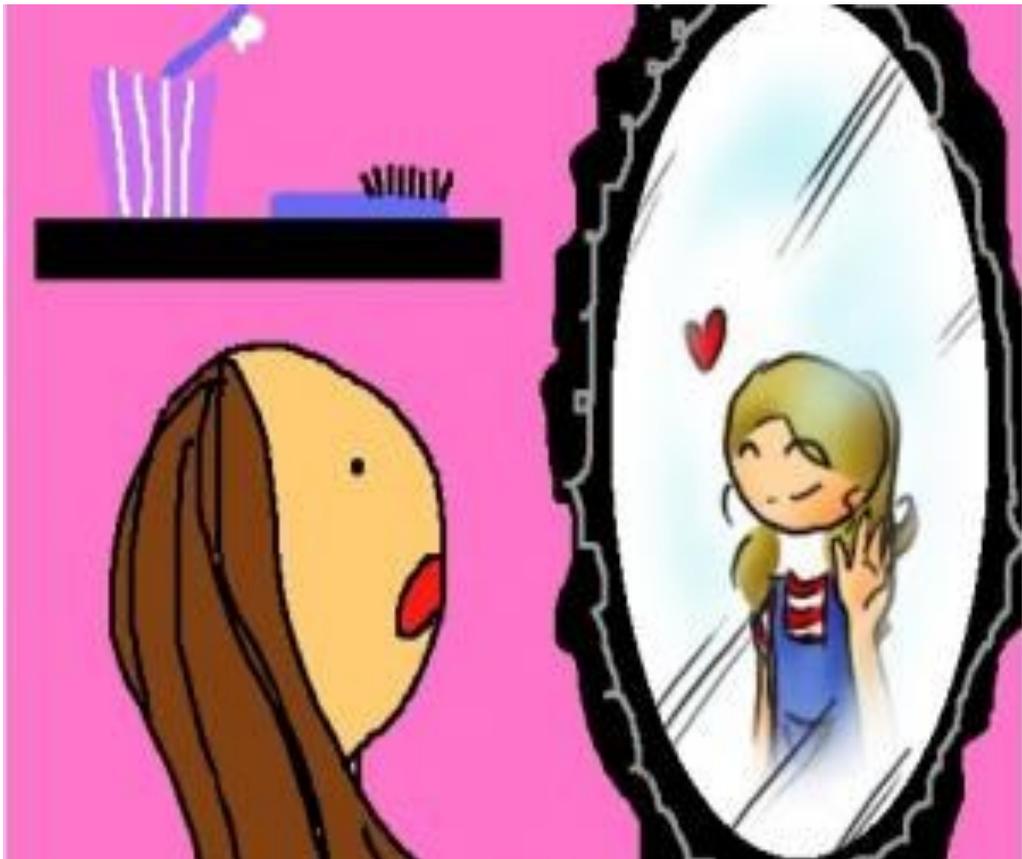


Janvier-Février 2016

L'ÉCHO DE MA PLACE

Le journal du Centre d'Implication Libre de Laval



Dimanche matin Page 3

Éditorial

Des mots, des mots doux, des mots tendres, des mots qui font réfléchir...
On apprend avec les mots, on ventile avec les mots, on s'ouvre et se dévoile avec les mots... On aime et se câline avec les mots...
On se fait du bien à les lire autant qu'à les écrire!
Les mots sont précieux, ils sont grands ou petits, simples ou complexes...
Car les mots sont le reflet de notre âme, de nos pensées, il faut bien les choisir... car des mots bien choisis font du bien et font naître des sourires...

Merci à l'équipe du journal pour ces beaux mots que vous nous offrez en cadeau!



