

La Lanterne

Volume 18 numéro 1

Automne 2011

Mot de la présidente

Bonjour à vous tous,
Parents et amis,
Membres de *La Lanterne d'espoir*,

Les vacances sont déjà terminées et nous sommes aux portes de l'automne.

Ce très bel été nous a permis de prendre un peu de répit et de profiter des belles occasions qui se présentaient.

Ceci me permet de vous parler de l'importance de penser à soi, de s'arrêter un peu afin de se réenergiser devant les besoins de nos enfants et proches atteints.

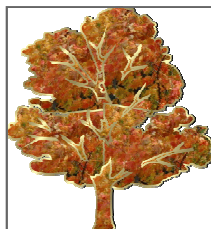
Penser à soi quelques fois n'est pas de l'égoïsme au contraire, plutôt une façon de protéger sa santé afin de mieux vivre les situations difficiles.

Je termine en vous souhaitant de merveilleux moments surtout de venir participer aux activités de *La Lanterne d'espoir*.

Revoir nos membres et fraterniser est important pour nous.

Au plaisir de se rencontrer!

Claudette Genest-Caumartin



Mot de la coordonnatrice

Grand défi et peu de moyens

Cet automne à *La Lanterne d'espoir* le défi à relever est grand et intéressant. Les membres ont demandé de prioriser la consolidation des relations avec le réseau de la santé. C'est ce que l'équipe de travail et les administrateurs tenteront de réaliser. Cependant, le territoire est grand, incluant deux centres de santé et des services sociaux et un centre hospitalier (CSSSTR, CSSS Vallée-de-la-Batiscan et le CHRTR) et les intervenants sont nombreux. En général, les relations sont bonnes et pas trop compliquées puisque les contacts entre les dirigeants et *La Lanterne* existent déjà depuis quelques années. Les noms et les visages sont connus et respectés. La preuve, le Comité Parents Proches du Projet clinique de la Table de concertation permettent ce rapprochement.

Malheureusement, l'endroit où les relations sont plus embrouillées, instables, incertaines et parfois inexistantes, c'est lorsque la famille vit une crise de la part de son proche atteint et qu'elle se présente à l'urgence du CHRTR. Les dirigeants de l'établissement nous disent que les services existent pour les familles: Quels sont ces services? Existe-t-il à l'urgence un protocole d'entrées pour les familles et amis? Seront-ils reconnus et soutenus comme un témoin important de la crise? À qui peuvent-ils raconter la situation? Seront-ils impliqués dans le plan d'intervention? Auront-ils un minimum d'information concernant la maladie mentale?

Afin de trouver des réponses, nous prenons quelques moyens:

1^{er} moyen: L'équipe de travail veut inviter un intervenant liaison présent à l'urgence pour expliquer aux familles membres (suite à la page 2)

Soutien aux familles et amis de la personne atteinte de troubles majeurs de santé mentale

LA LANTERNE D'ESPOIR

501-2, boul. du Saint-Maurice
Trois-Rivières Québec G9A 3P1
Téléphone : 819 693-2841

Coordonnatrice : lalanterne@cgocable.ca
Secrétaire: infolanterne@cgocable.ca
Site Web: www.lalanterne.org



Conseil d'administration

La Lanterne d'espoir

Claudette Caumartin,	présidente
Michel Côté,	vice-président
Bernard Arsenault,	secrétaire
Margaret Sénosier,	trésorière
Ruth Bellemarre,	administratrice
Lucie Plante,	administratrice

Équipe de travail

Ginette Chapdelaine,	coordonnatrice
Josée Bourassa,	intervenante
Lucie Wilson,	secrétaire

Dans ce numéro

Mot de la présidente.....	1
Mot de la coordonnatrice.....	1
Rendez-vous.....	2
Activités passées.....	2
Info Social.....	2
Nouveautés de la bibliothèque.....	3
Dîner de la rentrée.....	3
Calendrier des activités.....	4-5
Mots-croisés.....	5
Mission et objectifs.....	6
Cotisation et don.....	6
Savoir lâcher prise.....	7
Mot de Josée Bourassa.....	7
Solutions des mots-croisés.....	8

Mot de la coordonnatrice (suite)

le service offert et comment l'utiliser. Ne manquez pas ce rendez-vous mardi le 4 octobre à 19 h 00.

