille recomposée, vous ne pouvez jamais vous marier avec les personnes suivantes; votre beau-père (ex-mari de votre mère), votre belle-mère (ex-épouse de votre père), votre beau-fils, votre belle-fille...

La consanguinité est un aspect fascinant et parfois complexe de la recherche généalogique. Bien qu'elle puisse poser des difficultés, elle offre également des opportunités de découvertes sur les liens familiaux et les schémas génétiques. Il est utile pour les généalogistes, même amateurs, de bien comprendre les notions et calculs qui entrent en jeu.



https://www.geneatique.com/blog/post/consanguinite

LE TROUBLE DE PERSONNALITÉ DÉPENDANTE



Par Sylvie Leblanc

Le trouble de la personnalité dépendante (TPD) se caractérise par un besoin excessif de réconfort, une difficulté à prendre des décisions quotidiennes sans l'avis d'autrui et une peur intense d'être seul ou abandonné. Il apparaît au début de l'âge adulte. Souvent, les personnes atteintes du trouble de la personnalité dépendante manquent de confiance en elles, doutent d'elles-mêmes, ont tendance à se rabaisser ou à se dénigrer.

Dans les observations cliniques, ce trouble est diagnostiqué plus souvent chez les femmes, mais d'autres études rapportent un taux de prévalence similaire chez les hommes et les femmes. Il touche moins de 1 % de la population générale aux États-Unis. Les données concernant les causes sont limitées. Les facteurs qui pourraient y contribuer comprennent les facteurs culturels, les expériences négatives au cours de l'enfance, la tendance innée à l'anxiété, et les traits héréditaires, comme la soumission, l'insécurité et l'effacement de soi.

Voici quelques manifestations du TPD. Le sujet :

1. Avoir du mal à prendre des décisions dans la vie courante sans être rassuré ou conseillé de manière excessive par autrui.

2. Avoir besoin que d'autres assument les responsabilités dans la plupart des domaines importants de sa vie. Il dépend typiquement d'un parent ou d'un conjoint qui décide pour lui, par exemple, où vivre, quel travail faire, quels voisins fréquenter. Les adolescents ayant cette personnalité peuvent laisser leurs parents déterminer leur tenue vestimentaire, leurs fréquentations, leurs loisirs et leur orientation scolaire et universitaire.

3. Avoir du mal à exprimer son désaccord face à autrui de peur de perdre son soutien ou son approbation. Il se sent tellement incapable de fonctionner seul qu'il acceptera des choses qu'il sait pertinemment être fausses plutôt que de risquer de perdre l'aide de la personne dont il dépend.

4. Avoir du mal à initier des projets ou à faire des choses seul (par manque de confiance en son propre jugement ou en ses propres capacités plutôt que par manque de motivation ou d'énergie). Il attendra que d'autres commencent, car il pense qu'en général, les autres savent faire les choses mieux que lui-même. Il est convaincu qu'il ne peut pas fonctionner de manière indépendante et se présente comme incapable et ayant besoin d'une assistance constante. Il parvient pourtant à fonctionner correctement s'il reçoit l'assurance que quelqu'un le supervise et l'approuve. Comme il se repose sur les autres pour résoudre ses problèmes, il n'apprend pas à vivre seul, ce qui perpétue sa dépendance.

5. Cherche à outrance à obtenir le soutien et l'appui d'autrui, au point de se porter volontaire pour des tâches pénibles dans l'attente que ce comportement lui assure le soutien dont il a besoin. Il est prêt à se plier aux demandes, même non raisonnables, des autres. Son besoin de maintenir un lien important aboutira à une relation inégale ou déséquilibrée. Il peut faire des sacrifices extraordinaires et tolérer de mauvais traitements, verbaux, physiques ou sexuels.

6. Il se sent mal à l'aise ou impuissant quand il est seul parce qu'il a peur de ne pas être capable de se débrouiller. Il restera à la traîne d'autres personnes qui sont importantes pour lui, même s'il n'est pas intéressé ou impliqué par ce qui se passe, seulement pour éviter de rester seul.

7. Lorsqu'une relation proche se termine (rupture, décès), il cherche de manière urgente une autre relation qui pourrait assurer les soins et le soutien dont il a besoin. Sa croyance d'être incapable de fonctionner, sans l'étayage d'une relation proche, pousse cet individu à s'attacher rapidement à la première personne venue.

8. S'inquiète de manière irréaliste de l'éventualité d'être abandonné. Il se perçoit comme tellement dépendant des conseils et de l'aide d'une autre personne importante pour lui, qu'il craint d'être abandonné par elle sans que rien ne vienne justifier cette crainte.

Le TPD peut être difficile à traiter si la personne ne reconnaît pas la présence d'un problème. Mais, certaines psychothérapies démontrent une bonne efficacité. La thérapie cognitivo-comportementale permet à la personne d'identifier les distorsions des schémas de pensées qui perturbent sa perception d'elle-même, ses relations avec les autres, son rapport avec le monde en général et à élaborer de nouveaux schémas de pensées. La thérapie comportementale dialectique combine des modes de thérapie individuelle et de groupe, et vise à enseigner à la personne des habiletés pour qu'elle puisse réguler ses états émotionnels intenses et minimiser ses comportements autodestructeurs. La thérapie de groupe est aussi un moyen efficace pour contrer cette problématique.

La pharmacothérapie est utilisée pour contrôler des symptômes, diminuer l'impulsivité, améliorer les capacités fonctionnelles et optimiser les effets de la psychothérapie. La médication est également employée pour le traitement d'autres troubles en concomitance du trouble de personnalité, notamment les troubles anxieux, le trouble dépressif, mais également pour les troubles mentaux induits par la prise de substances. Les hospitalisations sont requises lors de la présence de dangerosité pour soi ou pour autrui.

La famille et les amis, lorsqu'ils sont informés sur le trouble et sur la manière d'apporter un soutien utile, peuvent jouer un rôle important dans le rétablissement. Les groupes de soutien mettent en relation des personnes qui comprennent les défis du TPD de première main, réduisant ainsi l'isolement et fournissant des stratégies pratiques. Les ressources communautaires, telles que les organisations de santé mentale, les ateliers éducatifs et les programmes de bien-être peuvent compléter le traitement professionnel. Le développement de compétences par le biais de cours ou d'activités, qu'il s'agisse d'apprendre de nouveaux loisirs, de développer des compétences professionnelles ou de pratiquer la pleine conscience, contribue à renforcer le sentiment de capacité et d'indépendance qui contrecarre les schémas fondamentaux du TPD.

Il est important de reconnaître que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt un pas courageux vers le changement. Pour les personnes atteintes de TPD, qui peuvent craindre que le fait d'exprimer leurs besoins ou de demander de l'aide ne conduise à un rejet, le fait de comprendre que les professionnels sont spécialement formés pour apporter un soutien sans jugement peut apaiser cette inquiétude. Avec un soutien professionnel constant, les personnes atteintes de TPD peuvent apprendre à gérer leurs symptômes, à développer une plus grande indépendance et à établir des relations plus saines. Les progrès se font généralement de manière progressive plutôt que spectaculaire, ce qui nécessite de la patience et de la persévérance.

Sources :
https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/troubles-mentaux/troubles-de-la-personnalit%C3%A9/trouble-de-la-personnalit%C3%A9-d%C3%A9pendante
DSM-IV-TR et DSM-5
https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/les-faits-en-bref-troubles-mentaux/troubles-de-la-personnalit%C3%A9/trouble-de-la-personnalit%C3%A9-d%C3%A9pendante#Qu%E2%80%99est-ce-que-le-trouble-de-la-personnalit%C3%A9-d%C3%A9pendante-?_v39678685_fr

LA CITROUILLE

Par Martine Blouin

Symbole de l'Halloween et des journées qui raccourcissent, la citrouille est botaniquement un fruit, que l'on consomme (le plus souvent) comme un légume.

Elle est ronde et d'une belle couleur orangée, surmontée d'un pédoncule dur et fibreux. Le goût de sa chair est légèrement sucré et sa texture fondante agrémente un grand nombre de recettes réconfortantes. Il existe différentes variétés de citrouille, avec des distinctions de forme, de taille, de couleur et de densité de la chair.

La citrouille est parfois appelée « potiron », bien que ce dernier soit un type de courge à part. Cependant, on accepte couramment les deux termes comme des synonymes.

Saviez-vous que la citrouille détient le record du plus gros légume au monde? Un spécimen de 1 190 kilos (2 618 livres) a été homologué en Allemagne en 2016.

Saison : la citrouille, comme la plupart des courges, est un légume d'automne qu'on retrouve surtout sur les étals (entière et fraiche) de septembre à novembre. Toutefois, on peut trouver de la chair de citrouille en conserve toute l'année.

Comment choisir la citrouille?

Les citrouilles mûres ont une belle couleur orange foncée uniforme et elles sonnent creux lorsqu'on cogne dessus. Préférez les citrouilles qui semblent lourdes pour leur taille.

Il faut vérifier que la chair est ferme partout et qu'il n'y a pas de parties abîmées ou molles, ni sur les côtés, ni en dessous de la citrouille ou autour de son pédoncule.

Il ne faut pas soulever une citrouille par son pédoncule (la queue), ce qui pourrait arracher celui-ci et accélérer le pourrissement. D'ailleurs, plus le pédoncule est vert (plutôt que brun et sec) et plus la citrouille est fraîche.

Toutes les variétés de citrouille sont comestibles, mais certaines sont meilleures que d'autres pour cuisiner. La variété Sugar Pie, une petite citrouille d'environ un kilo, est plus sucrée et idéale pour faire des tartes tandis que la variété Cendrillon, qui est teinte orange rosée et de forme aplatie, se prête mieux aux plats salés.

Comment conserver la citrouille?

Une citrouille pour cuisiner peut se conserver, intacte, pendant plusieurs semaines à température ambiante (entre 10 et 20 degrés Celsius), dans un endroit bien aéré.

Si vous avez assez de place au réfrigérateur, elle se conservera plutôt pendant des mois! Toutefois, la citrouille doit être entière; une fois coupée et décorée pour l'Halloween, elle va uniquement se conserver quelques jours avant de pourrir. Il est possible de congeler de la chair de citrouille cuite pendant six à neuf mois.

Quels sont les bienfaits de la citrouille?



La citrouille contient une foule de nutriments bénéfiques pour peu de calories. Bien plus qu'une décoration effrayante, c'est un aliment polyvalent et salutaire.

Riche en vitamines et minéraux, ce fruit orangé contient une quantité extraordinaire de provitamine A : plus de la totalité des besoins quotidiens dans une portion! Cette vitamine antioxydante est réputée pour son rôle dans le maintien de la vision. Cependant, elle est aussi impliquée dans la croissance des cellules cutanées et le soutien de l'immunité.

Elle apporte aussi une petite quantité de diverses vitamines

Vitamines du groupe B (B2, B5, B6, B9) : conversion des nutriments en énergie, système nerveux.
Vitamine C : absorption du fer végétal, synthèse du collagène.
Vitamine E : santé de la peau, protection contre les dommages oxydatifs.
Vitamine K : coagulation sanguine, santé osseuse.

La citrouille contient divers minéraux, tels que du cuivre, du fer, du potassium, du manganèse et du magnésium.

Action antioxydante



La citrouille a une forte teneur en bêtacarotène, en lutéine et en zéaxanthine, des antioxydants puissants qui protègent les cellules contre les dommages des radicaux libres.

En d'autres termes, les antioxydants (incluant les vitamines C et E, présentes dans la citrouille) peuvent réduire le risque de maladies chroniques. La recherche suggère même que la citrouille pourrait avoir un potentiel prometteur contre le cancer de la prostate ainsi que les effets néfastes des rayons UV.

Source de fibres



Comme la plupart des courges, la citrouille renferme beaucoup de fibres alimentaires, un type de glucides aux nombreux bienfaits. Une portion de purée de citrouille (1/2 tasse) en renferme environ 13% des besoins quotidiens.

Les fibres contribuent à prévenir la constipation, favoriser le sentiment de satiété, stabiliser la glycémie, abaisser le taux de mauvais cholestérol sanguin.

Les graines de citrouille sont-elles bonnes pour la santé?