Lyna-Lune Ippersiel
Intervenante CDJ Ste-Rose
Comité journal

TABLE DES MATIÈRES

Éditorial.....	2
Style libre.....	3
Saviez-vous que.....	4 et 5
Les incontournables du cinéma.....	6 et 7
Bonheur.....	8
Divertissement.....	9
Recettes.....	10 et 11
Divertissement.....	12
Un doux moment.....	13
La chronique Santé de Marie-Lau.....	14 et 15
Les 12 questions.....	16
Questionnement.....	17
La souffrance.....	18
Café le Signet.....	19

Style Libre

Dimanche matin

Ce matin, je n'ai pas allumé la télé en me levant. J'ai plutôt mis un nouveau CD que je venais d'acheter. Une compilation de la musique de Francis Lai, le compositeur préféré de Claude Lelouch. Vous vous souvenez de «Un Homme et une Femme?» Claude Lelouch en est le réalisateur.

Je me suis assise avec mon café dans ma chaise berçante, mon petit chien sur les genoux, profitant du soleil qui inondait mon appartement. La musique m'a fait voyager dans le temps, de souvenirs en souvenirs je me suis promenée.

Puis, l'envie de peindre m'est venue. Je suis en train de peindre de la brique en blanc et c'est un travail laborieux.

Quand j'eus terminé et que la musique aussi s'était arrêtée, j'ai eu un drôle de «flash». Comme si je me retrouvais avant la maladie. Un petit «flash», une sensation diffuse que j'étais bien rentrée à la maison.

C'est fou comme ce que vous faites en vous levant le matin peut vous emmener sur des chemins différents.

Ce matin, je me suis rencontrée à la croisée des chemins et je me suis reconnue et ça m'a rassurée. Je suis là, je n'ai pas changé. Ma magie est toujours là au fond de moi et ça me rend heureuse.

Marie-Gislaine Crétier

SAVIEZ VOUS QUE...

La petite histoire du Chocolat

Préhistoire

Les mayas sont les premiers à cultiver l'arbre Cacaoyer cinq siècles avant notre ère par la tribu Olmèques, leurs fèves servent de monnaie d'échange et de table de calcul. À la fin l'ère Mayas, ce sont les Aztèques qui les remplacent et continuent de la cultiver.

Histoire

Avec la prise de l'Amérique du Sud par le Conquistador Cortes en 1519 le chef des Aztèques ainsi que sa civilisation disparaissent et l'Amérique du Sud est colonisée par les Espagnols avec son Roi très catholique. Les fèves sont ramenées en Europe pour la première fois en 1524 et sont offertes à Charles Quint, considérées comme médicament son goût est amer. C'est à la fin du 16^e siècle que l'on y rajoute du sucre. Aux 17^e siècles Anne d'Autriche infante d'Espagne épouse Louis 13 et apporte avec elle le précieux breuvage qui fait sensation auprès de la cour, baptisé « Boisson des Dieux » il est offert seulement en boisson et reste encore très amer. Marie-Thérèse d'Autriche infante d'Espagne épouse de Louis 14 en fait son péché mignon et le met à la mode, mais ce privilège est réservé exclusivement à la cour et aux riches bourgeois. En Angleterre en 1655 on démocratisa son usage en le mettant en vente sur les tablettes des débits de boisson.

Moderne

Van Hauten de Hollande pharmacien de profession introduit en 1847 le premier procédé qui consistait à faire fermenter, torréfier, broyer les fèves puis ajouta du gras et du sucre raffiné.

Ce nouveau procédé provoqua deux effet, enleva son goût amer et donna un chocolat une pâte qui se tenait. La tablette venait de faire son apparition, la popularité de la boisson au chocolat déjà grande ne fit que s'accroître car on pouvait transporter se magnifique délice.

Monsieur Lindt 1879 invente le procéder de conchage ou brassage ce qui donne une pâte onctueuse et velouté qui se sépare facilement, on débuta donc les moulages de toutes sortes.

De nos jours

Delà apparurent plusieurs coutumes qui sont bien ancrées dans nos vies. Pâques ne serait pas Pâques sans œufs, poule, lapin en chocolat. À Noël on retrouve dans les Bas des friandises au chocolat et que donné de mieux qu'une boîte de chocolat pour toutes occasions.