2^e moyen: Dans le but de se faire connaître auprès de 2000 infirmiers et infirmières de la région mauricienne, nous avons acheté un espace publicitaire dans l'agenda du syndicat.

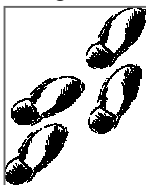
3^e moyen: Avec les membres du Comité Parents Proches, nous procédons à l'élaboration d'un bottin des ressources en santé mentale de la région qui s'appellera « Le guide de l'accompagnateur ». Ce guide sera remis par les intervenants du réseau de la santé aux familles et amis de la personne atteinte.

Ainsi, le grand défi de l'équipe de travail et des administrateurs c'est de travailler de concert avec les partenaires afin d'améliorer la continuité et la qualité des services en santé mentale avec de petits moyens et sans budget supplémentaire.

À vous tous, chers membres, grâce à votre présence à l'organisme, nous avançons à petits pas mais sûrement.

Merci d'être là!

Je vous souhaite un automne où chaque regard devient un moment qui inspire la joie de vivre et la force malgré la saison du dépouillement qu'est l'automne.



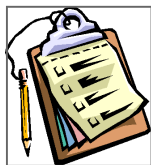
Ginette Chapdelaine, coordonnatrice

Rendez-vous

La FFAPAMM et son réseau de 40 associations-membres dont *La Lanterne* lancera, le 21 septembre prochain, sa campagne d'information et d'éducation à l'échelle provinciale.

L'objectif de cette campagne est de rejoindre l'ensemble des membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale en vue de leur **offrir de l'information sur les maladies mentales** et de **diminuer leur détresse émotionnelle**.

Le 21 septembre à 13 h 00, rendez-vous sur notre site Internet pour découvrir la nouvelle image de notre campagne d'information et d'éducation ainsi que le microsite dédié aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale.



C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Activités passées

Avril 2011

- Le 5 : Conférence Luc Vigneault aux Portes de la Mauricie
7 membres de La Lanterne
80 participants
- Le 10: Répit collectif / Cabane à sucre chez Dany
42 membres
- Le 29: Kiosque au Salon communautaire de la santé
117 visiteurs 2 employées 2 bénévoles

Mai 2011

- Le 3: Présentation de la mission aux bénévoles du CAB du Rivage
15 bénévoles 2 employées

Juin 2011

- Les 2-3: Colloque au Delta Trois-Rivières (AQIISM)
Association québécoise des infirmiers et infirmières en santé mentale
300 visiteurs 5 bénévoles
- Les 2-3-4: Congrès de la FFAPAMM
10 membres 2 intervenants
- Le 7: Assemblée générale annuelle
26 membres 3 employées

Info-Santé / Info-Social

Composez le 811

Un service téléphonique de consultation professionnelle:

- Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7;
- Gratuit et confidentiel;
- Pour toute la population de la Mauricie et du Centre-du-Québec (jeunes-adolescents-adultes-aînés);
- Différents services sont offerts:

- * Soutien
- * Information
- * Avis professionnel
- * Orientation / référence vers d'autres ressources au besoin.

811 Info-Santé (avant de vous rendre à l'urgence)

Des infirmières disponibles pour répondre aux questions courantes de santé ou diriger les personnes vers la bonne ressource du réseau de la santé et des services sociaux.

811 Info-Social (quand le flot d'émotions devient difficile à gérer)

Des intervenants psychosociaux qualifiés disponibles pour toute personne vivant une situation difficile et qui se questionne ou qui ne sait plus comment y faire face. Un service d'intervention dans le milieu au besoin.