Quand vous préparez votre citrouille, ne jetez surtout pas les graines. Elles sont de véritables trésors de nutrition.

https://www.noovomoi.ca/cuisiner/aliments/citrouille0.html

Expression québécoise

“Le temps se morpionne”

Cette fameuse expression québécoise signifie que le ciel se couvre, devient nuageux, que le temps se gâte rapidement, qu'il commence à se dégrader, que l’orage s’en vient.



https://www.dufrancaisaufrancais.com/lexique/definition-expression/canada/se-morpionner/#google_vignette
https://www.laparlure.com/terme/se-morpionner/

Les fleurs de naissance

Par Sylvie Leblanc

OCTOBRE: SOUCI ET COSMOS



Souci ou Calendula



Cosmos

Le SOUCI (ou calendula) symbolise la prospérité, la joie, la chaleur, la créativité, l’amour, le respect, l'optimisme, la détermination et la persévérance, mais aussi la tristesse, le chagrin et la sympathie. Au Mexique, il est la fleur traditionnelle de la fête des Morts. Il est utilisé pour décorer les autels et les tombes, car on pense qu’il guide les esprits des défunts vers le monde des vivants. Dans le folklore, on pensait que placer des pétales de calendula sous l’oreiller protégeait des cauchemars et apportait des rêves positifs. Dans la Rome antique, il était associé à la déesse du mariage et de l’amour, Junon. Dans la culture autochtone, il est utilisé dans presque tous les festivals et cérémonies religieuses. Il rappelle l’importance de la simplicité et de la beauté naturelle dans nos vies. Le COSMOS est une fleur d'ordre, de paix et de sérénité. Il est également associé à la chance, la tranquillité, l’innocence, l’hommage, la grâce, la modestie, la plénitude, la joie, la beauté, l’intégrité, la fidélité et l’harmonie universelle. Il est utilisé pour traduire les états d’âme et pour illustrer les sentiments d’amour les plus profonds. Il est aussi un symbole de persévérance, de patience, de douceur et de courage devant l’adversité. Il est souvent utilisé lors de cérémonies de mariage et de baptêmes, en raison de son symbolisme de pureté et d'amour éternel. Dans certaines traditions mythologiques, il est considéré comme un emblème d'équilibre et de continuité.

NOVEMBRE: CHRYSANTHÈME ET PIVOINE



Chrysanthème

Le CHRYSANTHÈME symbolise la joie, le plaisir, le bonheur éternel, l'optimisme, la bonne santé et la longévité. Il reflète également la loyauté, la fidélité, l'intégrité, l'honnêteté, le respect, la fortune et la tendre amitié. Il représente aussi le désir de beauté et de partage. Généralement associé à la vie, à la renaissance et à la tranquillité, il est souvent utilisé pour symboliser une vie de facilité et de retraite paisible. Il est considéré comme un présage d'un mariage heureux. Offert en cadeau, il exprime le désir d'une vie sereine pour le destinataire. À l'automne 1918, à la fin de la Première Guerre mondiale, il est communément associé à la mémoire des disparus. Le chrysanthème jaune symbolise le soleil et la lumière (l'immortalité). Il est le symbole de l'honneur et de l'empire au Japon. En Chine, il représente la noblesse et la durabilité. La PIVOINE symbolise la prospérité, la chance, le romantisme, la bonne fortune, l'honneur, la timidité, l'amitié bienveillante, l'amour pur et la compassion. Elle est aussi un symbole de féminité, de richesse spirituelle, de créativité, de bonheur et de vitalité. Elle marque une étape de vie, comme un mariage, une naissance ou bien un déménagement. Au Japon, on l'associe à la noblesse, la masculinité et la bravoure. En Chine, durant la dynastie Tang, un jour de grand froid d'hiver, l'impératrice Wu Zetian, après avoir bu un peu trop de vin, exigea des fleurs de son jardin qu'elles fleurissent pendant la nuit. Le lendemain, seule la pivoine avait décidé d'attendre le printemps. Folle de rage, l'impératrice exila toutes les pivoines du pays à Luoyang. Cette ville est depuis la capitale de la pivoine.



Pivoine

DÉCEMBRE: HOUX ET POINSETTIA



Houx

Le HOUX est lié tout au long de l'histoire aux traditions religieuses et aux croyances spirituelles. C'est un symbole de renouveau, de paix, d'espoir, de bonheur, d'éternité, de joie, de vie et de persévérance. Il est associé à la générosité et à l'honnêteté. Les peuples germaniques et britanniques voyaient dans ses baies rouges le symbole de la fertilité hivernale. Il avait un rôle de talisman dans le but précis d'éloigner les influences du mal et de porter chance. Dans l'Antiquité, il était coutume de décorer les maisons, les autels, de s'orner soi-même ou de remercier les personnes chères par des compositions florales de verdure et de fleurs. Chez les Romains, des couronnes de houx étaient offertes aux jeunes mariés en signe de bons vœux et de félicitations. Pour les Grecs, le houx conférait la prévoyance. Il était déjà très utilisé à l'époque des Romains, pendant le solstice d'hiver, où l'on accrochait des rameaux sur les vêtements pour éloigner le mal et les sorcelleries. Dans la culture aztèque, le POINSETTIA (étoile de Noël ou étoile de l'avent) était considéré comme un symbole sacré de la vie et de la renaissance. Aujourd'hui, il est synonyme de noblesse, de réussite et de fête, souvent associé à la joie et au succès. C'est le cadeau idéal pour célébrer des moments heureux et encourager un être cher à persévérer. L'ambassadeur américain, Joël Poinsett, qui représentait son pays au Mexique durant le XIXe siècle, en envoyait chaque année à sa famille et à ses proches aux États-Unis. Cette habitude a valu à la plante de devenir un symbole d'amour et un moyen pour exprimer des vœux pour la nouvelle année.



Poinsettia

https://www.fripoune.fr/blog/le-souci-une-fleur-de-naissance-unique-pour-le-mois-doctobre/
https://www.picturethisai.com/fr/language-flower/Cosmos_bipinnatus.html;https://www.fripoune.fr/blog/fleur-de-naissance-de-novembre-le-chrysantheme/
https://www.sessile.fr/blog/la-pivoine-symbolique-et-signification/;https://espacepourlavie.ca/le-houx

Mes personnalités multiples

Par Marie-Thérèse Bernard

À cause d'un lourd traumatisme physique et psychologique dans ma tendre enfance, je développais sept personnalités différentes pour faire face à mon agresseur et à la vie que je vivais dans ces moments-là. On aurait dit que ma conscience se divisait pendant un certain espace de temps. Je me souvenais un tout petit peu de ce que faisait l'une et l'autre de mes personnalités, mais ça me semblait comme dans un rêve ou dans une autre réalité parallèle à la mienne au moment présent. Quelques fois, on devait me rappeler quel jour on était rendu, certaines fois je perdais certains jours de la semaine. Je vivais avec chacune d'elles par intermittence. Elles prenaient place l'une après l'autre selon la situation du moment. Ce qui parfois provoquait en moi d'importantes pertes de mémoire. Chacune d'entre elles présentait des manies, des caractéristiques, des caractères, des différences, ainsi que des prénoms distincts. Je vous présente : Marie. Elle est sage, timide et gênée. Elle n'aime pas la foule, porte des lunettes et s'habille très ordinairement. Marise; la fille du quotidien ordinaire qui aime beaucoup cuisiner, qui ne porte pas de lunettes et qui s'habille la plupart du temps en pantalon. Marité; la musicienne qui joue de la flûte traversière et qui adore écouter de la musique de toutes sortes de style, qui porte des lunettes et qui s'habille souvent en bohème. Mathé; la peintre, la dessinatrice, qui ne porte pas de lunettes et qui s'habille toujours à la va-vite, celle qui fait aussi de la sculpture et du bricolage, celle qui aime les arts sous toutes formes. Thérèse : studieuse, qui porte des lunettes et qui s'habille toujours comme une secrétaire très conventionnelle. Elle s'implique beaucoup et s'applique à toutes les affaires de mémoires. Terry; le garçon manqué, qui ne porte pas de lunettes et qui s'habille toujours en jeans avec une camisole et une petite veste en cuir, le rebelle, le révolté qui réagit à toutes injustices en se choquant et qui prend la défense de toutes les autres personnalités. Solybelle; l'écrivaine, la poète, qui porte des lunettes et qui s'habille en bohème ou en comme ça vient, celle qui aime écrire sur tout. Finalement, Marie-Thérèse; qui porte des lunettes et qui s'habille comme la situation le demande, mais plus souvent qu'à son tour, elle s'habille comme le monde ordinaire, celle qui a réussi à tout rassembler ce beau petit monde en une seule personne raisonnable.

Afin de réunir toutes ses personnalités multiples, j'ai dû faire plusieurs, en fait cinq, psychothérapies avec de bons psychiatres, dont une thérapie qui a duré 3 ans pour arriver à fusionner toutes ces identités en une seule et unique personne. J'ai dû commencer par raconter mon lourd traumatisme, ce qui n'était pas évident, croyez-moi. Puis on a débuté par une personnalité à la fois et l'on y allait tranquillement une à la fois en gardant les talents de chacune pour faire de moi une personne entière. Maintenant, officiellement, on m'appelle Marie-Thérèse pour tout ce qui a besoin d'une signature officielle. Mais je préfère de très loin qu'on m'appelle Thérèse tout simplement. Aujourd'hui âgée de 68 ans, je vis très bien avec moi-même et mes différents talents depuis mes 35 ans, enfin, je suis moi, une entité entière, et je vis bien comme ça.

Les phobies

Par Sylvie Leblanc

Cartophobie : Peur des cartes

Catapédaphobie : Peur de grimper haut

Cataphobie : Peur de l'immobilisme

Cataptophobie ou Catoptrophobie ou Eisophobie ou Eisoptrophobie ou Spectrophobie : Peur des miroirs et des reflets (Pamela Anderson, actrice et mannequin)

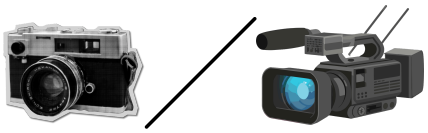
Catharophobie : Peur des lavements, de la purge

Les pièges du français

Par Martine Blouin

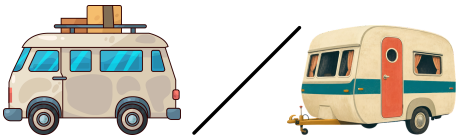
Caméra et appareil photo

Bien des gens appellent « caméra » l'appareil avec lequel ils prennent des photos. En fait, une caméra sert à capter des images en mouvement, comme le cinéma et la télévision. L'appareil avec lequel on prend des photos s'appelle « appareil photo ». On écrit au pluriel des appareils photos.



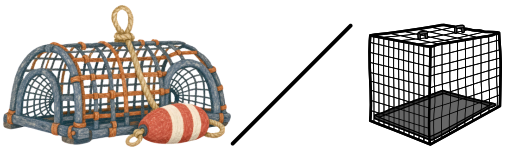
Caravane et roulotte

Une caravane est une maisonnette sur roues que l'on tire généralement avec une auto. Le mot roulotte désigne plutôt la maisonnette sur roues des nomades, généralement tirée par des chevaux. Le mot « roulotte » est préférable aux termes anglais « camping-car » et « mobile home », qui sont les plus courants en France lorsqu'il est question de ces véhicules. Quand une caravane est motorisée, on appelle ce véhicule autocaravane.



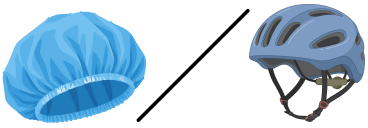
Casier pour homards au lieu de cage pour homards

Les pêcheurs se servent de casiers pour attraper les homards. Les casiers à homards sont déposés au fond de la mer peu profonde. Les cages servent plutôt à enfermer les animaux, à la maison, dans les zoos, etc.



Casque et bonnet

Il faut dire bonnet de bain et non pas casque de bain, puisqu'un casque est une coiffure protectrice en matière rigide. Un casque sert à protéger contre les coups. On dit le casque du motocycliste, le casque du pompier, le casque du joueur de hockey, etc. Il faut éviter de parler de casque protecteur, par définition.