Enfin le chocolat fait partie intégrante de nos vies plus que tout autre aliment., on en mange pratiquement tous les jours et apprêtés de milliers de façon mais comment résister à ce délice des Dieux



La Colombine

Les incontournables du cinéma

Le Parrain 3

Par Oliver G

Bonjour, pour faire suite à ma chronique du journal précédent, je vous reviens avec la fin de l'histoire de la famille mafieuse, la famille Corleone, dans le Parrain 3. Ce chef d'œuvre cinématographique de 1990 réalisé par Francis Ford Coppola mets en vedette Al Pacino (Scarface), Diane Keaton (Manhattan), Andy Garcia (Les incorruptibles) et Talia Shire (saga Rocky). Cet incroyable récit a été écrit par Mario Puzo. Ce film de la Paramount Picture a bénéficié d'un budget de 54 millions\$. Ce long métrage est la dernière partie d'une célèbre trilogie.

L'histoire commence quand Michael Corleone (Pacino) reçoit une distinction pontificale qu'on lui attribue pour ces œuvres de charité. À cette époque, les enfants de Michael, Antony et Marie Corleone sont adultes et restent avec leur mère (Keaton). Lors d'une grande réception, Michael et la fondation Vito Corleone font un don de 100 millions\$ pour la résurrection de la Sicile. Antony annonce à son père qu'il ne veut plus être avocat, il veut être chanteur. Vincent Mancini (Garcia), le fils de Sony fait part à Michael de son conflit avec une certaine Joey Zaza. Monsieur Zaza est celui possède maintenant le territoire qui était avant à la famille Corleone. Michael rencontre le banquier du Vatican, celui-ci accepte d'éponger leur déficit de 600 millions\$. En échange, la famille Corleone dirigera en partie la compagnie International Immobilière, une des plus grande compagnie immobilière du monde. Après coup, Michael organise une grande réunion avec ses amis investisseurs pour dissoudre leurs relations d'affaires. Ils ont fait confiance à Michael et ils ont prospéré. Celui-ci décide alors de leur donner leur part du butin. Ils ont investi dans les casinos et ils ont tous fait fortune. Mais cette réunion se terminera dans un véritable bain de sang. Par miracle, Michael s'en sort indemne.

Les incontournables du cinéma

Le Parrain 3

Par Oliver G

Plus tard, Vincent tuera Joey Zaza. À cause d'une crise de diabète, Michael apprend dans son lit d'hôpital que son fils Anthony fera ses vrais débuts de chanteur dans un opéra en Sicile. Rendu en Italie, Vincent Mancini prend du galon, il est aux ordres de son oncle Michael. Le neveu vit une histoire d'amour impossible avec Marie Corleone. À Rome, Michael rencontre un prêtre. En pensant à ses péchés, il décide de confesser toutes ses fautes à cet homme de bien. Durant les dernières années, beaucoup de sang a coulé, des crimes ont été perpétrés. Il n'est pas facile d'être le chef d'une telle organisation. Il n'y a pas de place pour les faibles. Le parrain se fait vieux, il pense déjà à son successeur. Vincent Mancini prendra sa place, il se fera appeler désormais Vincent Corleone. Mais Vincent devra renoncer à son amour pour accéder à son nouveau poste. Pendant la prestation d'Anthony, dans le dernier acte du film, il y a des règlements de comptes, quelqu'un en veut à la vie de Michael. L'histoire se termine sur une note tragique.

Il faut savoir que réunir la distribution pour le Parrain 3^e partie fut assez ardu. Dans le Parrain 1^e et 2^e partie, les acteurs principaux (Pacino et Keaton) étaient à l'aube de leurs carrières. En 1990, ils étaient devenus d'immenses vedettes. Il faut aussi savoir que l'actrice qui jouait Marie Corleone était Sofia Coppola, la fille du réalisateur Francis Ford Coppola. Après toutes ces années, nous pouvons dire que la trilogie du Parrain reste une des meilleures œuvres cinématographiques.