Nouveautés à la bibliothèque

📖 André, Christophe; Légeron, Patrick, **La Peur des autres**, Odile Jacob Éditeur, 2003.
La peur des autres, trac, timidité et phobie sociale est un livre qui décrit toutes les formes que peut revêtir l'anxiété sociale. Vous comprendrez enfin quels efforts mettre en oeuvre pour surmonter vos appréhensions dans les situations sociales.

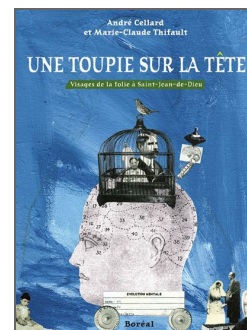
📖 Mason, Paul T.; Kreger, Randi, **Ces gens qui sont borderline**, Éditions de l'Homme, 2010.
Avez-vous l'impression d'être manipulé ou dominé? Avez-vous l'impression de marcher sur des oeufs? Vous avez un proche atteint du trouble de la personnalité limite (TPL)? Ce livre est pour vous. Divisé en deux parties: Comprendre le comportement d'une personne atteinte du TPL; Reprendre sa vie en main (pour le proche aidant).

📖 Dufour, Daniel Dr; **Rebondir!** Éditions de l'Homme 2010.
Un jour ou l'autre, nous sommes tous confrontés aux difficultés de la vie. Pourtant, quelle que soit notre situation, nous disposons de toutes les ressources nécessaires pour rebondir. C'est ce qui nous révèle l'auteur.

📖 Cellard, André; Thifault, Marie-Claude; **Une toupie sur la tête**, Éditions Boréal, 2007.
Ce livre recueille les paroles des principaux intéressés pour exprimer ce qu'ils ressentaient face à leur trouble mental. C'est à partir de la parole des femmes et des hommes internés à Saint-Jean-de-Dieu ainsi que de leurs proches que les auteurs cherchent à mieux dénouer le réel de l'imaginaire.

📖 Greenberger, Dennis PhD; Padesky, Christine PhD; **Dépression et anxiété: comprendre et surmonter par l'approche cognitive**; Décarie Éditeur; 2004.

Ce livre est différent des autres. Il est basé sur l'approche cognitive, il est très collé à la réalité et il vous aidera à réaliser vos objectifs c'est à dire à changer des choses dans votre vie. Ce livre est un outil, un guide.



Politique de prêt

Le conseil d'administration a adopté une politique de prêt le 18 janvier 2010, :

1. Tous les documents sont disponibles pour les membres en règle de *La Lanterne d'espoir*.
2. Tous les documents sont prêtés pour une période de 4 semaines.
3. En cas de perte ou de dommage, le coût du livre sera facturé à la personne.
4. La pénalité de retard est établie à 0,25 \$ par jour par document.

DÎNER DE LA RENTRÉE / SPAGHETTI



Dimanche le 11 septembre à 11 h 00 au Buffet Champion (secteur Sainte-Marthe-du-Cap) aura lieu le dîner de la rentrée. À cette occasion, nous vous présenterons les nouveaux membres du conseil d'administration 2011-2012, la programmation à venir et nous parlerons de cette obligation de déménager l'organisme.

Quand: Dimanche 11 septembre 2011

Où: Buffet Champion 890, rue Notre-Dame Est (secteur Sainte-Marthe-du-Cap)

Coût: 7,00 \$ (membre) / 10,00 \$ (non membre) **Les billets sont disponibles au bureau**


Heure: 11 h 00

Vous devez confirmer votre présence avant le 6 septembre 2011 à 16 h 30.

Un service de bar sera à disposition.

Septembre 2011						
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
11 Dîner de la rentrée 11 h 00	12	13	14	15	16	17
25	26	27	28 Gr. d'entraide 19 h 00	29	30	

Veuillez prendre note que les bureaux de *La Lanterne d'espoir* seront fermés **lundi le 5 septembre 2011** à l'occasion de la fête du Travail. Bon congé à tous!