1300 pièges du français parlé et écrit : Chouinard, Camil : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive

Les signes astrologiques

Par Sylvie Leblanc



Bélier - 21 mars au 19 avril - Signe de feu

Points forts: Ambitieux, audacieux, caractère fort, charmant, compétitif, confiant, courageux, déterminé, dévoué, dynamique, efficace, énergique, enthousiaste, entier, esprit d'initiative, fonceur, franc, généreux, honnête, indépendant, indulgent, intrépide, leader naturel, loyal, optimiste, organisé, passionné, protecteur, réactif, sincère, spontané, travaillant, toujours prêt à relever des défis et à prendre des risques.

Points faibles: Agressif et colérique (parfois), autoritaire, contrôlant, égocentrique, égoïste, fougueux, impatient, imprudent, impulsif, inconstant, intransigeant, jaloux, manque de diplomatie, vulnérable.

TAUREAU - 20 avril au 20 mai - SIGNE DE TERRE



Points forts: Affectueux, aimable, aimant, attentif, cartésien, charmant, cohérent, conciliant, conservateur, constant, convaincant, créatif, dévoué, diligent, endurant, énergique, épicurien, esprit pratique, fiable, fidèle, généreux, habile, honnête, imaginatif, ingénieux, intuitif, loyal, méticuleux, minutieux, organisé, pacifique, patient, persévérant, pragmatique, prévoyant, productif, protecteur, réaliste, réceptif, réfléchi, sens de l'économie, sensible, sensuel, sentimental, simple, solide, stable, tactile, tendre, travaillant, vigoureux, volonté de fer.

Points faibles: Capricieux, compétitif, contrôlant, entêté, exigeant, indolent, jaloux, matérialiste, obstiné, paresseux (parfois), pointilleux, possessif, résistant au changement rancunier, rigide, routinier, subjectif, têtu, ne sait pas lâcher prise.



GÉMEAUX - 21 mai au 20 juin - signe d'air

Points forts: Adaptable, affectueux, aventureux, cérébral, charmant, charmeur, communicateur, compréhensif, curieux, débrouillard, divertissant, énergique, enjoué, espiègle, expressif, fantaisiste, fantasque, flexible, habile, imaginatif, indépendant, ingénieux, intelligent, intellectuel, intuitif, inventif, loyal, ludique, mobile, négociateur né, pétillant, plein d'humour, polyvalent, réfléchi, s'adapte facilement, sérieux, sociable, soif de connaissances, souple, tolérant, touche-à-tout, versatile, vif d'esprit.

Points faibles: Agité, analytique, bavard, besoin d'être motivé, capacité d'attention limitée, capricieux, changeant, dépensier, difficulté à s'exprimer, dispersé, distrait, égoïste, exigeant, fragile, hésitant, humeur changeante, inconstant, indécis, infidèle, impatient, incohérent, indiscret, insouciant, instable, ironique, lunatique, nerveux, opportuniste, s'ennuie rapidement, superficiel, talent de comédien, volage, vulnérable.

https://www.astrotheme.fr/le-zodiaque-et-ses-defauts.php
https://emma.ca/horoscope
https://www.voici.fr/astrologie
https://www.noovomoi.ca/horoscope/traditionnel/

PUNCH MONSTRUEUX

Par Karine Pelletier



Ingrédients

- 2 L jus rouge (punch aux fruits ou fruits des champs)
- 2 L 7Up
- 1 boîte litchi en conserve
- 1 pot cerise au marasquin
- eau en quantité suffisante pour remplir un gant de chirurgien
- 6 gouttes colorant alimentaire vert

Préparation : 25 minutes

Portion(s) : 20 portions

Préparation :

Étape 1

Dans un bol à punch, mélanger le jus et le 7 Up.



Étape 2

Faire une incision sur chaque litchi assez grande pour y insérer une cerise.

Étape 3

Insérer une cerise dans chaque litchi pour obtenir des yeux de monstre.

Étape 4

Colorer l'eau avec le colorant alimentaire, verser l'eau dans le gant et faire un nœud à l'extrémité du gant.

Étape 5

Mettre le gant au congélateur environ 5 heures.

Étape 6

Enlever le gant et déposer la main de monstre dans le punch. Ajouter les yeux et servir.

Note(s) de l'auteur :

Vous pouvez ajouter le jus des litchis et des cerises dans le punch pour qu'il soit encore meilleur.

https://www.recettes.qc.ca/recettes/recette/punch-monstrueux-212153

Halloween

Par Solybelle



Eh oui ! Le mois de l'Halloween, octobre, s'en vient à pas de géant. Fête que les enfants adorent. Ils l'anticipent ardemment. Après l'anxiété de la rentrée scolaire de septembre, où ils s'énervaient à l'idée : quel professeur leur sera assigné ? Retrouveront-ils leurs amis ? Se feront-ils de nouveaux amis ? Eux-mêmes seront-ils à la hauteur des attentes des autres ? Après tous ces efforts que voici qu'arrive la fête qu'ils adorent, l'Halloween. Grande fête qui arrive en fin d'octobre.



Elle s'installe quand toutes les feuilles multicolores des arbres tombent et meurent tout en tombant au sol formant un magnifique tapis moelleux et avant l'arrivée des premiers vents d'hiver. Fête où on achète une ou des citrouilles, qu'on vide et qu'on décore l'extérieur selon les fantaisies du moment dans lesquelles on installe une chandelle pour en faire une lanterne qui éclaire de l'intérieur. Fête d'Halloween où on décore les devantures des maisons pour faire peur ou pour agrémenter les entrées qui accueillent les différents personnages qui se promènent durant la soirée. Fête que les enfants petits et même grands désirent ardemment. Cette fameuse soirée où on ramasse bonbons et gâteries de porte en porte parcourant toutes les maisons des rues de leurs quartiers. Ils s'imaginent et préparent leurs costumes bien en avance : personnages de contes de fées, de super héros ou d'Halloween, etc...



Nous verrons tous ces petits monstres et personnages défiler l'un après l'autre sur les trottoirs, certains accompagnés de leurs parents et d'autres seuls. Il n'y a pas que les enfants qui se déguisent, nous pouvons voir des parents qui le font pour accompagner leurs enfants, d'autres pour leurs ouvrir la porte de chez eux, ou encore ceux qui se préparent pour aller à une fête chez des amis ou dans un bar. Enfin de compte tout le monde s'amuse ce soir-là.

Alors, je vous souhaite une bonne Halloween ! Et surtout amusez-vous bien !!!



Miss Anonymous

GHOST FACE



Ghostface est le nom du tueur en série de la franchise Scream. Le nom de Ghostface (Face de fantôme) vient du fait qu'il porte un masque blanc et une cape noire qui lui donne l'allure d'un fantôme. C'est l'un des tueurs en série les plus connus de l'histoire du cinéma, tout en étant une parodie de ses prédécesseurs historiques. Il a été créé par le scénariste Kevin Williamson, dans le film de 1996 réalisé par Wes Craven.

Ghostface n'est pas une personne précise, mais une identité portée successivement pas plusieurs personnes. Dans les trois premiers, les tueurs avaient tous comme motivation de vouloir tuer Sidney Prescott pour des raisons variables, généralement liées au passé de la mère de Sidney, Maureen Prescott.

À compter du quatrième volet, l'intrigue s'éloigne du passé de la famille Prescott. Les motivations des tueurs, parfois à la simple recherche de célébrités ou s'attaquant aux personnages pour des raisons personnelles. Personnage créé de toute pièce par les assassins du premier film. Il est repris par leurs successeurs qui cherchent à déstabiliser Sidney et son entourage en réactivant leurs traumatismes ou à surfer sur la popularité de la saga d'horreur Stab, une franchise de films d'horreur inspirée des évènements réels vécus par Sidney.



Les tueurs ont en commun le costume et l'utilisation du poignard. Ils terrorisent leurs victimes en les appelant au téléphone et en posant des questions sur le cinéma d'horreur, sur un ton sarcastique et menaçant. En plus d'utiliser un déformateur de voix pour ne pas être reconnus. Ils sont rapides dans leurs mouvements, mais aussi maladroits, ils font preuve d'une grande brutalité dans leurs meurtres. En raison des multiples tueurs se succédant au long de la saga, Ghostface n'a pas de mentalité fixe. L'ensemble des individus porte un masque. Soit ils ont une haine féroce, voire de la jalousie envers le personnage central, soit ils suivent leurs pulsions purement meurtrières. Il a également une grande passion et connaissance sur le cinéma d'honneur, auquel il fait fréquemment référence.

Ghostface surprend bien souvent ses victimes par surprise, souvent après les avoir mises dans un état de peur et de tension intense après avoir communiqué avec elle par téléphone. Il dissimule alors sa voix et donc sa véritable identité via un modulateur vocal. Il utilise majoritairement des armes blanches, plus exactement un couteau. Il lui arrive d'utiliser son environnement pour commettre ses meurtres. Seulement lorsque leur identité est révélée, là il utilise alors également des armes à feu.



- Scream de Wes Craven (1996)
- Scream 2 de Wes Craven (1997)
- Scream 3 de Wes Craven (2000)
- Scream 4 de Wes Craven (2011)
- Scream de Matt Bettinelli-Olpin et Tyler Gillett (2022)
- Scream 6 (Scream VI) de Matt Bettinelli-Olpin et Tyler Gillett (2023)
- Scream 7 de Kevin Williamson (2026)



Faits réels

- En avril 2000, à Fontenay-aux-Roses (France), Nicolas, 16 ans, avait mis le fameux masque avant d'agresser son père et sa belle-mère à coups de couteau. Deux jours plus tard, un autre adolescent était interpelé aux abords de la Gare de Sarcelles, lui aussi affublé du même déguisement et armé d'un couteau.

- Durant l'été 2001, à Saint-Cyr-l'École (France), 5 jeunes portant le même masque ont agressé et violé une jeune femme de 21 ans.

- En novembre 2001, à Gerpinnes (Belgique), Thierry Jaradin, âgé alors de 24 ans, endosse le déguisement de Ghostface et assassine de 22 coups de couteau sa jeune voisine Allison Cambier, âgée seulement de 15 ans.

- En juin 2002, à Saint-Sébastien-sur-Loire (Loire-Atlantique), un lycéen âgé de 17 ans, revêtu du fameux déguisement du tueur, assassine Alice, l'une de ses camarades de classe, âgée de 15 ans. Le garçon, qui, selon ses proches, ne présentait aucun trouble mental, avait « décidé de tuer quelqu'un », comme il l'a expliqué aux enquêteurs.

- Pour la sortie du quatrième opus en 2011, un Japonais décide de reproduire dans un cinéma l'une des premières scènes du deuxième opus : c'est-à-dire poignarder à plusieurs reprises la victime.

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

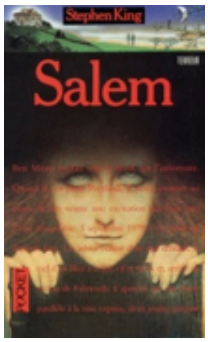
Par Sylvie Leblanc

Stephen King

Stephen King a écrit près de 57 romans et 11 recueils de nouvelles. Il a vendu plus de 350 millions d'exemplaires de ses œuvres à travers le monde. Il est le maître de la littérature fantastique contemporaine. Voici un retour sur ses 5 premiers romans.



1-CARRIE (5 avril 1974): Chez Stephen King, le paranormal n'est qu'un prétexte à aborder des sujets de société. Ainsi, « Carrie » n'est pas uniquement l'histoire d'un souffre-douleur télékinésiste et vindicative, mais bien le récit d'un passage à l'âge adulte et de la révolte d'une jeune fille contre le carcan familial. Si ses pouvoirs sont spectaculaires et flamboyants, ils ne sont jamais qu'un élément de l'histoire. Cette approche crédible et originale permet à Stephen King d'imposer immédiatement une marque de fabrique: l'auteur évite les stéréotypes et les règles. À la manière du Dracula de Bram Stocker, Stephen King raconte son histoire à travers des extraits de rapports, d'articles, ou du journal intime de Carrie. Une manière pour l'écrivain de renforcer la crédibilité de son intrigue.