BONHEUR

Par Eva Mihalovics

PENSER, PARLER, AGIR EN AIMANT LES AUTRES,
EN VOULANT LEUR BIEN-ÊTRE NOUS PROCURE DU BONHEUR

Le monde est ainsi fait que nous ne pouvons pas être un loup solitaire qui s'intéresse seulement à son bien-être personnel et à son propre bonheur. On peut considérer le monde comme une sorte de jeu de société. On ne connaît pas toutes les règles et on apprend certaines règles en chemin. Malgré nos connaissances parfois minimales et limitées, on sait ce qu'on a à savoir quand on a besoin de le savoir. Tous veulent accéder au bien-être, à la sérénité, au bonheur. Chacun a à côté de soi une cruche à remplir de bonheur. Mais, il ne peut pas la remplir lui-même. Étant donné qu'on ne peut pas remplir sa propre cruche, aussi bien remplir celle des autres. Si nous nous efforçons d'avoir envers les autres du respect, de la compassion, de l'amour, de vouloir leur bonheur et leur bien-être, alors, ils seront reconnaissants, ils nous apprécieront, et ils rempliront notre cruche de bonheur. Si vous vous souciez sincèrement du bonheur des autres, le monde remplira votre cruche à en déborder d'une énergie positive et d'un bonheur durable.

Pendant des moments difficiles, notre cruche peut sembler vide, à sec. Elle est simplement bouchée, l'eau positive d'amour et de joie y est toujours, simplement inaccessible pour un bout de temps. Les gens peuvent essayer de remplir leur cruche eux-mêmes d'une eau joyeuse mais le liquide sera fade, artificiel, et ne durera pas, va s'évaporer avec le temps. Donc, le meilleur moyen de posséder un bonheur durable est de vouloir sincèrement accorder priorité au bonheur, respect, bien-être des autres et notre cruche sera remplie d'un bonheur constant et éternel.

Moment de détente
Mandala à colorier



À la demande générale,
voici ma recette de

Rajma

Avec les haricots rouges, riches en protéines, en fibres, vitamines et minéraux, ainsi que le fabuleux curcuma qui agencé au poivre est un puissant anti inflammatoire.

Une recette peu coûteuse et facile à faire!

Bon Appétit!

-Lyna-Lune ☺

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de conserve de 250g de haricots rouges
- 2 tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de paprika
- 20 cl d'eau
- quelques feuilles de coriandre fraîche
- sel, poivre

PRÉPARATION

Commencez par peler et émincer les oignons. Dans un fond d'huile, faites-les revenir pendant 5 minutes. Incorporez les haricots rouges, les 2 tomates pelées coupées en quartiers ainsi que les 2 gousses d'ail pelées et écrasées.

Ajoutez l'eau, les épices et assaisonnez à votre convenance. Laissez mijoter 20 minutes à feu doux.

Avant de servir, écrasez un peu les haricots et parsemez de quelques feuilles de coriandre fraîche.

Salade de légumineuses, pommes et canneberges

De Ricardo

INGRÉDIENTS

Vinaigrette

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre ou plus au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- Sel et poivre

Salade

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 pomme verte, coupée en dés
- ½ concombre anglais, non pelé et coupé en dés
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées
- 1 oignon vert, émincé
- 60 ml (¼ tasse) d'arachides grillées non salées