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2 au 9 octobre: Semaine d'information et d'éducation à la maladie mentale						
2	3	4 Services aux familles 19 h 00	5 Théâtre interactif V-B 13 h 00 à 16 h 00	6 Théâtre interactif Trois-Rivières 13 h 00 à 16 h 00	7	8
9	10 FERMÉ Action de Grâce	11	12 Gr. d'entraide 19 h 00	13	14 Sensibilisation à la première psychose Kiosque au CEGEP de T.-R.	15
16	17	18	19 Gr. d'entraide 13 h 30	20	21 	22
23	24	25	26 Gr. d'hommes 19 h 00	27		29 La Traverse des âges
30	31 Joyeuse Halloween!					



26 octobre 2011 groupe d'entraide pour hommes

Ce message s'adresse particulièrement à vous: À compter du 26 octobre, des rencontres exclusivement réservées pour vous et animées par des hommes cela vous intéresse? Un fois par mois, le mercredi, en soirée, venez partager votre expérience en rapport avec votre proche malade. Vous n'êtes plus seul à ressentir la honte, la culpabilité ou de la colère. Venez créer des liens avec des hommes qui vivent sensiblement les mêmes émotions et qui arrivent à l'exprimer.

4 octobre 2011 Agent de liaison / Services aux familles

Mardi le 4 octobre à 19 h 00, madame Catherine Bouchard, agente de liaison au CHRTR viendra nous visiter afin de répondre aux questions des familles concernant la fonction d'agent de liaison, comment fait-on le lien entre le patient, le médecin psychiatre, l'équipe traitante et la famille? Comment l'intervenant du CSSSTR fait le suivi dans la communauté?

5-6 octobre 2011 Théâtre interactif

Deux activités de sensibilisation quant aux effets de la stigmatisation de la maladie mentale auront lieu. Une première activité se tiendra sur le territoire de la Vallée-de-la-Batiscan, secteur des Chenaux et une seconde à Trois-Rivières. En collaboration avec plusieurs partenaires tels que le CSSS Vallée-de-la-Batiscan, le CSSSTR, le ROBBSM, le Centre de prévention suicide Les Deux Rives, Les Parents Partenaires Inc, la Maison de transition de la Batiscan et *La Lanterne d'espoir*. Toutes les familles sont invitées.

Vallée-de-la-Batiscan

Qui: Julie Grenon
Quand: 5 octobre 2011
Où: À déterminer
Heure: 13 h 00 à 16 h 00
Thème: "Viens enlever l'étiquette inconfortable"
Coût: gratuit

Trois-Rivières

Qui: Julie Grenon
Quand: 6 octobre 2011
Où: À déterminer
Heure: 13 h 00 à 16 h 00
Thème: "Viens enlever l'étiquette inconfortable"
Coût: gratuit

À cette occasion, *La Lanterne d'espoir* ouvrira un kiosque où nous remettrons des dépliants et des cartes professionnelles.

**14 octobre 2011 Sensibilisation à la première psychose
"Je souffre de psychose, me reconnaitras-tu?"**

Vendredi le 14 octobre 2011 de 13 h 00 à 16 h 00, *La Lanterne d'espoir* tiendra un kiosque au CEGEP de Trois-Rivières avec plusieurs autres organismes de la région en santé mentale. Le grand public et les intervenants sont invités à cette 4^e journée spéciale de sensibilisation à la détection et au traitement précoce des premières psychoses organisée par l'AQPPEP (Association québécoise des programmes pour premier épisode psychotique).

29 octobre 2011 La Traverse des âges

Samedi le 29 octobre 2011, lors d'un dîner, un parent et la coordonnatrice présenteront la mission et offriront un témoignage aux participants de cette rencontre. Quelle belle visibilité. MERCI à la famille membre qui nous a mis en contact avec cette organisation.