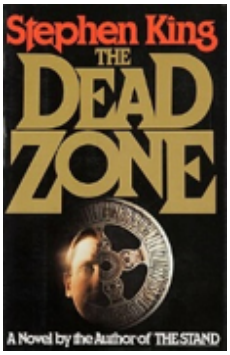
2-SALEM (17 octobre 1975): « Salem » commence lui aussi de façon atypique puisque des extraits d'articles de presse introduisent l'intrigue. Ben Mears, un écrivain, rentre au pays, soit à Jerusalem's Lot, une petite ville du Maine. Très vite, il découvre que la bourgade est envahie de vampires menés par Kurt Barlow, le propriétaire du manoir situé dans les hauteurs. Dans « Salem », Stephen King rend hommage à une figure classique de la littérature fantastique: le vampire. Stephen King brouille encore les pistes: fini les vieux châteaux des Carpates, ses vampires sont bien ancrés dans le quotidien d'une petite ville moyenne des États-Unis.



3-SHINING (28 janvier 1977): « Shining » n'est pas autobiographique. Comme dans « Carrie », Stephen King écrit un personnage dont les pouvoirs extraordinaires en font une victime. Danny Torrance possède un don de médium qui le rend particulièrement sensible aux esprits. Il devient alors une proie facile pour les fantômes qui hantent les couloirs de l'hôtel Overlook où viennent d'aménager ses parents. Danny ne peut pas compter sur eux. Le couple Torrance traverse une période difficile. Son père, Jack, est à deux doigts de sombrer dans la folie furieuse. Perversion contre innocence, une lutte qui sera souvent au centre des romans de Stephen King.

4-LE FLÉAU (3 octobre 1978): Le titre original est « The Stand ». Les survivants du « Fléau » sont eux aussi engagés dans un conflit de plus grande envergure. Il y est question de la destruction quasi-totale de l'humanité et de la naissance d'une nouvelle civilisation! Après un virus apocalyptique, les survivants se répartissent en deux camps. Ce livre est un parfait résumé des thématiques de Stephen King: le combat entre le Bien et le Mal, des personnages attachants, des situations excitantes servie par l'imagination d'un écrivain au sommet de son art.





5-DEAD ZONE (août 1979): Dans « Dead Zone », « l'innocent » s'appelle Johnny Smith, un professeur qui voit sa vie bouleversée par un accident de voiture. Après quatre ans de coma et la perte de ses jambes, il doit réapprendre à vivre. Il découvre qu'il possède maintenant un don de voyance. Il peut voir l'avenir ou le passé d'une personne en la touchant ou en touchant un objet lié à elle. Mais Johnny découvre que si son don peut sauver des vies, il risque bien de le détruire. En parallèle, Stephen King raconte l'inquiétante ascension du « pervers » Greg Stillson, minable vendeur de bibles, vers la présidence des États-Unis. Dans ce roman, Stephen King s'évertue à rapprocher le lecteur de son personnage principal, un type ordinaire entraîné dans une lutte qui le dépasse.

Source: https://boojum.fr/les-10-premiers-romans-de-stephen-king

Mon cheminement en français

Par Martine Blouin

J'ai plein de projets comme continuer à écrire et faire des histoires inventées. Pour moi, c'est naturel d'en faire le soir, après le travail.

Les personnes qui me lisent aiment ça. Je continue à effectuer des recherches internet et j'ai pleins d'idées. Puisque j'ai beaucoup de projets, j'aime que les gens m'encouragent à continuer.





Le potassium

Par Sylvie Leblanc

Le potassium joue un rôle capital dans: la régulation du rythme cardiaque et de la tension artérielle; la contraction musculaire; la synthèse des macronutriments comme les glucides et les protéines; la transmission des informations entre le cerveau et le corps sous forme d'impulsions électriques (influx nerveux); au maintien du sang à un degré d'acidité normal; à la dilatation et la contraction des vaisseaux sanguins; au stockage du sucre dans le corps sous forme de glycogène, qui est la principale ressource des muscles en énergie; l'hydratation des cellules du corps; et le fonctionnement des glandes surrénales et des reins.

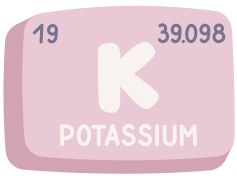


Avec l'apparition des préparations industrielles, notre alimentation a connu une augmentation des apports en sodium et dans le même temps une diminution de notre apport en potassium. Ce déséquilibre entraîne des conséquences pour notre santé comme une augmentation de la pression artérielle; des risques cardiovasculaires accrus; et moins de protection des fonctions rénales.

Voici quelques causes d'une carence: diarrhées et vomissements répétés; consommation prolongée de diurétiques; exercices trop intenses; utilisation de laxatifs; consommation de réglisse en excès; troubles de l'équilibre acido-basique; hyperinsulinémie (quantité excessive d'insuline dans le sang); apport insuffisant de potassium (anorexie, alcoolisme).

Les symptômes d'une carence en potassium se traduisent par une faiblesse musculaire et de la constipation. Les effets secondaires d'une carence en potassium sont reliés soit à une carence en potassium seul, soit au déficit du sel qui l'accompagne (par exemple le citrate), soit à une carence des deux éléments. Elle peut être causée par une prise de certains médicaments comme les diurétiques utilisés pour le traitement de l'hypertension artérielle; un problème d'alcoolisme; un usage excessif de laxatifs; des diarrhées prolongées; des vomissements fréquents; un climat très chaud ou une activité physique intense (par sudation excessive); un régime amaigrissant riche en protéines et pauvre en glucides; un trouble de l'alimentation (anorexie, boulimie). Les signes d'une carence sont: crampes et douleurs aux jambes; bouche sèche; soif intense; fatigue et faiblesse inexpliquée; confusion; constipation; ballonnements; nausées ou vomissements.

Les excès de potassium s'éliminent très bien dans les urines. Mais, un surdosage peut se rencontrer en cas d'insuffisance rénale; de complication du diabète; de prise médicamenteuse (antihypertenseurs, anti-inflammatoires); ou de supplémentation en potassium sans contrôle médical. Les signes d'un excès (causé par la prise de suppléments) sont: irritation de l'estomac; nausées et vomissements; diarrhées; flatulences; faiblesse; lourdeur des jambes; souffle court; fourmillements aux mains, aux pieds ou aux lèvres; modification du rythme du coeur.



Sources :
https://askthescientists.com/fr/qa/minerals/
https://www.regivia.com/alimentation-et-nutrition/les-micronutriments/les-mineraux-et-oligoelements/potassium/



La sorcière

Par Solybelle

Adélaïde vivait dans une vieille cabane en bois qu'elle rafistolait elle-même à l'occasion, car sa cabane toute délabrée résistait parfois par un fil aux quatre saisons qu'on subit ici au Québec. Elle se situait au fond d'une forêt très dense et sauvage, car Adélaïde n'aimait pas les gens, alors elle décidait de s'éloigner de la population des environs. On ne sait pas quel âge elle a, mais elle frise les 80 ans passés, car elle garde des plis de vieillesse ainsi que plusieurs rides dans le visage. Sur son nez pousse une excroissance depuis quelques années, on dirait une grosse verrue. Elle demeure seule avec comme compagnon de vie son chat noir Noiro et son corbeau noir Coco qui dit quelques mots parfois.



Il y a longtemps de ça, elle s'était blessée à une jambe et, depuis, elle marche avec une canne en bois faite par elle-même avec une vieille branche de chêne tombée lors d'un orage. Elle ne se peignait jamais, alors sa chevelure, toujours ébouriffée, resplendissait d'un gris mêlé de blanc en certains endroits. Elle ne possède pas de vêtements de rechange, alors elle porte une vieille robe usée avec des lambeaux et des trous partout. Pour se laver, elle va dans la rivière tout habillée et se lave elle et sa robe en même temps. Elle mange tout ce que la forêt et la rivière peuvent lui offrir : poissons, lièvres, baies, champignons, noix, herbes et algues.

Pour l'entretien de sa cabane, elle se fabriquait un balai avec de petites branches de bois attachées par une cordelette en cuir autour d'un grand morceau de bois. Balais qu'elle laisse toujours sur le seuil de sa porte d'entrée de sa cabane. Elle ramasse plein d'herbes, de champignons et d'autres articles naturels dans les bois pour faire ses nombreuses potions. Adélaïde est une grande sorcière. Elle possède un énorme chaudron qui chauffe tout le temps sur le feu pour faire ses potions, et un autre chaudron plus petit pour cuisiner. Adélaïde possède tout un caractère, il n'est pas facile, loin de là.



D'une grossièreté assez commune, elle envoie promener les gens. Mal polie, elle sacre à qui mieux après les gens comme un gars de chantier. Elle est caractérielle : elle se fâche pour un rien. Soupe au lait, elle s'offusque facilement. Elle crie après tout ce qui ne fait pas son affaire ou tout ce qui bouge de travers quand elle n'est pas de bonne humeur. Souvent agressive, acariâtre, grincheuse et intempestive. Jamais contente de rien et sur rien. Toujours bougonneuse avec tout le monde. Elle jette de mauvais sorts à tout bout de champ et à qui mieux. Les villageois du village des environs la suspectent même de faire des rituels avec des animaux de la forêt et certains même disent qu'elle ferait de la magie noire. De toute façon tous les villageois craignent Adélaïde, car ils ne veulent pas qu'elle leur jette le mauvais œil ou un mauvais sort, ce qui fait bien l'affaire d'Adélaïde.

Adélaïde est reconnue comme la méchante sorcière des bois !!!

10 CONSEILS POUR ÊTRE HEUREUX

Par Martine Blouin

Un jour ou l'autre, au cours de notre vie, nous sommes confrontés à des questions existentielles et à des remises en question. Les épreuves, les événements malheureux, les différents irritants qui se présentent sur notre route exercent une grande influence sur notre cheminement. Comment trouver le bonheur malgré les problèmes? Comment faire pour être heureux dans la vie? Certains êtres humains ont des prédispositions au bonheur, d'autres auront besoin de soutien psychologique ou d'assistance médicale, lors d'une dépression, par exemple. Voici quelques pistes pour nous aider à préserver l'équilibre du bonheur: 10 conseils pour vivre heureux et connaître le bonheur!

1- Oublier le passé

Vivre le moment présent! Au risque d'être saturé par ce concept, il s'agit pourtant d'un conseil plus que précieux. Nous ne pouvons rien modifier du passé, souvent ponctué d'événements malheureux que nous regrettons. Ruminer ces pensées nous empêche de vivre sereinement et positivement.

Quant à l'avenir nous n'en savons rien et nous ne pouvons en être garants. Vivre pleinement le moment présent en accomplissant toutes les tâches qui s'y rattachent nous permet d'apprécier la vie et les richesses qu'elle nous offre.

2- Croire en soi

Cesser de chercher l'approbation des autres et se fier à ses propres convictions n'est pas chose aisée. Nous voulons satisfaire tout un chacun, pour un besoin d'amour et par crainte du rejet. La confiance en soi demande patience et indulgence envers soi-même, mais lorsqu'elle est atteinte, elle devient une force inestimable pour permettre d'affronter la vie de façon positive.



3.- Apprécier ce que la vie nous offre

Rien n'est parfait, nous le savons tous. Il est bénéfique d'apprendre à profiter de chaque petit moment, à savourer chaque instant. Les personnes qui ont traversé des épreuves difficiles optent pour ce regard neuf sur la vie. Lorsque nous avons craint de tout perdre, les détails prennent alors toute leur importance. Si nous sommes rarement malades, si nos relations avec nos proches sont harmonieuses et si notre travail nous satisfait, nous sommes privilégiés.

4- Pardonner

Apprendre à pardonner est un acte qui nous libère des sentiments négatifs pouvant contaminer notre vie. Bien sûr, il n'est pas question d'approuver les actes répréhensibles, mais plutôt de les comprendre. Toute l'énergie dépensée à nourrir notre ressentiment envers ceux qui nous ont blessés est un véritable poison pour l'âme. Pardonner, c'est réaliser que nous sommes tous des êtres humains.



5- Exploiter ses talents

L'ambition bien dosée dans le but de réussir est extrêmement positive, car le sentiment d'accomplissement est vraiment satisfaisant. Exploiter nos talents dans le but de créer devient un cadeau pour nous-mêmes, un cadeau que nous pouvons partager avec autrui.