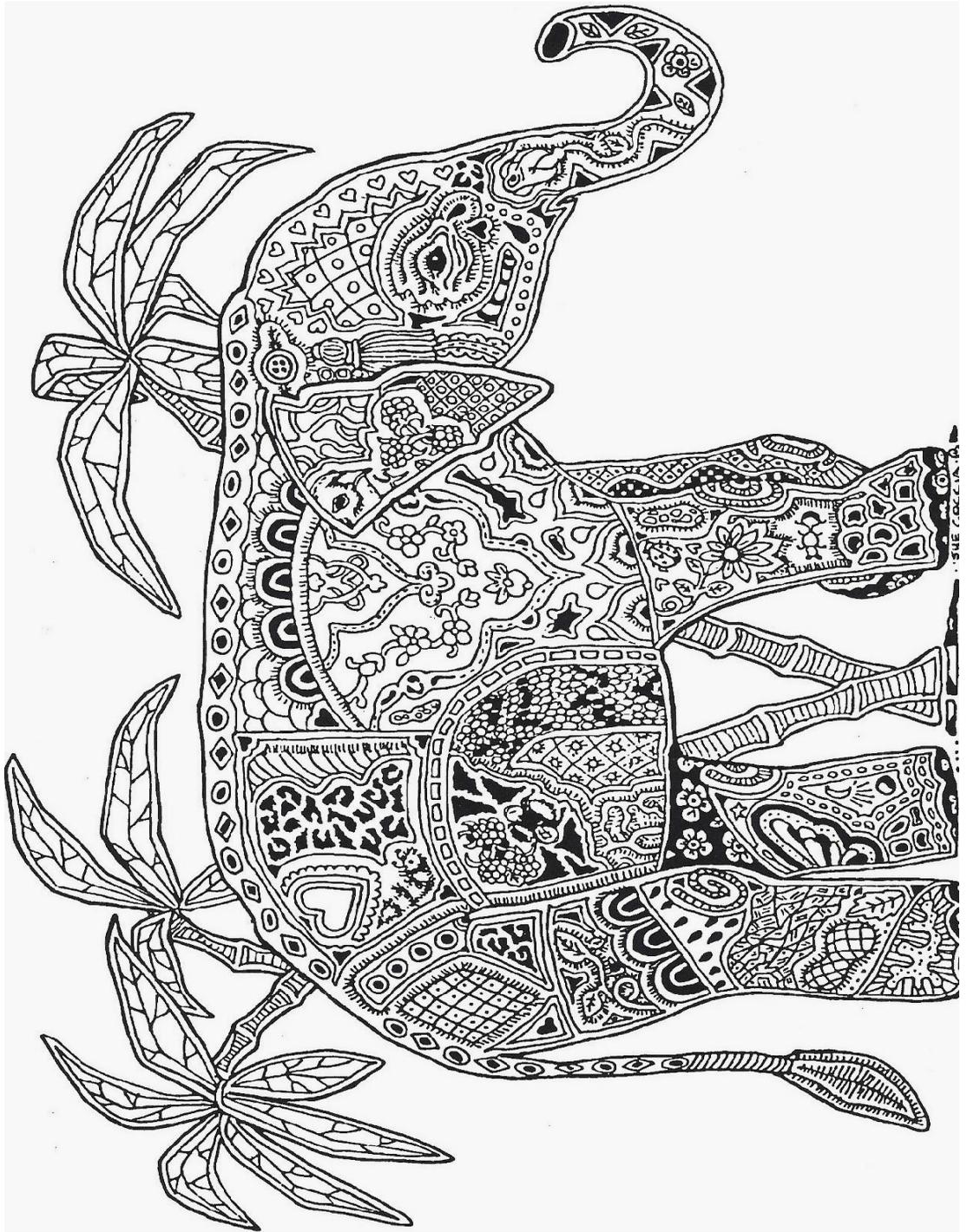
PRÉPARATION

Vinaigrette

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer.

Salade

Dans le bol avec la vinaigrette, ajouter les légumineuses, la pomme, le concombre, les canneberges et l'oignon vert. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement. Servir et garnir d'arachides.



Un doux moment

*Quand l'eau coule à flot loin de l'océan,
des fleurs et des rivières*

Quand les fleurs s'éclouent loin du soleil et du printemps

Quand la neige tombe là loin de l'hiver

Quand il neige à la fin du printemps

Quand on entend le crie des oiseaux sans l'odeur du vent

Quand le mensonge punit le parcours de la vérité

Faut-il croire au miracle ou à un mirage

Ou tout simplement, un doux moment...

Rose



LA CHRONIQUE SANTÉ de Marie-Lau

Un peu de coconut mon coco?!!