Novembre 2011

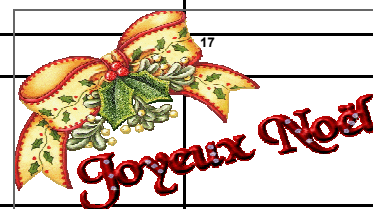
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

FERMÉ : DÉMÉNAGEMENT

Veuillez prendre note que les bureaux de *La Lanterne d'espoir* seront fermés du 1^{er} novembre au 1^{er} décembre 2011 en raison du **DÉMÉNAGEMENT OBLIGÉ** de notre organisme. **Exceptionnellement**, les familles et amis en détresse seront référés à Nicolet ou à Grand-Mère.

Décembre 2011

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
4	5	6	7 Gr. d'entraide 19 h 00	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 Gr. d'entraide 13 h 30 Gr. d'hommes 19 h 00	22	23	24
25 Joyeux Noël!	26 FERMÉ	27 FERMÉ	28 FERMÉ	29 FERMÉ	30 FERMÉ	31



Cette année, le dîner de Noël familial aura lieu dimanche le 8 janvier 2012. Nous vous communiquerons l'information un peu plus tard.

Veuillez prendre note que les bureaux de *La Lanterne d'espoir* seront fermés 26 décembre 2011 au 6 janvier 2012 inclusivement. Nous serons de retour lundi le 9 janvier à 9 h 00.

Mots croisés

Horizontalement

- 1- Œuvres cinématographiques—Conditions atmosphériques
- 2- Pascal—Alternative—Boisson chaude
- 3- Négation—Policier
- 4- Livret détaillant une activité—Coup de baguette
- 5- Mélodie—Avenue
- 6- Aluminium—Sean Connery
- 7- Survivance dans la mémoire—Étendue couverte de dunes
- 8- Sent pas bon—Verbe avoir
- 9- Lien—Docteur
- 10- Autocar—Pas net
- 11- Dieu de l'Amour—Oui—Conifère à baies rouges
- 12- Développement—Article

Verticalement

- 1- Père—Léger et élané
- 2- Note de musique—Rire, conjugué
- 3- De la bouche, pl.—Pied de vigne
- 4- Allongé—Lino Ventura—Grand perroquet
- 5- Se transformer—Arceau de métal
- 6- Carte à jouer—Un, inversé—Consonnes jumelles
- 7- Professionnels qui jouent au cinéma
- 8- Adjectif possessif—Mangénèse—Adolescent
- 9- Résultats d'une action—Représente le passif et l'actif
- 10- Semblable—Glace, en anglais
- 11- Colère—Radon—Pronom personnel
- 12- Récompense cinématographique—Grand mamifère ruminant

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	■											
2			■			■					■	
3		■						■				
4											■	
5				■	■	■						
6		■	■	■	■	■				■	■	■
7									■			
8		■						■			■	
9			■									
10											■	
11		■										
12												

(Solution à la page 8)

Mission et objectifs

La Lanterne d'espoir est un organisme communautaire qui a pour mission de regrouper les familles et amis d'une personne qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale (schizophrénie, trouble bipolaire, trouble de personnalité limite, TOC et troubles anxieux) de leur offrir une gamme de services de soutien, et ce, afin de leur permettre d'actualiser leur capacité.

Les principaux objectifs de *La Lanterne d'espoir* sont :

- 1- Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, leurs parents et amis à découvrir et mieux utiliser leur propre capacité.
- 2- Faire connaître les ressources du milieu, aider à mieux les utiliser et favoriser la communication avec les divers intervenants.
- 3- Encourager des projets novateurs et le développement d'expertises répondant aux besoins des familles et amis.
- 4- Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des familles et amis de même qu'à celle de leurs proches atteints de maladie mentale.
- 5- Promouvoir les intérêts des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale auprès des partenaires et des instances décisionnelles.
- 6- Favoriser et protéger l'harmonie entre tous ses membres par le biais des règlements généraux.
- 7- S'intéresser et collaborer aux recherches sur les maladies mentales.
- 8- Sensibiliser l'opinion publique aux problèmes reliés à la maladie mentale et aux impacts de ceux-ci sur les familles et amis.
- 9- Recevoir des dons, legs et autres contributions de même nature en argent, en valeurs mobilières, administrer tels dons, legs et contributions dans le but de promouvoir les objets de la corporation; organiser des campagnes de souscription dans le but de recueillir des fonds pour des fins charitables et solliciter des dons envers la corporation.