6- Aider les autres tout en se préservant

Il est très gratifiant d'être à l'écoute d'autrui, de lui apporter soutien et empathie. Cependant, il est indispensable de se protéger contre l'agressivité et la négativité de la personne en détresse. Si nous devenons le réceptacle des émotions négatives et des frustrations des autres, nous risquons de porter cette lourdeur en nous. C'est souvent le cas des professionnels en relation d'aide qui sont exposés à ce genre de situation. S'ils ne se préservent pas, ils font éventuellement face à la dépression. Il faut apprendre à être empathique, à l'écoute tout en comprenant que les problèmes des autres leur appartiennent et que c'est à eux d'y faire face.

7- Apporter un regard positif sur les autres

Nous pouvons toujours améliorer nos relations avec notre entourage, les membres de notre famille et nos amis, en les acceptant tels qu'ils sont et en appréciant leurs qualités plutôt que de mettre l'accent sur leurs travers.



8- Rire

Lorsque nous étions enfants, toutes les occasions étaient bonnes pour rire. La vie adulte et son lot de stress nous empêchent aujourd'hui de rire et même parfois de sourire. Plusieurs recherches démontrent les effets bénéfiques du rire pour chasser les pensées négatives et contrer les conséquences du stress. Contrairement à l'anxiété qui accélère le rythme cardiaque, le rire déclenche plus d'échanges respiratoires facilitant une meilleure oxygénation du sang. Quand nous sommes stressés, nos muscles sont tendus. Le rire provoque une détente musculaire au niveau du corps dans son ensemble. Des chercheurs semblent dire qu'un fou rire équivaut à une dizaine de minutes de complète relaxation!



9- Donner

Donner sans compter, offrir son temps, de l'attention ou de l'affection rend bien. Aider son prochain sans attendre le retour, sans calculer, le faire gratuitement avec le sentiment du devoir accompli apporte une intense satisfaction. Beaucoup de bénévoles se disent heureux d'apporter un peu de bonheur aux autres pour le pur plaisir d'aider son prochain. N'est-ce pas ça, au fond, le sens de la vie? Certains spécialistes affirment même que se tourner davantage vers l'autre pourrait, dans certains cas, éloigner la dépression. Ainsi, quand on donne au suivant, on penserait un peu moins à son propre malheur et on trouverait un sens à sa vie.



10- Demander un soutien psychologique

Certaines personnes, malgré les différents efforts fournis, tels les activités physiques, les différentes méthodes de relaxation et le contrôle des émotions, n'arrivent pas à vivre de façon positive. Elles doivent alors avoir recours à du soutien extérieur, sous forme de psychothérapies comportementales, analytiques ou cognitives. Pour les dépressions profondes, ce soutien devra souvent être accompagné d'un traitement de nature médicamenteuse (antidépresseurs).

Être positif et vivre heureux, c'est aussi une question d'attitude. Notre cerveau nous permet de mieux évaluer les événements et nous fournit, généralement, les outils pour tirer parti de toutes les situations. Il ne reste, en fait, qu'à marier tous ces éléments pour jouir pleinement de ce que la vie nous apporte. Et si un incident survient (une crevaison, par exemple), demandez-vous quelle sera son importance dans un, cinq ou dix ans? Vous risquez de sourire, malgré le pneu à plat!

https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.comment-vivre-heureux.1.1366291.html

Chronique cinéma

Films qui fêtent leur 25e ou 50e anniversaire

Par Sylvie Leblanc



Carrie ou Carrie au bal du diable (50 ans): C'est le 3 novembre 1976 que Brian De Palma (réalisateur) fait de Stephen King un nom incontournable du cinéma avec l'adaptation de son premier roman. L'histoire de cette adolescente ayant des pouvoirs de télékinésie et humiliée par ses pairs est aujourd'hui une métaphore universelle sur l'intimidation scolaire. Scénarisé par Lawrence D. Cohen, le film traumatise des millions de spectateurs lors de la scène finale du bal. La distribution comprend Sissy Spacek (Carrie), Piper Laurie (Margaret White, mère de Carrie et fanatique religieuse), Amy Irving (Susan Snell, jeune lycéenne décidant d'aider Carrie à s'intégrer), Nancy Allen (Chris Hargensen, peste du lycée et commanditaire de la blague de mauvais goût au bal) et John Travolta (Billy Nolan, loubard et petit ami de Chris).



Rocky (50 ans): Sorti le 3 décembre 1976, le long métrage, écrit par un acteur alors inconnu nommé Sylvester Stallone, est le miroir de sa propre vie, l'histoire d'un homme à qui l'on ne donne aucune chance et qui finit par triompher de l'adversité. Rocky rafle l'Oscar du meilleur film, du meilleur réalisateur, du meilleur montage et plusieurs autres prix. Réalisé par John G. Avildsen, ce film rassemble Sylvester (Rocky Balboa), Talia Shire (Adrian), Carl Weathers (Apollo Creed), Burt Young (Paulie) et Burgess Meredith (Mickey).



King Kong (50 ans): Le producteur Dino De Laurentiis frappe un grand coup le 17 décembre 1976 avec ce remake ambitieux. Si le film original de 1933 demeure indétrônable, cette version reste gravée dans les mémoires pour son gigantisme. Réalisé par John Guillermin et écrit par Lorenzo Semple Jr., sa distribution est bien menée par Jessica Lange (Dwan), Charles Grodin (Fred Wilson) et Jeff Bridges (Jack Prescott). King Kong obtiendra l'Oscar de la meilleure photographie et du meilleur son, un prix spécial des Saturn Awards et un Golden Globe de la Révélation féminine de l'année (Jessica Lange).



Le fabuleux destin d'Amélie Poulain (25 ans): Véritable phénomène à sa sortie, le film de Jean-Pierre Jeunet, scénarisé par Jean-Pierre Jeunet et Guillaume Laurant, porté par Audrey Tautou, continue d'enchanter. Serveuse dans un café de Montmartre, Amélie Poulain mène une existence solitaire. Paradoxalement, la jeune femme s'est donné pour mission de rendre le plus de gens possible heureux autour d'elle. Refusé à Cannes car jugé inintéressant par le président du festival, Le fabuleux destin d'Amélie Poulain remporte les César du meilleur film, de la meilleure réalisation, de la meilleure musique et des meilleurs décors. En mai 2001, un seul prénom est sur toutes les lèvres de huit millions de Français: Amélie. Le coeur léger, ils croient de nouveau au bonheur, à Montmartre et au réalisme poétique. Amélie est partout, Audrey Tautou est devenue l'idole des Français, et le film pulvérise tous les records de popularité aux États-Unis.

Sources :
https://www.7jours.ca/2026/03/05/9-films-qui-ont-50-ans-en-2026
https://www.ledevoir.com/culture/cinema/970418/fabuleux-destin-amelie-poulain-25-ans-bonheur-magie

ANECDOTES D'HALLOWEEN



1. J'étais jeune ma mère avait vu à mon costume, elle m'avait déguisé en mendiant et elle m'avait collé de la laine comme barbe avec de la colle en bâton. Je peux vous dire que j'ai eu droit à des offres bizarres comme m'assoir et manger une soupe. J'ai marché tout mon village et mes parents m'ont apporté dans la route de la famille de ma mère. J'ai fini ma route chez ma mémère avec plusieurs plaques de barbe et le visage collant comme un bâton de colle neuf. Après mon lavage j'avais le visage avec des plaques rouges, elles sont restées quelques jours et sa grattait, ouffff.

2. Je passais l'Halloween avec mes enfants, on arrive à une maison où la décoration était merveilleuse et avait un coté horreur et automnal. Il y avait même un épouvantail assise sur une balle de paille au début de l'allée pour aller à la porte d'entrée. Juste au moment où mes enfants allaient passer devant l'épouvantail, il s'est levé, moi et mes enfants avons sursauté. Les propriétaires ont été généreux, même l'épouvantail a donné des bonbons.







3. Je passais l'Halloween accompagné de mon père qui avait toujours des sacs en plastique doublés dans ses poches. Nous sommes partis de chez nous vers 17h et nous avions convenu d'arrêter vers 21h-21h30. C'est ce que nous avons fait lorsque nous arrivions à notre dernier bout à faire. En arrivant à une maison, la personne me regarda et me demanda si j'étais rendu à la fin. Je lui ai dit que j'avais presque fini, alors cette personne m'a regardé, m'a dit ouvre ton sac et elle a versé la totalité de son gros cul de poule, cela a rempli le reste de mon sac. Je suis reparti faire les deux dernières maisons et retourné chez moi. En retournant, j'avais les mains pleines, mes sacs débordaient et mon père en avait deux par mains, pleins aussi. Je vais vous dire, cela a été ma plus belle Halloween.

Aromathérapie

Par Sylvie Leblanc

Le terme aromathérapie a été inventé en 1928 par René-Maurice Gattefossé. Ce chimiste français a consacré toutes ses recherches à examiner les propriétés curatives des huiles essentielles après une sévère brûlure aux mains qu'il soigna par hasard avec de l'huile essentielle de lavande vraie. L'aromathérapie est l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles, substances aromatiques extraites de plantes, pour favoriser le bien-être physique, émotionnel et psychologique.

En massothérapie, on fait parfois appel à l'aromathérapie. Pour produire les huiles essentielles, plusieurs parties de la plante peuvent être utilisées: feuilles, graines, tiges, sommités fleuries, fruits, bois, rhizome, écorce, résine ou racines. On peut utiliser l'aromathérapie de différentes façons. Par voie externe, on mélange les huiles essentielles à une huile de massage, une crème ou un onguent. Le mélange est ensuite appliqué directement sur la peau pour y produire son effet thérapeutique. Par voie aérienne, on se sert d'un diffuseur sur lequel on dépose quelques gouttes d'huiles essentielles. Les molécules actives se répandront alors dans l'air ambiant et stimuleront les récepteurs olfactifs du nez. Par voie interne, il est possible de combiner des huiles essentielles à des aliments que l'on peut ensuite consommer. En massothérapie, seules les voies externe et aérienne sont utilisées.

Les huiles essentielles peuvent contribuer à réduire le stress et l'anxiété, à soulager les douleurs articulaires et musculaires ou à stimuler le système immunitaire. Elles peuvent entrer dans la composition de produits destinés à combattre les signes de l'âge, à atténuer les imperfections, à prévenir la déshydratation ou à apaiser les irritations. Certains soins capillaires intègrent également des essences aromatiques capables de nourrir les cheveux et de leur donner de la brillance. On peut choisir une huile qui peut combattre les pellicules et réguler la production de sébum. En combinaison avec la massothérapie, l'aromathérapie accentuerait l'effet du toucher (effet synergique). Elle soulagerait les effets secondaires pouvant découler d'un traitement contre le cancer. Certaines stimulent le déstockage des graisses, le drainage lymphatique et la circulation sanguine. D'autres favorisent le sommeil ou montrent des propriétés antiseptiques et cicatrisantes. Les effets peuvent être décongestionnants ou analgésiques.

Les huiles essentielles s'avèrent volatiles et très concentrées. Certaines peuvent même être toxiques si on les ingère ou si on les applique directement sur la peau sans les diluer au préalable. D'autres ont des propriétés allergènes ou elles augmentent la sensibilité de la peau lors d'une exposition au soleil. D'autres pourraient présenter un danger chez ceux et celles qui souffrent de maladies chroniques. Cette approche devrait être évitée chez les enfants de moins de 10 ans et chez les femmes enceintes ou qui allaitent. Question de ne pas surcharger l'atmosphère, on évite de verser des essences trop fortes dans le diffuseur. On s'assure également de ne pas diffuser trop longtemps (une trentaine de minutes suffit), surtout si on a des jeunes enfants ou des animaux de compagnie. Avant d'utiliser une huile pure pour la première fois, on prend également le temps de lire les mises en garde et les contre-indications. Les traitements par voie orale ne doivent se faire que sur avis médical. L'application sur les yeux, les muqueuses nasales et vaginales seront à éviter.

La qualité d'une huile essentielle repose sur l'origine botanique de la plante; le mode de culture et de récolte; la méthode d'extraction; le lieu et l'époque de récolte; la notion de chémotype (climat, altitude, ensoleillement, pluviosité et le moment de la récolte); la certification botanique; le stade de développement botanique; et l'organe distillé. Cependant, les preuves de l'efficacité de l'aromathérapie dans les traitements médicaux restent pauvres avec un manque d'études employant des méthodes cliniques rigoureuses. Néanmoins, des parutions de plus en plus nombreuses démontrent leur efficacité. L'action des huiles essentielles sur les souches bactériennes résistantes, voire multi résistantes, aux antibiotiques, serait incontestable.