Utilisée depuis des siècles dans la cuisine latino-américaine, l'huile de coco est reconnue pour ses nombreux bienfaits.

-L'huile de coco baisse le taux de cholestérol à la normale en le transformant en prégnenolone, un précurseur hormonal jouant plusieurs rôles positifs sur la circulation sanguine de la peau, sur la mémoire et sur le système nerveux

-La noix de coco contient plusieurs acides comme l'acide laurique, et l'acide caprylique, connus pour leur effet antiviral et antimicrobien.

-Grâce à son haut degré de saturation, l'huile de coco sera la championne pour conserver ses propriétés même à haute température. Il vous est donc recommandé de l'utiliser au lieu des huiles végétales pour faire cuire des aliments, réduisant ainsi votre apport de radicaux libres.

-Bien que plusieurs affirment que l'huile de coco assèche la peau, je connais des centaines de personnes qui l'utilisent quotidiennement ou après une exposition au soleil et ceux-ci possèdent un teint éclatant et une peau non pas d'apparence saine mais vraiment saine. Certaines personnes massent leur gencives avec cette huile pour tuer les bactéries et prévenir le déchaussement.

-L'eau de coco, contenu dans les jeunes noix de coco de plus en plus disponibles sur le marché, est presque identique au plasma sanguin contenu dans le sang humain. Considéré comme l'une des meilleurs source en électrolytes sur le marché, ce n'est pas pour rien que l'on peut l'apercevoir de plus en plus sur les tablettes de super-marchés.

Pour choisir une huile de coco de qualité, assurez-vous que le contenant soit en verre, que l'huile soit pressée à froid et que l'étiquette ne mentionne pas désodorisée. Une fois ouverte, vous pourrez la conserver jusqu'à 2 ans dans un endroit dépourvu de lumière et frais. Il n'est pas nécessaire de la conserver au frigo car son utilisation sera plus hardue.

Bonnes découvertes!

N'oubliez pas qu'elle reste une huile, donc une source de lipides, il faut tout de même l'utiliser avec parcimonie (1 cuiller à soupe = 135 calories, comme n'importe qu'elle autre huile)

Essayez la dans vos desserts ou vos sautés asiatiques, le petit goût de coco fera toute la différence sur vos papilles!!!



Les 12 questions

Avec Stone Alila, intervenante en suivi communautaire

1-Quelle est votre saison préférée et pourquoi?

l'été, parce que je peux marcher , flâner , sentir l'air du dehors et surtout avoir du vrai soleil qui donne de l'énergie

2-Si vous étiez un animal, que seriez-vous?

Un oiseau, je pourrai me déplacer à ma guise et aller dans différents coins de la terre

3-Quel est votre mot préféré?

Mon dieu!!!

4-Si vous pouviez faire un voyage n'importe où, où iriez-vous?

Aux Antilles,

5-Si vous étiez millionnaire, que feriez-vous?

Je construirais des maisons pour héberger des personnes âgées ou déficientes intellectuelles

6-Quel est votre film préféré et pourquoi?

Racines, ce film nous démontre la cruauté du monde

7-Avez-vous un talent caché?

Oui en décoration

8-Est-ce que quelqu'un vous inspire et pourquoi?

Nelson Mandela qui a su prendre sa place dans un milieu qui ne le permettait pas et qui a aidé un peuple à se faire respecter

9-Si vous pourriez être n'importe qui, qui seriez-vous et pourquoi?

Gandhi, parce que j'aime aider et je n'aime pas voir les gens souffrir

10-Qu'est ce que les gens seraient surpris d'apprendre sur vous?

Que je suis parfois timide

11-Vous devez manger la même chose tous les jours jusqu'à la fin de votre vie.

Qu'est ce que c'est? Des crevettes

12-Si vous étiez une chanson, quel en serait le titre?