Cotisation et don

La Lanterne d'espoir: pour être moins seul et voir plus clair dans ce que l'on vit

Vous voulez devenir:

- Membre régulier (avec un proche atteint)
- Membre affilié (sympathisant à la cause) ✓ **12,00 \$ par personne par année**
- Membre coopté (un expert)



→ *La Lanterne d'espoir* est un organisme de charité reconnu par les gouvernements et peut émettre des reçus pour fins d'impôts pour les dons de 10,00 \$ et plus.

→ S.V.P., émettre votre chèque à l'ordre de *La Lanterne*

**Contactez-nous !
819 693-2841**

Privilèges offerts aux membres

- Journal *La Lueur*
- Communiqués
- Accès au centre de documentation, prêt de livres, de DVD, de cassettes pour une période de 4 semaines
- Activités sociales à moindre coût
- Droit de vote à l'assemblée générale annuelle après 3 mois d'adhésion

MERCI à nos annonceurs publicitaires



La Lueur, volume 18 numéro 1 Automne 2011

Savoir lâcher prise 1

Préoccupation de soi qui nourrit

“...il n'existe pas de guide pour l'établissement de limites. Chacun de nous possède son propre guide intérieur. Si nous poursuivons notre cheminement, nos limites s'établiront. Elles deviendront saines et sensibles. Notre moi nous dira ce nous avons besoin de savoir, et nous nous aimerons suffisamment pour écouter”.

- Au-delà de la codépendance

Que devons-nous faire pour prendre soin de nous?

Écoutez cette voix intérieure. Qu'est-ce qui vous met en colère? De quoi avez-vous assez? De quoi vous méfiez-vous? Qu'est-ce qui ne vous paraît pas correct? Qu'est-ce que vous ne pouvez pas tolérer? Qu'est-ce qui vous rend mal à l'aise? Qu'est-ce que vous voulez? De quoi avez-vous besoin? Qu'est-ce que vous ne voulez pas et dont vous n'avez pas besoin? Qu'est-ce que vous aimez? Qu'est-ce qui serait agréable?

Dans la recouvrance, nous apprenons que la préoccupation de soi nous conduit sur le chemin de la volonté de Dieu et de Son plan pour notre vie. La préoccupation de soi ne nous fait jamais dévier de notre plus grand bien; au contraire, il nous y conduit.

Apprenez à nourrir cette voix intérieure. Nous pouvons nous faire confiance. Nous sommes en mesure de prendre soin de nous-mêmes. Nous sommes plus sages que nous le pensons. Notre guide est en nous, toujours présent. Écoutez ce guide, faites lui confiance et nourrissez-le.

Aujourd'hui, j'affirmerai que je suis un cadeau pour moi-même et pour l'univers. Je me rappellerai que la préoccupation de soi qui nourrit assure la présence de ce cadeau sous sa forme la plus élevée.

Source: Savoir lâcher prise Tome 1, 1996, page 11.

Les relations

Si nous sommes malheureux en l'absence d'une relation, nous serons sans doute tout aussi malheureux dans une relation. Une relation n'est pas le commencement d'une vie; elle ne deviant pas notre vie. Une relation est la continuation d'une vie.

- Au-delà de la codépendance

Les relations sont la bénédiction et le fléau de la recouvrance. Les relations, c'est là où nous passons véritablement à l'action dans notre processus de rétablissement.

Chaque jour, nous sommes confrontés à la perspective de fonctionner dans plusieurs relations différentes. Parfois, nous choisissons ces relations; d'autres fois, pas. Le seul choix que nous ayons habituellement dans nos relations, c'est celui qui concerne notre propre comportement. Dans le processus de cheminement pour vaincre la codépendance, notre but est de nous comporter de façon à démontrer que nous sommes responsables de nous-mêmes.