Un aromathérapeute ou aromatologue conseille le patient sur l'utilisation des huiles essentielles ou d'extraits aromatiques des fleurs dits hydrolats. Pour les utiliser en toute sécurité et obtenir un résultat probant, il est nécessaire que chaque utilisateur bénéficie de conseil individualisé d'un aromathérapeute. Un tel métier exige une connaissance approfondie des plantes et de leurs propriétés. L'aromathérapeute a également une très bonne connaissance en biochimie, en physiopathologie du corps humain.





Sources:
https://www.fqm.qc.ca/massotherapie/aromatherapie/;
https://www.jeancoutu.com/beaute/conseils-beaute/aromatherapie/;
https://www.vidal.fr/parapharmacie/utilisation/bon-usage-phytotherapie-plantes/aromatherapie.html;
https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=aromatherapie_th

Étymologie du mot OUI

Par Sylvie Leblanc



Oui est le mot de l'accord, de l'approbation, l'une des bases de notre langue, que nous prononçons des dizaines, des centaines de fois par jour. On a l'impression que ce mot a toujours existé en français. Évidemment, ce n'est pas le cas.

En ancien français, oui se disait "o-ïl" (et s'écrivait oïl). On le trouve sous cette forme par exemple au XIe siècle dans les milliers de vers de la fameuse Chanson de Roland, la plus célèbre des chansons de geste, ces longs poèmes qui contaient les hauts faits des grands personnages.

C'est quatre siècles plus tard, au XVe, que l'on voit apparaître une graphie en « oüy ». Le mot s'écrit encore ainsi dans le premier dictionnaire de l'Académie française, celui de 1694. Ce n'est que dans le troisième, celui de 1740, que oui prend son aspect actuel tout simple et modeste « oui ».

Le mot « oïl » a disparu, sauf pour parler de « langue d'oïl » par opposition à la « langue d'oc ». Le Petit Robert définit la langue d'oïl comme la « langue, le dialecte des régions où l'on disait oïl pour oui ». Il s'agit tout simplement de la Belgique et de la moitié nord de la France. En fait, « oïl » vient du latin « hoc », qui veut dire « cela ». On l'utilisait donc pour répondre par l'affirmative, par un équivalent de quelque chose comme: « C'est cela ! »

Dans la moitié sud de ce qui est devenu la France, le « hoc latin » a donné « oc », qui se prononce souvent simplement « o », d'ailleurs, et qui s'écrit même ainsi, juste la lettre « O », en provençal, une branche de l'occitan. Donc « oui » se disait « oïl » au Nord et « oc » au Sud !

La « langue d'oc » a aussi donné la région du Languedoc, avec une majuscule et en un seul mot, englobée depuis quelques années par la région d'Occitanie, encore un nom forgé sur cette langue, l'occitan, héritier de la « langue d'oc » des troubadours du Moyen-Âge.

Mais comment se fait-il que les langues du nord et du sud de la France aient été nommées par la façon dont on disait oui ? Ce serait une idée de Dante, le grand poète toscan du XIIIe siècle.

Source: https://www.rtl.fr/culture/culture-generale/depuis-quand-dit-on-oui-7900162526

Oeuvre de Claude Pellerin



GAGNANT DU JEU JOURNAL D'ÉTÉ

François Fournier se mérite une carte-cadeau de 25,00$ pour sa participation au jeu du journal d'été 2026.

Félicitations!



SAVIEZ-VOUS QUE

Fonctionnalités cachées des objets du quotidien

Par Sylwie Leblanc



Languette de la canette de soda: La languette des canettes de soda permet de fixer votre paille. Il suffit simplement de faire tourner la languette jusqu'à la placer au-dessus du trou.





Source: https://www.dailybee.com/fr/hidden-purpose-features-items-know

Martine Blouin



Novembre sans déprimer

Par Martine Blouin

Voilà, novembre est là! On ne peut l'éviter. Il s'installe avec son décor terne, ses journées de grisaille et de pluie. Chaque année, on l'amorce la tête haute! Cependant, plus les jours passent, plus il nous affecte. Existe-t-il une solution miracle pour ne pas déprimer durant ce long mois?



Une solution miracle? Non!

Novembre nous fait basculer du côté sombre! Les magnifiques décors colorés sont derrière nous, et nous n'avons pas encore de paysages féériques tout en blanc, qui nous enveloppent, pour nous réconforter. Novembre s'avère pour plusieurs sans intérêt; un mois de transition, un mois qui nous plonge dans la noirceur. Bon, peut-être pas la noirceur comme une nuit sans fin... mais chaque journée nous offre de moins en moins de luminosité. Et pourtant, même si nous vivons au Québec, nous demeurons une espèce qui a besoin de cette lumière pour fonctionner et être heureux.

Évidemment, il existe des lampes de luminothérapie qui peuvent combler ce manque de lumière, et leur efficacité a été démontrée. Cependant, la déprime de novembre dépasse parfois celle associée à ce manque de luminosité. La solution ne réside donc pas uniquement derrière un tel équipement. Alors, avant de courir vous acheter une lampe de luminothérapie, essayez de modifier quelque peu votre quotidien.

S'obliger à aller voir la lumière du jour

Même si la pluie s'invite régulièrement en novembre, elle n'est pas toujours omniprésente! Oui, oui, je vous le dis! Sortez sur l'heure du dîner et vous verrez que le ciel se tapisse souvent de teintes de gris, mais que parfois, à travers les nuages, quelques rayons lumineux se faufilent. Chaque jour, ou presque, nous laisse quelques minutes au sec pour prendre l'air. Souvent, ces petites sorties font une réelle différence au quotidien. En même temps, on se vide la tête et on respire un peu d'air pur... à tout le moins, un peu plus pur que celle du bureau ou de notre maison!



Se faire plaisir

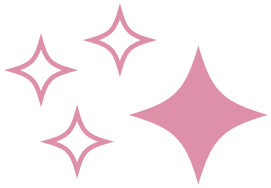
Durant ces journées maussades, faites-vous plaisir! Vous verrez, le mois de novembre se révèlera sous un autre angle. Permettez-vous de lire, installé confortablement sous une grosse couverture! Sortez le plat à fondue ou la raclette. Pourquoi ne pas s'éterniser à la table? Après tout, il n'y a rien qui presse! Avec l'automne qui est dorénavant bien installé, on prend le temps de prendre son temps! Vous devriez mettre à l'agenda uniquement ce qui vous rend heureux : votre sport préféré, un souper avec vos amis, un massage? Ne surchargez pas l'horaire, mais créez de petits moments de bonheur, indépendamment de la météo!



Accepter la nostalgie qui s'installe

En même temps que la nature s'endort, tout notre univers semble ralentir. On se perd dans nos pensées. La nostalgie nous envahit. Vous êtes porté à la chasser? Pourtant, elle peut vous procurer un grand bien!

Un chercheur anglais en psychologie, Constantine Sedikides, s'y est même attardé. Selon ses recherches, la nostalgie peut contrer l'isolement, l'ennui et même l'anxiété! Acceptez donc le changement de saison et l'effet qu'il a sur vous et changez votre rythme. En même temps que les dernières feuilles tombent, pourquoi ne pas sortir vos albums photo? Ils sont d'ailleurs probablement dus pour un peu de dépoussiérage! Plongez dans vos souvenirs et partagez-les avec vos enfants. Ces moments font du bien, comme un baume sur notre anxiété existentielle. De voir le passé permet de se réaligner sur le futur, sans pour autant se mettre de pression. C'est novembre après tout! Alors, on relaxe, entourés de photos qui nous rappellent que la vie est bien remplie, et qu'elle passe vite!



Contrer l'anxiété par...

1. l'activité physique

La déprime côtoie souvent l'anxiété et pour la contrer, l'exercice physique constitue l'une des meilleures options. Toutefois, en novembre, la motivation manque souvent! Tournez-vous vers votre sport préféré ou faites une place dans votre quotidien pour l'activité la plus simple : la marche! Vous pouvez aussi vous offrir un cours de yoga qui vous permettra de développer votre force musculaire, tout en calmant votre mental.

2. l'alimentation

Ne sous-estimez pas l'impact de l'alimentation sur votre moral et votre niveau d'anxiété. Privilégiez les fruits, les légumes et les aliments frais, ou peu transformés. Les fruits de mer et les poissons sont également à privilégier pour augmenter, entre autres, votre apport en oméga-3. Le sucre et la caféine devraient pour leur part être mis de côté. Concoctez-vous un bon repas et, surtout, prenez le temps de le savourer, bien entouré de ceux que vous aimez!

3. les applis

Des applications ont aussi été développées pour vous aider à mieux gérer votre stress et votre anxiété. Elles peuvent être un outil parmi tant d'autres. Selon vos besoins, vous pourrez miser davantage sur des exercices de respirations ou optez pour des applications qui touchent globalement les troubles de l'humeur. En voici quelques-unes :

RespiRelax+
CardioZen, la cohérence cardiaque
SAM

Au fond, novembre nous offre un moment pour ralentir avant de s'imprégner des festivités de décembre. Profitez de la grisaille pour vous reposer et faites le plein d'énergie avec des activités que vous aimez et de bons repas en famille ou entre amis. Évidemment, on ne contrôle pas toujours nos émotions, mais on devrait les accepter et les laisser aller. Elles font partie de nous après tout!
Néanmoins, si le blues automnal s'intensifie et perdure, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé. La dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier est un réel problème et mérite que vous vous y arrêtiez.

https://www.noovomoi.ca/vivre/bien-etre/article.novembre-comment-traverser-ce-mois-sans-deprimer.1.10152966.html

Les films d'horreurs maudits

Par Sylvie Leblanc

Parfois, la fiction devient réalité (ou presque) et la terreur vécue dans ces films d'horreur transcende l'écran. Voici quelques événements difficiles à expliquer qui ont affecté (directement ou indirectement) les acteurs, actrices ou autres membres du casting de ces films d'horreur.



LE BÉBÉ DE Rosemary (1968): Un jeune couple marié emménage dans un appartement à New York, sans savoir que ses voisins appartiennent à une secte. Tout change lorsque Rosemary (jouée par Mia Farrow) tombe enceinte et, après la naissance du bébé, des événements mystérieux commencent à se produire. On dit que tous ceux (ou presque) qui ont travaillé sur le film ont été hantés par une malédiction. Le producteur du film, William Castle, a eu un grave problème de calculs rénaux après la fin du tournage. Lorsqu'il a été admis à l'hôpital, il a eu des hallucinations et a imaginé que Rosemary entrait dans sa chambre d'hôpital pour le poignarder. Le compositeur de la bande originale du film, le maestro Krzysztof Komeda, a également été frappé par la « prétendue » malédiction. Après être tombé lors d'une fête, il a été admis aux urgences pour diverses blessures graves, dont une lésion cérébrale qui l'a plongé dans le coma et, peu après, a conduit à sa mort. Un an après la sortie du film, en 1969, la femme du réalisateur Roman Polanski, l'actrice Sharon Tate, a été sauvagement assassinée par des membres de la secte de Charles Manson. Elle était enceinte de huit mois.



L'Exorciste (1973): Une petite fille angélique, Regan (jouée par Linda Blair), se retrouve possédée par le diable. Sa vie tranquille et celle de sa mère changent soudainement lorsque la petite fille commence à se comporter bizarrement. Ils font donc appel à un exorciste, le père Damien Karras (joué par Jason Miller), pour faire sortir le démon du corps de la fillette. Mais la réalité a étrangement dépassé la fiction, lorsqu'en 1972, le plateau entier où le film a été tourné a été détruit par les flammes. Une seule pièce est restée intacte: celle où dormait le personnage de Regan. Outre l'incendie qui a détruit le plateau de tournage de « L'Exorciste », certains membres de l'équipe sont morts avant la fin du film. Pas moins de neuf personnes impliquées dans le projet: notamment les acteurs Jack MacGowran et Vasiliki Maliaros sont décédés avant la sortie du film.