Sous le vent de Céline Dion et Garou

Questionnement

Dis-moi, parle moi,

*Amène moi dans ta vie, dans ta tête,
dans ton coeur.*

*Raconte moi tes secrets, je t'écoute, je ne
te juge pas.*

*Partage avec moi tes côtés lumineux
ainsi que tes côtés sombres.*

*Me dire t'aideras à comprendre qui tu
es vraiment. Ne te censure pas . Laisse
aller ce qui cherche à sortir.*

Tu es beau; tu sais.

Franchir tes propres barrières

*t'amèneras sur le chemin de la réussite
de ta vie et tu t'abstiendras de chercher
ce qui te manques.*

Francine

LA SOUFFRANCE

Par Eva Mihalovics

Pourquoi la souffrance existe-t-elle? Vous aimeriez avoir une réponse en une phrase simple d'un maximum de dix mots. Je ne peux pas vous l'offrir. Au lieu d'essayer d'avoir une réponse directe à une question vague, considérez simplement son côté pratique et son existence. Pourquoi la gravité existe-t-elle? Aussi bien faire plein de calculs scientifiques pour mieux la connaître, pour fonctionner avec elle de façon plus facile, utile, pratique.

Considérons le monde comme un jeu de société. Notre pion est devant un chemin de cases marqué : souffrance. Les dés sont tombés et on est obligé d'avancer. Ce dont on ne se rend pas toujours compte est qu'on accumule des petits sacs d'or à chaque case souffrance qui pourront nous être utile plus tard. En même temps, nous jetons des pièces d'or autour de nous qui pourront aider les autres. Nous pouvons amasser et offrir du courage, de la volonté, de l'audace, de la sagesse, de la patience, de l'amour, des pensées positives et même de la joie.

Aussi contradictoire que cela puisse paraître, nous pouvons souffrir et être joyeux si nous agissons avec notre cœur et notre âme. L'humour, ne pas dramatiser, être positif, faire confiance à notre cœur et garder un peu d'espoir même si les événements autour de nous semblent incohérents vont aider. Considérez que quelques années comparé à cent ans, mille ans, l'éternité n'est pas grand-chose. Essayez de penser plus grand, plus loin, d'avoir une pensée plus englobante que simplement ici et maintenant.

Quand on dit je ou moi, on montre notre cœur avec notre main. Notre cœur est le joyau principal de notre monde.





295 boul. Ste-Rose, Laval
450-625-1222
www.facebook.com/CafeSignet

Entreprise d'économie sociale qui favorise
l'intégration et la réinsertion au travail des participants.

SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

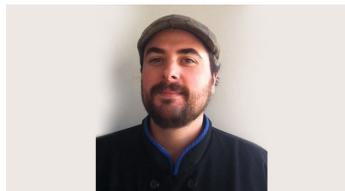
ISABELLE CYR YVES MARCHAND

Pays d'abondance
chante l'amour
d'hier ♥ d'aujourd'hui

Vendredi le 12 février 2016 19h30
Contribution : 10,00\$
Pour réserver : 450-625-1222

BMO
Café le Signet
E
GALOPAIN
ESCRIBRE
Les Vendredis-Concerts

Notre chef, Jonathan Forcier
participera à l'événement de
**MONTREAL
EN LUMIÈRE**
le 20 février à 12h30
à la mezzanine du
marché Jean-Talon.
Venez découvrir sa recette en
grand nombre !!!



NOUVEAUTÉ AU SIGNET!

- *Service aux tables les fins de semaines!!
- *Section librairie ouverte pour réunion!
- *Paquets-cadeaux thé et café!

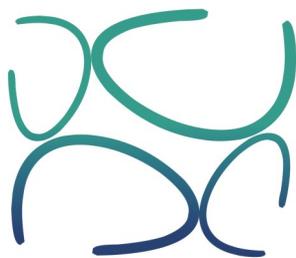
Vous avez un sujet de chronique, un poème,
vous aimeriez nous parler de votre expérience au CILL
ou d'une activité que vous avez apprécié...

La prochaine date limite pour soumettre vos textes

19 février 2016

à

revue-echo@hotmail.com



**CENTRE D'IMPLICATION
LIBRE DE LAVAL**