Nous apprenons à reconnaître notre capacité de prendre soin de nous-mêmes dans nos relations. Nous apprenons à être intimes avec les gens lorsque c'est possible.

Avons-nous besoin de nous détacher de quelqu'un que nous avons essayé de contrôler? Y a-t-il quelqu'un à qui nous avons besoin de parler, même si ce que nous avons à dire peut être difficile? Y a-t-il quelqu'un que nous évitons parce que nous avons peur de prendre soin de nous-mêmes avec cette personne? Avons-nous besoin de faire amende honorable? Y a-t-il quelqu'un à qui nous devons tendre la main ou manifester de l'amour?

La recouvrance ne se produit pas en marge de nos relations. Nous y arrivons en apprenant à nous approprier *notre* pouvoir et à prendre soin de nous-mêmes dans nos relations interpersonnelles.

Aujourd'hui, je prendrai part à mes relations de mon mieux. Je me rendrai disponible pour l'intimité et le partage avec les gens en qui j'ai confiance. Je demanderai ce dont j'ai besoin et je donnerai ce qui me semble correct.

Source: Savoir lâcher prise Tome 1, 1996, page 14.

Mot de l'intervenante

Bonjour à vous,

Après une vacance des plus vivifiantes, me voici de retour plus disposée que jamais à vous accueillir. Tout comme moi, vous venez d'apprendre que *La Lanterne d'espoir* devra se relocalisée.

Pour les habitués des groupes d'entraide, soyez conscients des irrégularités au niveau des rencontres. Pour la nouvelle clientèle qui aimerait joindre les rangs, nous vous invitons à le faire en janvier 2012 afin d'assurer un meilleur suivi. Demeurez donc vigilents, consultez votre calendrier des activités afin de vous déplacer inutilement.

Au plaisir de vous servir! **Josée Bourassa**, intervenante



MERCI à nos principaux bailleurs de fonds 2011/2012

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec

Québec 



Centraide
Mauricie

Un merci tout spécial à toutes les personnes, organismes ou sociétés
qui collaborent au bon fonctionnement de *La Lanterne d'espoir*

Solution du mots-croisés

Horizontalement

- 1- Films—Météo
- 2- Pa—Ou—Café
- 3- Ne—Flic
- 4- Programme—Ra
- 5- Air—Sentier
- 6- Al—SC
- 7- Souvenir—Erg
- 8- Pue—Ai
- 9- Et—Dr
- 10- Car—Sale
- 11- Éros—Da—lf
- 12- Expansion—Le

Verticalement

- 1- Papa—Svelte
- 2- Fa—Ri
- 3- Oraux—Cep
- 4- Long—LV—Ara
- 5- Muer—Eperon
- 6- As—Nu—SS
- 7- Comédiens
- 8- Ma—Mn—Ado
- 9- Effets—Bilan
- 10- Tel—Ice
- 11- Ire—Rad—ll
- 12- Oscar—Girafe

“Quelle triste époque où il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé”
Albert Einstein

Un proverbe chinois dit que lorsqu'on a plus rien à dire, on cite généralement un proverbe chinois.....

Les hommes naissent libres et égaux en droit. Seulement, voilà, après, il y en a qui se marient...

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

9 h 00 à midi

13 h 00 à 16 h 30

Le soir, sur rendez-vous



À bientôt!

Nos meilleurs vœux accompagnent tous nos membres et amis qui célèbrent leur anniversaire de naissance au cours des prochaines semaines.



Toutes nos excuses

En raison du déménagement obligé des bureaux de *La Lanterne d'espoir*, nous sommes profondément désolées des inconvénients que cela pourra vous causer étant donné la fermeture tout le mois de novembre.

Nous comptons sur votre gratitude et votre compréhension.

Soyez assuré que notre intention est de vous offrir un service de qualité.