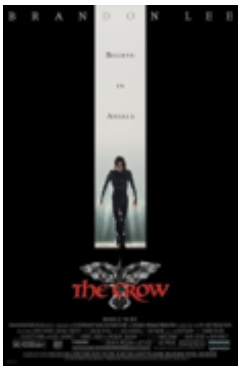


La Malédiction (1976): Le fils d'un couple riche meurt peu après sa naissance. Le père de l'enfant, Robert Thorn (joué par Gregory Peck), décide de le remplacer par un orphelin dont la mère est décédée en accouchant, sans le dire à sa femme Katherine (jouée par Lee Remick). Mais le petit Damien (joué par Harvey Stephens) ne sera pas aussi angélique qu'ils l'espèrent. Les premiers événements difficiles à expliquer ont commencé à se produire lorsque l'acteur Gregory Peck s'est rendu à Londres pour commencer le tournage du film. La foudre a frappé l'avion dans lequel il voyageait. Heureusement, l'acteur n'a pas été blessé. Le producteur exécutif du film, Mace Neufeld, a également eu des problèmes avec son avion entre Los Angeles à Londres. Le pire est arrivé plus tard lorsque, lors d'un séjour à Londres, l'hôtel où il se trouvait avec sa femme a été bombardé par l'IRA. Heureusement, aucun d'entre eux n'a été blessé. Quelques mois avant la sortie du film, John Richardson, spécialiste des effets spéciaux du film, a été victime d'un accident de voiture mortel alors qu'il travaillait sur un autre film. Il voyageait avec son assistante, Liz Moore, qui est malheureusement décédée dans l'accident de voiture, décapitée comme l'une des victimes du film. De plus, la légende dit que tout s'est passé au kilomètre 66,6 d'un village appelé Presagio.



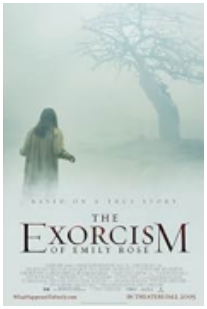
Poltergeist: La vengeance des fantômes (1982): Une famille est en danger après que des esprits aient pris possession de leur maison. Des esprits inanimés qui s'en prennent à la plus jeune enfant de la maison, la pauvre Carol Anne. Le film semble avoir été marqué par la tragédie et une mystérieuse malédiction a frappé plusieurs acteurs, actrices et autres membres de l'équipe du film, comme la mort tragique et prématurée de l'actrice qui jouait Carol Anne, Heather O'Rourke, ou celle de l'actrice Dominique Dunne, qui jouait le rôle de Dana. Toutefois, malgré les rumeurs, le décès de la jeune Heather O'Rourke est dû à un arrêt cardiaque et à un choc septique causés par une grave occlusion intestinale.

La jeune fille n'avait que douze ans mais, selon certains rapports, la cause de tous ces maux pourrait être due à une sténose intestinale aiguë qui n'a pas été diagnostiquée à temps. La mort de l'actrice Dominique Dunne a été plus tragique. L'actrice a été étranglée par son ex-compagnon en 1982. Elle est morte à l'âge de 22 ans dans un lit d'hôpital après être tombée dans le coma et avoir été déclarée en état de mort cérébrale.



Le corbeau (1994) : Le défunt acteur Brandon Lee joue le rôle du jeune Eric, un musicien qui est ressuscité après avoir été assassiné la veille de son mariage. De retour dans le monde des mortels, il devient un vengeur gothique aux pouvoirs surnaturels qui revient pour régler ses comptes avec ceux qui l'ont tué. Pendant le tournage du film, l'acteur Brandon Lee, alors âgé de 28 ans, a été touché par une balle réelle qui, par négligence, avait été placée dans un pistolet qui aurait dû contenir des balles à blanc. Après le tir, effectué lors d'une scène du film, le jeune homme est décédé. Le jeune acteur Brandon Lee était le fils d'un autre acteur, Bruce Lee, qui est également décédé dans des circonstances mystérieuses en 1978 alors qu'il tournait le film « The Game of Death ».

Source:https://www.msn.com/fr-be/actualite/other/films-dhorreur-maudits-quand-la-terreur-d%C3%A9passe-l%C3%A9cran/ss-AAYi2hl#image=1



L'Exorcisme d'Emily Rose (2005) : Le film met en scène l'actrice Jennifer Carpenter dans le rôle d'Emily Rose. Une jeune fille qui, comme le dit le titre du film, est possédée par le diable. Le film est basé sur la véritable histoire d'un adolescent allemand mort lors d'un exorcisme en 1976. Jennifer Carpenter a déclaré avoir vécu des expériences étranges pendant le tournage du film. Chaque soir, lorsqu'elle allait se coucher, la radio de sa chambre s'allumait toute seule. Un phénomène qui se répétait toujours à 3 heures du matin, qu'on appelle « l'heure du diable ».

Source:https://www.msn.com/fr-be/actualite/other/films-dhorreur-maudits-quand-la-terreur-d%C3%A9passe-l%C3%A9cran/ss-AAYi2hl#image=1

Comment nous vivons avec la solitude

La solitude peut être pesante ou, au contraire, offrir un sentiment de liberté. Dans mon cas, j'opte pour l'indépendance qu'elle procure. J'ai fait le choix, il y a 12 ans, de vivre et de rester seule. Je travaillais beaucoup comme travailleuse autonome, et cela me convenait. Au fil des ans, cette décision m'a donné l'occasion de ME choisir afin de retrouver la paix d'esprit et d'être bien avec moi-même.

Malgré mes problèmes de santé, je suis heureuse. Je n'ai pas à expliquer mes actions. Je fais ce que je veux quand je le veux ou quand je le peux! Je m'occupe de mon logis selon mes capacités du moment. J'accepte mes limites. Je m'implique aux Nouveaux Sentiers au sein du comité journal et j'adore ça. Je me suis fixé le but d'écrire un livre en lien avec l'histoire du Québec et je m'y investis à mon rythme. C'est important de se fixer des objectifs, c'est bon pour la santé mentale et ça aide à se motiver.

Je suis une cinéphile et une téléphile dans l'âme. Regarder des séries, des films et le sport masculin est mon passe-temps favori. Je me suis équipée pour: Crave, Illico+, Prive Vidéo et Tou.tv Extra. Je ne peux pas faire du sport ni des randonnées, mais lorsque c'est possible, je vais prendre une petite marche, question de me ressourcer, de prendre de bonnes respirations et de profiter de la nature, ne serait-ce que 15 minutes par jour. Cela favorise la réduction de mon anxiété et augmente ma concentration.

J'ai de bons ami(e)s aussi sur qui je peux compter et qui peuvent compter sur moi n'importe quand. Le seul hic est que je ne vois pas souvent ma famille, mais au moins, les appels vidéos nous permettent de nous rencontrer ! Et puis M. Minoune (c'est mon chat) s'organise pour me rappeler que je ne suis pas seule!

Sylvie Leblanc

Pour moi cela n'arrive pas trop souvent, je dois parfois créer mes moments de solitude en m'enfermant dans ma bulle avec de la musique et un bon livre.

Je dois avouer qu'il y a eu des moments où la solitude m'a été très lourde, même suffocante, je me suis sentie abandonnée, oubliée avec cette solitude. Là, je ne voulais qu'une chose, m'enfermer toujours plus seule et ne plus parler à personne. Dans ces moments durs, je n'avais que les mêmes paroles pour me sortir de ce monde de solitude et cela me ramenait encore plus loin dans ma solitude. Alors pour moi par moments durs elle est très lourde, mais par d'autres moments elle est essentielle.

Moi, je travaille à 4 endroits dans ma semaine. Le soir, je me retrouve seule. Je suis habituée d'être seule, ça fait 16 ans que je suis en appartement.

Je fais ce que je veux, je peux manger ce que je veux et me coucher à l'heure je veux. J'ai un bon moral et je suis positive dans la vie.

Martine Blouin

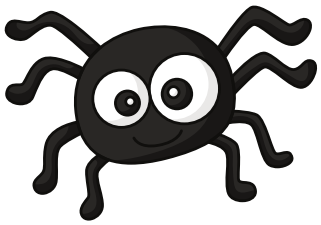


Miss Anonymous

Nos peurs de jeunesse

Dans ma jeunesse, j'avais peur de tout ou presque (bonhomme 7 heures, araignées, souris, hauteurs, dentiste, noirceur, Père Noël et j'en passe !). Mais celle qui m'a le plus marquée est que j'avais une peur bleue des placards la nuit, même si la porte était fermée. J'avais l'impression qu'une personne se cachait dans la garde-robe de ma chambre, qu'elle me surveillait et qu'elle allait m'attaquer pendant mon sommeil. Heureusement, cette peur s'est estompée avec les années !

Une autre peur, celle-ci persiste toujours, est la peur des orages, principalement les coups de tonnerre. Ce bruit m'est insoutenable ! Dans mon jeune âge, ma mère me disait à chaque fois quand le tonnerre résonnait que c'était le petit Jésus qui jouait aux quilles et qu'il venait de faire un abat. Un jour, je lui ai répondu « ça ne lui tente pas de faire des dalots de temps en temps ». Ça nous a fait bien rire. Encore aujourd'hui, je repense à cela et ça me fait sourire. Mais ça ne m'apaise pas pour autant !



Sylvie Leblanc

Depuis mon enfance, j'ai peur qu'il n'y ait plus de lumière, qu'il fasse noir tout le temps.

Je ne peux pas manger, je vis avec ma peur. Quand je vais me coucher, ça n'aide pas à mon stress.

Martine Blouin





Ma seule peur de jeunesse a été créée par un jeu anodin de cache-cache.
Il s'était caché dans un drap et m'avait fait croire aux fantômes. Après cela, toutes les fois où je devais aller dormir et qu'il faisait noir, j'avais peur de voir un fantôme. En vieillissant, j'en suis venue à surmonter ma peur, à huit ans je n'avais plus cette peur.

Miss Anonymous

Éducation canine

Comment modifier un comportement dominant

Afin de modifier le comportement d'un chien, il faut qu'aux yeux de ce dernier les gratifications soient claires. Il ne faut jamais récompenser gratuitement. Lorsque l'animal vous saute dessus ou vous harcèle pour attirer votre attention, il est possible de faire en sorte qu'il s'arrête sans que vous vous énerviez. Si vous avez affaire à un chien particulièrement têtu, ou à un animal qui a toujours eu ce qu'il voulait, vous aurez besoin de quelques notions de dressage, ainsi que de quelques accessoires (un trousseau de clés, par exemple). Ils permettront d'obtenir de premiers résultats à court terme. À long terme, le chien doit apprendre à se comporter selon vos désirs, et cela ne peut se produire que si vous le traitez comme un chien, non comme un être humain : vous allez entreprendre de modifier son comportement en utilisant des procédés de dressage appliqué avec patience, persévérance et douceur. Les chiens sont des créatures malléables; lorsque vous leur donnez des ordres, suivis de récompenses appréciées, il est possible d'obtenir d'eux un changement d'habitudes. En lisant le chapitre consacré à l'apprentissage du chien, vous saurez que votre compagnon ne peut faire l'association entre deux évènements que pendant un laps de temps très court. C'est pourquoi vous devez réagir immédiatement pour donner une récompense, une réprimande ou une « punition », afin que chacune soit associée par l'animal à ce qu'il vient de faire. Le mot de punition est ici entre guillemets, car le chien ne comprend pas la signification de ce mot comme nous le faisons. Pour lui, une action est suivie de quelque chose d'agréable ou de désagréable. Si elle entraîne systématiquement un effet déplaisant, il cesse petit à petit de s'y livrer.



Il saute pour attirer l'attention.

Un exemple courant de comportement inacceptable est celui de l'animal impulsif qui saute sur vous. Cette attitude pénible doit être découragée. Les chiens désirent instinctivement s'approcher de votre bouche, tout comme leurs homologues sauvages, qui, au sein de la meute, obtiennent en sautant de la nourriture régurgitée par un membre plus élevé dans la hiérarchie. Mais ils sautent également parce que, lorsqu'ils sont petits, nous les posons sur nos genoux, en leur prodiguant caresses, mots affectueux et friandises. Comment leur faire comprendre que, devenus plus volumineux et vigoureux, ils doivent renoncer à une situation aussi enviable, associée à toutes sortes de douceurs ?

Le comportement d'un chien adulte qui a toujours eu l'habitude de sauter est inscrit dans son psychisme. Son maître aura beau inventer des stratagèmes pour le dissuader d'agir ainsi, le chien se montrera de plus en plus inventif pour atteindre la position convoitée et arrivera tout de même à ses fins. Plus le chien devient grand, agile et rapide, plus ses assauts deviennent déplaisants. Lorsque son maître le repousse après une petite caresse, cet acte est reçu comme une récompense, donc un encouragement à insister. Certaines personnes deviennent plus impatientes envers le chien, ou sont moins enclines à l'écouter, alors l'animal élira quelqu'un d'autre à qui il cherchera à obtenir le plus d'attention possible. Cette tactique, montant que le chien cherche toujours plus de gratification, peut tout à fait être utilisée à l'avantage de son maître, lorsque celui-ci veut lui inculquer une nouvelle habitude.

Le facteur humain.

Certains maîtres, peu surs d'eux, sont souvent les victimes désignées de comportements brutaux et harcelants de la part de leur animal. Ils ont tendance, en général, à gâter leur chien sans cesse, en le traitant comme un enfant, le laissant se comporter comme il l'entend et espérant que le problème se résoudra de lui-même. Toutefois, un chien réellement sûr de lui peut chercher à se montrer dominant avec n'importe quel maître.

Destino

Par Alexandre Sanchez

Destino, l'espagnol

La première phrase que j'ai dit en espagnole, c'est à l'âge de 2 ans; « Nina guapa », ce qui veut dire : "belle fille" quand nous allions en Espagne à Alicante un mois toutes les années, ça veut dire 24 mois d'immersion complète et en Suisse, on parlait espagnol à la maison. À 8 ans je commençais un cours de 2 heures par semaine, donné et payé par le gouvernement espagnol. Pendant 8 ans le gouvernement espagnol avait envoyé un professeur dans chaque pays d'Europe pour garder la langue vivante! Et après mon arrivée au Canada, je gardais contact avec ma mère par internet à toutes les semaines, jusqu' à son décès en 2021! Elle me manque beaucoup! J'ai mon oncle, mon parrain avec qui je communique en espagnol par WhatsApp et j'ai mon frère, avec qui je communique en espagnol. Ma sœur, je lui parle aussi en espagnol.

86 ans,

L'âge de maman. 86 ans de joie, de tristesse, d'expériences, de connaissances, ses origines andalouses faisaient d'elle une amoureuse de la vie, elle aimait chanter, danser, rire. Elle organisait des fêtes, des rencontres de famille et d'amis intimes comme le font souvent les Andalous. Elle me répétait souvent, en parlant de mon frère, de ma sœur et de moi : « Je vous aime tous les trois autant, de la même manière. »

Née le 13 janvier 1934 à Tanger au Maroc, ville cosmopolite, ouverte à toutes les nationalités, ce qui lui donnait la chance d'apprendre et de parler au minimum, l'espagnol, le français et l'anglais couramment. Je pouvais tout lui confier : mes peines, mes joies, elle était toujours une confidente à l'écoute !

Maintenant que tu nous as quittés, tu dois être en chemin pour revoir papa ton amour de toujours, quelque part dans l'immensité du ciel.

Au revoir maman !



Poésie

HALLOWEEN

par Marie-Thérèse Bernard
{Solybelle}

Les belles grosses citrouilles orange qu'on décore
Pour en faire de jolies lanternes dehors
Les terribles loups-garous affamés
N'attendent plus que toi pour te manger
Les fantômes diaphanes de couleur bleu
Ne cherchent qu'à te faire une superbe peur bleue
Les chats noirs qui miaulent à la lune qui se lève
Espérant qu'une sorcière les enlève
Les sorcières sur leurs balais très forts
Volent dans le ciel pour lâcher des sorts
Les vampires très sataniques et laqués
Veulent te dénicher pour te croquer
Les pirates ne cherchent qu'à te passer
Sous leurs épées affilées en acier
Les méchants clowns ne désirent qu'une seule chose
Te trouver pour t'assassiner sans rose
Les affreux monstres trop antifoyers
Ne veulent que te saisir pour te broyer
Les zombies tout de lambeaux blancs vêtus
Désirent que tu rejoignes leurs rangs de têtus
Les morts vivants squelettiques qui font légion
Qui sortent de leurs tombes pour l'occasion
Cette nuit là, j'ai eu peur encore et encore
J'ai tremblé partout du fond de mon corps
Enfin minuit a sonné, tout est fini
OUF !!! la paix s'installe, mais ce n'est pas fini…





La Sainte-Catherine

Par Sylvie Leblanc

La fête de la Sainte-Catherine, célébrée chaque année le 25 novembre, a été longtemps associée aux « vieilles filles » et au rituel humoristique des « Catherinettes ». Cette fête mêle traditions religieuses, coutumes sociales et plaisirs sucrés. Aujourd'hui, elle survit sous une forme renouvelée, portée par la mémoire, l'histoire et la dégustation de la fameuse tire Sainte-Catherine.

Dans plusieurs pays francophones, cette date était un moment clé pour les femmes célibataires ayant atteint 25 ans. Au Québec, comme en France, on les appelait les Catherinettes. Jusqu'au milieu du XXe siècle, cette journée donnait lieu à des gestes taquins: chapeaux décorés aux teintes de vert et jaune, cartes moqueuses, souhaits de mariage lancés à la blague. Ces pratiques, parfois teintées d'humour pesant quand on les regarde aujourd'hui, reflétaient les normes sociales liées au mariage, fortement ancrées dans la culture d'autrefois.

L'autre grande tradition associée au 25 novembre est sans contredit la tire Sainte-Catherine, introduite au XVIIe siècle par Marguerite Bourgeoys, pionnière de l'éducation en Nouvelle-France. Pour attirer les enfants à l'école, elle leur préparait cette confiserie qu'on étire à la main. Depuis, la fabrication de la tire, concoctée à partir d'un mélange de mélasse, de sirop de maïs, de cassonade, d'eau et d'un peu de beurre, est devenue un rite de passage dans bien des foyers. On se rassemble, on chauffe la mélasse, on étire la pâte en rubans sucrés, et on transmet le savoir-faire d'une génération à l'autre. Encore aujourd'hui, cette tradition spécifique au Québec demeure vivante dans les écoles, musées, familles et ateliers communautaires.



À l'origine, la Sainte-Catherine honore sainte Catherine d'Alexandrie, patronne des jeunes filles à marier. Elle est une martyre chrétienne du début du IVe siècle. Elle est aussi la patronne des avocats et des philosophes. Catherine se convertit au christianisme à la suite d'une vision. L'empereur Maxence, qui persécutait les chrétiens, lui propose de renoncer à sa foi en échange d'un mariage royal. Catherine refuse et allègue qu'elle a contracté avec le Christ un mariage mystique. L'empereur la condamne à mourir du supplice de la roue. La légende dit que la roue se brisa miraculeusement, et qu'elle fut donc finalement décapitée vers l'année 310, un 25 novembre. Selon la légende, au IXe siècle, le corps de la sainte aurait été transporté par des anges au sommet du mont Sinaï.



Si la notion de « vieilles filles » n'est plus représentative de notre époque, la Sainte-Catherine continue d'exister sous une forme transformée. Elle rappelle que les traditions sont vivantes, évolutives et porteuses de sens, même lorsqu'elles se détachent de leurs fonctions sociales d'origine. La Sainte-Catherine d'aujourd'hui célèbre davantage la mémoire culturelle, la transmission, le plaisir partagé et la richesse du patrimoine vivant québécois. La Sainte-Catherine fascine encore parce qu'elle combine une histoire riche remontant à la Nouvelle-France, des coutumes sociales parfois surprenantes et une tradition sucrée qui rassemble. Elle incarne un exemple parfait de résilience culturelle. Une fête qui se réinvente tout en préservant son essence!

https://traditionsvivantes.com/divers/la-sainte-catherine-au-quebec-histoire-traditions-et-heritage-dune-fete-bien-de-chez-nous/https:/ici.radio-canada.ca/nouvelle/1069209/sainte-catherine-histoire-cuisine-archiveshttps:/www.lemagfemmes.com/Fetes-populaires/sainte-catherine.html

Blagues en rafale

Par Claude Pellerin

Quel est le repas préféré des vampires?
Réponse : Le croque-monsieur

HA HA

Qu'est-ce qu'un fantôme demande à un autre fantôme?
Réponse : Est-ce que tu crois aux humains?

Qu'est-ce qui est tout seul, mais qui se promène en bandes?
Réponse : Une momie



Un fantôme et un chat noir discutent :
– Dracula, il aime tellement ça, être un vampire!
– Ah oui, je comprends ! Il a ça dans le sang!

Quels sont les bateaux préférés des vampires?
Réponse : Les vaisseaux sanguins

Comment appelle-t-on un bonbon avec une béquille?
Réponse : un suçon.



Dracula soupe au restaurant. Le serveur lui demande :
– Je vous apporte le menu, monsieur?
– Donnez-moi plutôt la liste de vos clients.

Deux citrouilles veulent fêter l'Halloween :
– Je n'ai vraiment pas d'idées pour mon déguisement.
– Creuse-toi la tête!



À remplir et à retourner à Stéphanie avant le 18 décembre pour courir la chance de gagner une carte cadeau de 25,00$.

Automne

DÉCODE LE MESSAGE

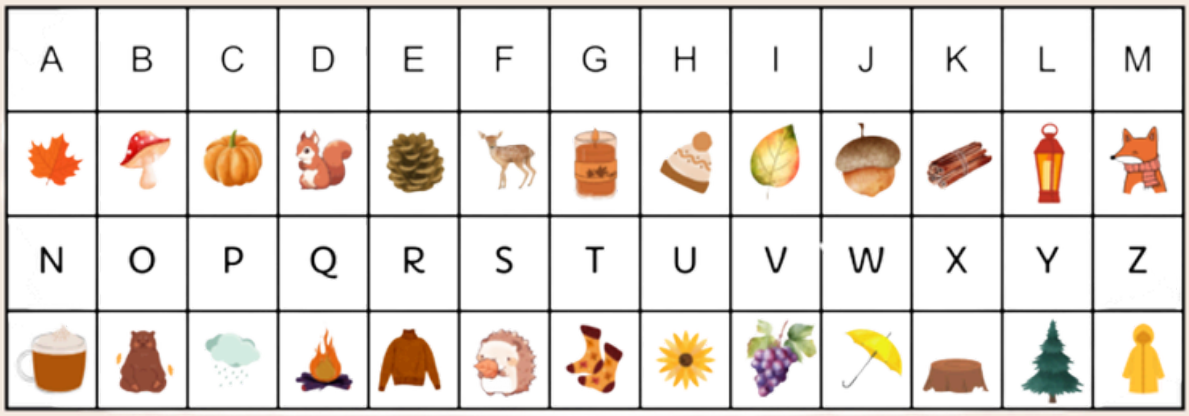
Utilise la légende pour décoder le message caché.







LÉGENDE DU CODE





Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet
183 rang Terrebonne
Ste-Perpétue, Qc
G0R 3Z0

Téléphone: 418-359-3348
Télécopieur: 418-359-3348
Sans frais: 1-877-359-3348
Messagerie:
nouveauxsentiers@globetrotter.net
Site internet:
www.nouveauxsentiers.org
Page Facebook:
Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

Votre santé mentale nous tient à coeur!

Objectifs de l'organisme

1. Aider les personnes à développer leur potentiel, leurs compétences et leur estime de soi.
2. Devenir plus actif et autonome dans les tâches de la vie quotidienne
3. Stimuler le support et l'entraide mutuelle
4. Briser la routine et l'isolement
5. Aider les personnes à se responsabiliser afin de favoriser la réappropriation du pouvoir sur leur vie (empowerment).

L'Écho du Rang se garde toujours le privilège de modifier ou d'écourter certains textes ou encore de refuser de publier des articles, tels que les lettres d'opinion et autres, pouvant porter préjudice. L'opinion émise par les auteurs des différents textes publiés dans ce journal ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'organisme.

Date de tombée du journal d'hiver: 18 décembre

Date de sortie du journal d'hiver: Janvier 2027